



# **Nāropas „Mahāmudrā in wenigen Worten“**

**Erläuterungen von Lama Tilmann Lhündrup**

**Kientalerhof, Oktober 2021**

## Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Nāropas "Mahāmudrā in wenigen Worten" .....</b>                                | <b>1</b>  |
| <b>Nāropas Gesang: Mahāmudrā in wenigen Worten.....</b>                           | <b>5</b>  |
| <b>Verbeugung in der Dimension der Großen Freude! .....</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>Nāropas Gesang – Mahāmudrā in wenigen Worten .....</b>                         | <b>7</b>  |
| <b>Erster Tag, 11.10.2021 .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Einführung ins Mahāmudrā.....</b>  | <b>7</b>  |
| <i>Audio 1 .....</i>  | <i>7</i>  |
| <i>* Meditation – Das Öffnen der sechs Sinne * .....</i>                          | <i>9</i>  |
| <b>Kurze Lebensgeschichte von Nāropa.....</b>                                     | <b>10</b> |
| <i>Audio 2 .....</i>  | <i>10</i> |
| <b>Erklärungen zum ersten Vers .....</b>  | <b>11</b> |
| <i>* Meditation – Öffnen der sechs Sinne * .....</i>                              | <i>11</i> |
| <b>Erklärungen zu Basis-, Weg- und Frucht-Mahāmudrā.....</b>                      | <b>12</b> |
| <i>Audio 3 .....</i>  | <i>12</i> |
| <b>Weg-Mahāmudrā: Sicht – Verse eins, zwei &amp; drei .....</b>                   | <b>15</b> |
| <b>Erklärungen zur Ausrichtung (Zuflucht) in der Meditation.....</b>              | <b>16</b> |
| <i>Audio 4 .....</i>  | <i>16</i> |
| <b>Erklärungen zum zweiten Vers .....</b>   | <b>17</b> |
| <i>* Geleitete Meditation * .....</i>   | <i>19</i> |
| <b>Grundlegende Dynamik des Geistes – Weite und Präzision des Erlebens .....</b>  | <b>20</b> |
| <i>Audio 5 .....</i>  | <i>20</i> |
| <b>Erklärungen zum dritten Vers .....</b>   | <b>21</b> |
| <i>* Meditation * .....</i>   | <i>22</i> |
| <b>Von selbst erscheinend, von selbst gewahr &amp; von selbst befreiend .....</b> | <b>22</b> |
| <i>Audio 6 .....</i>  | <i>22</i> |
| <i>* Stille Meditation * .....</i>  | <i>24</i> |
| <b>Müdigkeit &amp; Ausrichtung in der Meditationspraxis.....</b>                  | <b>24</b> |
| <i>Audio 7 .....</i>  | <i>24</i> |
| <i>* Meditation * .....</i>   | <i>24</i> |
| <b>Zweiter Tag, 12.10.2021 .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>Einrahmen der Praxis .....</b>   | <b>24</b> |
| <i>Audio 8 .....</i>  | <i>24</i> |
| <i>* Stille Meditation * .....</i>  | <i>25</i> |
| <i>Audio 9 .....</i>  | <i>25</i> |
| <b>Ausrichtung &amp; Widmung in der Meditationspraxis .....</b>                   | <b>25</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Audio 11</i>   | 25        |
| <b>Weg-Mahāmudrā: Erklärungen zur Meditation - Verse vier, fünf &amp; sechs.....</b>        | <b>27</b> |
| <b>Die fünf Elemente &amp; die fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins .....</b>                 | <b>28</b> |
| <i>Audio 11, 21:37</i>  | 28        |
| * Stille Meditation *   | 30        |
| <b>Mit OM AH HUNG den Segen der Buddhas einladen.....</b>                                   | <b>30</b> |
| <i>Audio 13</i>   | 30        |
| * Stille Meditation *   | 30        |
| <b>Erklärungen zum vierten, fünften und sechsten Vers.....</b>                              | <b>31</b> |
| * Meditation in Gegenwart des Buddha *  | 33        |
| <i>Audio 14</i>   | 34        |
| <b>Niguma &amp; Nāropa &amp; die Sechs Yogas .....</b>                                      | <b>34</b> |
| <i>Audio 15</i>   | 34        |
| * Stille Meditation *   | 36        |
| <i>Audio 16</i>   | 36        |
| <i>Audio 17</i>   | 36        |
| <i>Audio 18</i>   | 37        |
| * Meditation *  | 37        |
| <i>Audio 19</i>   | 37        |
| <b>Dritter Tag, 13.10.2021</b>  | <b>37</b> |
| * Geleitete Meditation *  | 37        |
| <i>Audio 20</i>   | 37        |
| <b>Kontemplation zum Aussteigen aus zwanghaftem Tun .....</b>                               | <b>37</b> |
| <i>Audio 21</i>   | 37        |
| <b>Zusammenfassung der bisherigen sechs Vierzeiler .....</b>                                | <b>38</b> |
| <i>Audio 22</i>   | 38        |
| <b>Weg-Mahāmudrā: Aktivität, Handlung (Verhalten) – Verse sieben, acht &amp; neun .....</b> | <b>42</b> |
| <i>Audio 22, 30:30</i>  | 42        |
| <b>Kurze Wiederholung: Zeitloses Gewahrsein &amp; die fünf Elemente.....</b>                | <b>44</b> |
| <i>Audio 23</i>   | 45        |
| * Meditation *  | 45        |
| <b>Erklärungen zur vorherigen Meditation – volles Gewahrsein .....</b>                      | <b>46</b> |
| <i>Audio 24</i>   | 46        |
| <b>Selbstbefreiung von Emotionen.....</b>   | <b>47</b> |
| <i>Audio 25</i>   | 47        |
| <b>Erklärungen zum Achten Vers.....</b>   | <b>49</b> |
| <i>Audio 25, 9:24</i>   | 49        |
| <b>Ausrichtung der Praxis .....</b>   | <b>49</b> |
| <i>Audio 26 (ohne F&amp;A)</i>  | 49        |

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Audio 27</i>   | 50        |
| * Kontemplation *   | 50        |
| <i>Audio 28</i>   | 50        |
| <b>Vierter Tag, 14.10.2021</b>  | <b>51</b> |
| * Geleitete Kontemplation & Meditation zu Beginn des Tages *              | 51        |
| <i>Audio 29</i>   | 51        |
| <i>Audio 30</i>   | 52        |
| <b>Die vier Kontemplationen, die den Geist zum Dharma wenden</b>          | <b>52</b> |
| <i>Audio 31</i>   | 52        |
| <b>Die Vier Yogas des Mahāmudrā</b>                                       | <b>55</b> |
| <i>Audio 32</i>   | 55        |
| <b>Frucht-Mahāmudrā – Erklärungen zu den Versen zehn, elf &amp; zwölf</b> | <b>57</b> |
| <i>Audio 32, 14:20</i>  | 57        |
| <b>Einheit von Saṃsāra &amp; Nirvāṇa</b>                                  | <b>58</b> |
| <i>Audio 33</i>   | 58        |
| <b>Erklärungen zu Vers elf – Einheit von Saṃsāra &amp; Nirvāṇa</b>        | <b>58</b> |
| <i>Audio 33, 4:35</i>   | 58        |
| * Meditation *  | 59        |
| <b>Das Geschenk der allumfassenden Nicht-Identifikation</b>               | <b>59</b> |
| <i>Audio 33, 23:30</i>  | 59        |
| <b>Praxis des So-Seins</b>  | <b>60</b> |
| <i>Audio 34</i>   | 60        |
| * Geleitete Meditation *  | 62        |
| <i>Audio 36</i>   | 62        |
| * Geleitete Meditation *  | 63        |
| <i>Audio 37</i>   | 63        |
| <b>Frage nach dem Tonus in der Mediation</b>                              | <b>63</b> |
| <i>Audio 38</i>   | 63        |
| <b>Fünfter Tag, 15.10.2021</b>  | <b>64</b> |
| <b>Mahāmudrā-Praxis im Alltag</b>   | <b>64</b> |
| <i>Audio 39</i>   | 64        |

*Abschrift: Ellen Schmitz, Dezember 2025*

Möge es vielen Wesen von Nutzen sein!

## Nāropas Gesang: „Mahāmudrā in wenigen Worten“

Verbeugung in der Dimension der Großen Freude!

Nāropa singt zu Marpa:

1. Nun sei das Große Siegel erklärt – Mahāmudrā:

Alle Phänomene (Dharmas) sind der eigene Geist;

Objekte als äußerlich wahrzunehmen ist Verwirrung;

sie sind wie Träume und von Natur aus leer.

2. Auch Geist ist nur ein sich bewegendes Gewahrsein,

ohne Eigennatur, die Dynamik der Winde, Prāṇa,

von Natur aus leer und wie der Himmelsraum.

Alle Phänomene verweilen darin auf gleiche Weise, sie sind wie Raum.

3. Die Eigennatur dessen, was »Großes Siegel« genannt wird,

kann nicht aufgezeigt werden.

Deshalb ist dies, das So-Sein des Geistes,

die eigentliche Dimension des Mahāmudrā.

4. In diesem So-Sein gibt es nicht zu erzeugen und zu verändern.

Wenn jemand genau dies sieht und verwirklicht,

ist alles Erlebbare Mahāmudrā –

die alldurchdringende Wahrheitsdimension.

5. So wie es ist, ungekünstelt und gelöst zu verweilen,

und die unvorstellbare Wahrheitsdimension zu lassen,

ohne etwas zu suchen, das ist Meditation.

Suchendes Meditieren ist Verwirrung.

6. Wenn Meditation und Nicht-Meditation nicht zwei sind,

genau wie Raum und magische Illusionen,

wie kannst du da getrennt oder nicht getrennt von Meditation sein?

Reife Praktizierende erkennen es genau so.

7. Alles heilsame und schädliche Karma löst sich auf,

wenn seine wahre Natur erkannt wird.

Belastende Emotionen sind das Große Zeitlose Gewahrsein,

wie der Wind bei einem Waldbrand helfen sie dem Praktizierenden.

8. Wie soll es da ein Gehen und ein Sitzen geben?

Angekommen in Zurückziehung, was soll die Meditation sein?

Wer dies – die Einheit von Meditation und Aktivität – nicht versteht,  
der wird nur vorübergehend frei werden.

9. Wenn dies erkannt wurde, was kann da noch binden?

Außer unabgelenkt in dieser Dimension zu verweilen,  
gibt es weder ausgeglichenes Verweilen, noch Nicht-Verweilen  
und nichts mit Gegenmitteln zu verbessern oder etwas zu meditieren.

10. Dabei ist nichts wirklich existent.

Sich von selbst befreiende Erscheinungen sind der Raum der Phänomene,  
Sich von selbst befreiendes Denken ist das Große Zeitlose Gewahrsein.  
Ihre non-duale Gleichheit ist die Wahrheitsdimension.

11. Wie das kontinuierliche Strömen eines großen Flusses,  
hat dann alles was du tust einen Nutzen, denn du bist stets ein Buddha (frei).  
Samsara ist nun gegenstandslos,  
welch große Freude!

12. Alle Phänomene sind leer von einer Eigennatur und der Geist, der sie als leer versteht,  
ist von selbst rein geworden.  
Frei von dualistischem Geist zu bleiben und nichts im Geist zu erzeugen,  
das ist der Weg aller Buddhas.

Für dich, den karmisch besonders Begünstigten, sang ich diese  
Herzensworte in Versen.  
Möge dadurch der Geist eines jeden Lebewesens in Mahāmudrā verweilen.

*Dies wurde vom großen Pandit Nāropa in Pullahari gesprochen,  
in der Gegenwart von Marpa Chökyi Lodrö und auf dessen Bitte hin.*

*Übersetzung Lama Lhündrup*

# Nāropa's Gesang – Mahāmudrā in wenigen Worten

**Erster Tag, 11.10.2021**

## **Einführung ins Mahāmudrā**

*Audio 1*

Wir sind alle Mahāmudrā-Praktizierende und darum wird es jetzt auch gehen. Ihr habt schon etwas davon gehört, dass Mahāmudrā-Praxis auch etwas mit energetischer Arbeit zu tun hat. Wir werden uns mit der Einheit von Körper und Geist befassen, wie innere Erfahrung und äußere Welt zusammenspielen und uns dabei von einem kleinen Text leiten lassen.

Das ist ein spontaner Gesang von Nāropa im 11. Jahrhundert. Ein indischer Meister, der in einer Sprache unterrichtet hat, die dem Sanskrit sehr nahe stand. Marpa, sein Schüler, hat diese Unterweisung und viele weitere von ihm bekommen, hat sie mit nach Tibet gebracht und dort auf Tibetisch niedergeschrieben. Das wird uns ein bisschen als Leitfaden dienen.

Wenn ihr den Text jetzt durchlest, werdet ihr passagenweise ‚Bahnhof‘ verstehen, denke ich. Das ist ganz normal, es kommt aus einer anderen Kultur, aus einer bestimmten Sichtweise und es wird mir ein Vergnügen sein, uns da durchzuführen. Wir haben ganz viel Zeit für diese dreizehn Vierzeiler.

Es wird ein Mahāmudrā-Kurs sein, in dem wir schweigen, wo wir sehr viel innerlich spüren und versuchen die Praxis möglichst den ganzen Tag hindurch aufrecht zu erhalten. Die Art, wie ich unterrichten möchte, ist vor allen Dingen in geführten Meditationen. Euch in die Erfahrung hinein einladen, sodass das, wovon da gesprochen wird, auch innerlich entsteht, sich innerlich abbildet.

Ich möchte es auch so halten wie Nāropa, mit wenigen Worten auszukommen, was nicht immer möglich sein wird, denn einiges muss erklärt werden. Aber es soll kein allzu wortlastiger Kurs oder kein allzu wortlastiges Retreat werden. Heute allerdings, um euch überhaupt eine Einführung zu geben, muss ich etwas mehr erklären, damit wir hineinfließen.

Ich möchte zunächst einmal euch ein wenig hineinführen, was eigentlich mit ›Mahāmudrā‹ gemeint ist. Das wäre so das erste Anliegen. Der Begriff heißt *Maha* – groß, *Mudra* in diesem Fall ›Siegel‹, das ›Große Siegel‹, wie so ein Siegel, mit dem man einen Brief versiegelt. Das bedeutet hier, dass all unseren Erfahrungen – auch jetzt gerade die Erfahrung zu hören, die Erfahrung zu denken, die Erfahrung zu sehen –, das Große Siegel innewohnt, das Siegel der Natur aller Dinge. Die leere, nicht fassbare Natur ist jetzt gerade erfahrbar in jedem einzelnen Aspekt unseres Erlebens. Das ist mit Siegel gemeint. Wir werden dieses Siegel noch gründlich auskundschaften. ›Groß‹ ist es deshalb, weil es alle Aspekte unseres Erlebens durchdringt, weil es gar keinen einzigen Aspekt des Seins gibt, wo diese Natur des Geistes nicht zu erfahren wäre.

Dieses Große Siegel tauchte als Beschreibung für Meditation ungefähr im 2. Jahrhundert nach Christus auf. Also vor fast 2000 Jahren ist die erste schriftliche Überlieferung von dieser Art Meditationsunterweisung. Bis dahin gab es in der buddhistischen Meditation schon viele, viele Meister, die gelehrt hatten, die Geistesruhe unterrichtet haben, Einsichtsmeditation, die Erfahrungen des Erwachens weitergegeben haben. Eigentlich ist Mahāmudrā nichts anderes als was bis dahin als Vipāśyanā, als Einsichtsmeditation oder als Geistesruhe, als

Versenkung in die Natur des Seins, beschrieben wurde. Auch das Wort ›Zen‹ kommt von *Chan*, das bedeutet eigentlich *jñāna* – Absorption, tiefe Meditation – aber im Zen: in der Natur der Dinge, in der Natur des Seins.

Diese Aspekte fasst das Mahāmudrā zusammen, und in einer Weiterentwicklung von dem, was vorher schon gelehrt wurde, legte das Mahāmudrā den besonderen Wert darauf, ganz natürlich, vollkommen ungekünstelt in die Praxis hineinzufinden. Da das Erwachen nicht durch Anstrengung zu erfahren ist, war der Ansatz der Mahāmudrā-Meister – der erste berühmte hieß **Saraha** – von Anfang an so wenig Anstrengung wie möglich zu machen und nur so viel Anstrengung wie nötig. Saraha und seine Schüler haben ein System entwickelt, wo ganz bewusst zwischen Anstrengung und völliger Entspannung abgewechselt wurde.

Dieser Zugang zur Meditation – möglichst natürlich, ungekünstelt zu praktizieren, ohne etwas zu beabsichtigen –, diese Art der Praxis wurde dann ›Mahāmudrā‹ genannt. Wenn vielleicht einige von euch in Vipāśyanā geschult sind, dann könntet ihr euch das so vorstellen, dass man die Akzente etwas umgekehrt hat: Man fängt mit der Einsicht an und über die Einsicht in die Natur des Seins entwickelt man Geistesruhe. Das ruhige Verweilen im Sein, im So-Sein, vollzieht sich in der Mahāmudrā-Praxis durch eine sich vertiefende Erkenntnis dessen, wie es ist. Dadurch kommt der Geist zur Ruhe.

Die Praxis der Geistesruhe, von Śamatha, wird nicht so sehr durch eine konzentrierte Technik, durch ein Wollen, durch ein Beabsichtigen den Geist ruhig zu stellen, kultiviert, sondern dadurch, dass wir das, was uns sonst so fasziniert und was den Geist ablenkt, durchschauen und seine wahre Natur erkennen. Die wahre Natur, die Dinge, die unseren Sehsinn interessieren, was uns visuell fasziniert, was wir hören, was wir im Körper spüren, die Gedanken, die auftauchen, die Stimmungen, die Emotionen, die auftauchen – wir beginnen, all das in seiner wahren Natur zu durchschauen. Das ist das Große Siegel, die wahre Natur dessen, was gerade ist. Das ist immer sein Siegel, wie wenn das Siegel aufgeht und sich ein Geheimnis enthüllt. So können wir uns das vorstellen. Die wahre Natur des Seins enthüllt sich in dem, was wir jetzt gerade erfahren und dadurch der Geist sich tief entspannt und gar nicht mehr ins Greifen geht. Wir brauchen also dem Greifen, dem Anhaften, dem Festhalten nicht entgegenzusteuern, sondern es löst sich auf Dank des tieferen Verstehens dessen, wie es ist.

Ich fasse nochmal zusammen: Es ist eine Umkehrung der Akzente, stärker über Einsicht in den Frieden, in die tiefe Ruhe zu finden, in die Öffnung des Geistes, statt über das bewusste Bemühen und Konzentrieren, über die Schärfung der Aufmerksamkeit. Das wird nur sehr kurz, wird vorübergehend eingesetzt, um uns frisch zu machen und schnell schon wieder losgelassen. Damit seid ihr jetzt schon ein bisschen eingestimmt für das, was auf euch während dieser Tage wartet – wir werden relativ entspannt praktizieren.

Manchmal schrammen wir so knapp an der Schläfrigkeit vorbei. Wir nehmen das in Kauf, denn Mahāmudrā-Praxis ist, so entspannt zu praktizieren, als wären wir kurz vorm Einschlafen, und das bei voller Wachheit. Wir riskieren es, voll zu entspannen, auch wenn die Müdigkeit manchmal anklopft – ups, wenn ich jetzt noch weitergehe, dann schlafe ich ein. Das lassen wir nicht zu. Wir nehmen uns diese Entspannung, wenn wir völlig loslassen, als Vorbild, als Beispiel dafür, wie entspannt wir eigentlich sein können und kultivieren das zu den besten Tageszeiten, wo wir normalerweise in der Aktivität wären, so wie jetzt. Zehn, elf Uhr morgens, das ist für die meisten Hochaktivitätsphase, und da lernen wir, uns mit all dem, was auftaucht, an innerem Material, an Dynamik, genauso zu öffnen und zu entspannen, als würden wir uns gerade darauf vorbereiten, ein Nickerchen zu machen. Aber wir entspannen uns nicht raus aus der Erfahrung, ins Nickerchen, sondern wir entspannen uns hinein in die Erfahrung. Wir öffnen uns ganz in die Frische des Seins, ohne zu greifen.

Damit habe ich euch jetzt schon das Wichtigste im Mahāmudrā erklärt. Das wird jetzt in vielen Variationen immer wieder Thema sein. Wollen wir das gerade mal praktizieren? Ein erstes Mal? Richtet es euch so ein, dass ihr das Gefühl habt, okay, ich bin bereit für ein frisches, offenes Sein. Der Körper fühlt sich gut an.

Nach Möglichkeit praktizieren wir Mahāmudrā mit offenen Augen. Vielleicht für die, die das nicht so gewohnt sind, können wir das so machen: Fangt ruhig mit geschlossenen Augen an, aber denkt daran, sie später leicht zu öffnen, damit wir die Frische des Geistes auch im Visuellen zulassen.



## **\* Meditation – Das Öffnen der sechs Sinne \***

Wir beginnen mit dem körperlichen Sinn, also den Empfindungen, die jetzt gerade im Körper spürbar sind. Dabei machen wir nicht unbedingt einen Body Scan, sondern öffnen uns für die Gesamtheit all der Empfindungen, die jetzt gerade vom Scheitel unseres Kopfes zu spüren sind, bis hinunter durch den Oberkörper, durch den Unterkörper, bis in die Fußsohlen, so als würden wir all die Empfindungen zugleich einladen, sich in der Weite des Geistes zeigen. — Alle Empfindungen, die uns der Körper jetzt offeriert, heißen wir willkommen in der Weite des Gewahrseinsraumes. — Dasselbe tun wir mit allen Geräuschen, alle Geräusche, alle Klänge in der Weite des Gewahrseinsraumes. — Da findet durchaus ein präzises Hören statt – so wie jetzt das Hören dieser Worte –, und zugleich mit dem präzisen Wahrnehmen ist da diese fühlbare Weite. Die entsteht dadurch, dass wir nicht greifen, dass wir überhaupt nicht fixieren. — Das wäre jetzt der Moment, wo wir auch die Augen öffnen würden, um die verschiedenen Lichteindrücke, die sich uns als Farben darstellen, alle zuzulassen, alle wahrzunehmen, in derselben inneren Weite. — Das lässt sich lernen, indem wir innerlich die Aufmerksamkeit mal ganz an den rechten Rand des Sehfeldes ausdehnen, dann mehr nach links, nach oben, unten, bis wir es gewohnt sind, das ganze Gesichtsfeld mit all seinen verschiedenen Lichtimpulsen als Ganzes wahrzunehmen. — Wir sind dies als Menschen schon total gewöhnt, unseren Körper zu spüren, zu hören und gleichzeitig zu sehen. Auch Riechen und Schmecken sind immer latent aktiv. Lassen wir diese natürliche Präsenz entstehen, wo die Sinne ganz offen sind, feinfühlig, ohne an etwas hängen zu bleiben. — Dieses natürlich offene Sein beinhaltet natürlich auch die inneren Bewegungen des Denkens, Fühlens, innere Impulse, zum Beispiel das Verstehen dieser Worte, das Umsetzen dieser Worte. — Wir achten darauf, geschmeidig zu bleiben, im Körper und Geist. Manchmal geraten wir beim Meditieren in so etwas wie eine Art Selbsthypnose. Die schütteln wir ab. Da ist es gut, einfach ein bisschen den Nacken zu bewegen, die Hüften, um wieder geschmeidig zu sein, ganz geschmeidig präsent. — Wir erlauben dem Blick – das heißt den Augen – ein wenig zu wandern, ohne etwas zu fixieren. Genauso wie wir dem Hörsinn erlauben, dieses und jenes zu hören, verschiedene körperliche Empfindungen wahrzunehmen, verschiedene Gedanken, die aufpoppen. — Wir nennen das das ›Spiel der Erscheinungen‹, das ›Spiel der verschiedenen Sinneserfahrungen‹. Das vollzieht sich ganz von selbst. — Wir werden später noch länger meditieren. Jetzt ist es erstmal schon schön, so angekommen zu sein. Wir schließen die Praxis.

Hier noch ein paar erklärende Worte zu dem, was wir gerade praktiziert haben:

Das war jetzt die Grundmeditation, die ›Grundpraxis des Mahāmudrā‹. Wir nennen sie einfach ›Das Öffnen der sechs Sinne‹. Es ist ein Abbild unseres natürlichen Seins, wie wir es ohnehin ja sind. Wenn wir durch die Welt gehen, müssen unsere Sinne ja offen sein. Wir sehen, wir hören, wir spüren unseren Körper. Manchmal riechen und schmecken wir etwas. Besser wäre es, wenn wir auch unserer inneren Impulse gewahr wären. Das gehört eigentlich dazu, dass wir auch der Denk- und Fühl-Prozesse bewusst sind. In dieser ersten Meditation, die ich unsere ›Grundmeditation‹ nennen würde, machen wir das bewusst. Wir gehen bewusst durch diese sechs Sinne – Körperempfindung, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Denken, Fühlen (der innere, geistige Sinn) – bewusst hindurch und achten überall darauf, dass wir das, was da wahrgenommen wird, in die Weite hineinbringen, als ein Erleben im Gewahrseinsraum. Wir merken – Wow – wenn da kein Greifen ist, wenn ich nicht fixiere, findet das in einer nicht begrenzten, inneren Weite statt. Diese Übung war das Nacheinander-Hindurchgehen. Das wird sich mit der Zeit entwickeln, aber es ist immer das.

## **\* Stille Pause \***

## Kurze Lebensgeschichte von Nāropa

### Audio 2

Mit der Einführung vorhin habe ich euch den Begriff Mahāmudrā in wenigen Worten erklärt. Ich habe euch aber noch wenig dazu gesagt, wer der Meister Nāropa eigentlich ist, mit wem wir es da zu tun haben. Er hat im 11. Jahrhundert gelebt und Nāropa war einen ganz besonderen Weg gegangen. Er war zunächst einer der größten Gelehrten, die Indien je gesehen hat. Er war einer von vier Vorstehern der großen Nalanda-Universität in Nordindien, in der Ganges-Ebene, wo damals, müsst ihr euch mal vorstellen, zwischen 80.000 und 100.000 Studenten waren - alles Mönche. Er war einer der Leiter dieser riesigen Uni, die größte buddhistische Universität, die die Welt je gesehen hat. Er war unter den vier damaligen Leitern und Äbten dieser großen Ausbildungseinrichtung der Berühmteste, damals zu seiner Zeit der Berühmteste in ganz Indien.

Er saß eines Tages im Garten und studierte wieder einen Text. Da erschien plötzlich eine alte Frau neben ihm, ein bisschen bucklig und ein ganz verrunzeltes Gesicht. Sie sagte: „Na, verstehst du denn auch, was du da studierst?“ Nāropa guckt sie so an: „Ja, schon.“ Und dann war Nāropa ganz ehrlich und sagte: „Weißt du, die Worte verstehe ich, die kann ich auch erklären, aber so ganz den tiefsten Sinn davon verstehe ich nicht.“ Es handelte sich um buddhistische Texte, um Dharma-Texte. Dann sagte die alte Frau: „Weißt du, das solltest du schon verstehen. Da gibt es einen, der heißt ›Tilopa‹, den müsstest du finden, der kann dich da einführen.“

Nāropa hört den Namen Tilopa und sagt: „Was?“ Etwas erwacht in ihm und er sagt, ich muss diesen Tilopa finden, kennenlernen. Er ist so erschüttert von dieser Begegnung – nachdem er sich auch klar gemacht hat, dass er das noch nicht zutiefst verwirklicht hatte, was er da lehrt –, dass er seinen Lehrstuhl aufgibt und sich auf die Suche nach diesem Meister Tilopa macht. Eine lange Reise mit vielen Hindernissen. Schließlich findet er diesen Tilopa. Tilopa unterzieht ihn zwölf heftigsten Prüfungen.

Die Beiden leben miteinander zwölf Jahre lang und jedes Jahr kriegt Nāropa nur eine Unterweisung. Den Rest des Jahres schweigt Tilopa. Denn Nāropa brauchte keine Unterweisungen, er brauchte ein lebendiges Vorbild. Er brauchte jemanden, bei dem er sehen und spüren konnte, wie das ist. Aufgrund seiner Hingabe zu Tilopa fühlte er sich in den Geist von Tilopa ein und hat dadurch Mahāmudrā erkannt. Immer wieder mit ein paar Unterweisungen, die ihm die Richtung gezeigt haben. Und dann, nach ein, zwei Tagen Unterweisung, war Tilopa wieder still. Bis zur nächsten Prüfung und zur nächsten Unterweisung.

Nach zwölf Jahren war Nāropa sozusagen gar gekocht. Es kam sukzessive dazu, aber es kam schließlich dazu, dass all sein Wissen, all seine Gelehrsamkeit sich voll integrierte mit der tiefen Verwirklichung dessen, worum es geht – dem Erfahren der Natur des Seins in jedem Aspekt seines Lebens. Er kehrte nie mehr an seinen Lehrstuhl zurück, sondern lebte als ziemlich wilder Yogi auf den Leichenäckern, er lebte an allen Orten, unbekleidet und unterrichtete nur noch ganz wenige, ausgewählte Schüler. Der wichtigste davon war Marpa, der auf drei Reisen über die Himalayas kam, bei ihm und bei anderen Meistern lebte, und von Nāropa und von Maitrīpa, einem anderen Mahāmudrā-Meister, die Mahāmudrā-Übertragung bekam.

Nāropa wurde bekannt als ein vollkommen Erwachter. Jemand, bei dem es nichts mehr aufzulösen gab. Emotional keine Schleier mehr, keine Gewahrseinsschleier, keine Schleier, die das Erkennen mehr verdeckten, mit einer Vielzahl von Möglichkeiten, andere durch Beispiel und durch Worte zu unterrichten. Von diesem Nāropa haben wir diesen kleinen Gesang, den er spontan Marpa weitergab. Er ist mit Marpa nicht so heftig umgesprungen, wie Tilopa mit ihm umgesprungen ist. Marpa musste nicht so viele Prüfungen durchmachen, denn allein schon das dreimalige Überqueren der Himalayas damals, um bis zu Nāropa zu gelangen, war Prüfung genug. Die Strapazen, die das damals brauchte, waren immens.

## Erklärungen zum ersten Vers

Dieser Nāropa beginnt den Gesang mit einer Zuflucht, einer Ehrerbietung, wo er sagt:

### Verbeugung in der Dimension der Großen Freude.

Er verbeugt sich nicht vor einem Buddha, er verbeugt sich nicht vor Buddha, Dharma, Saṅgha, wie man das erwarten könnte, sondern er verbeugt sich in der **Dimension der Großen Freude** – in der Non-Dualität des Seins. Es geht nicht mehr darum, irgendwohin zu kommen, sondern die Ehrerbietung gilt der Großen Freude des Erwachens, dem Freisein von allem Leid, das was Buddha Śākyamuni immer gelehrt hat. Wenn es kein *Dukkha*, keinen Stress, kein Leid mehr gibt, wird das, was sich dann zeigt ›*Maha Sukha*‹ genannt – ›Große Freude‹. Groß nicht im Sinne von Quantität, sondern groß weil non-dual, ohne Subjekt und Objekt. Die Erfahrung des Erwachens ist nicht einfach nur Freude, sondern *non-duale* Freude, ohne einen Mittelpunkt, ohne das Gefühl, dass jemand in der Freude ist.

So beginnt er seinen Gesang mit der Verbeugung nicht *zur* Großen Freude, die irgendwo anders wäre, sondern Verbeugung, Ehrerbietung *in* der Großen Freude und tönt damit auch an, dass das Mahāmudrā, über das er jetzt singen wird, im Grunde genommen eine tantrische Unterweisung ist. Denn die ›leere Natur der Großen Freude‹ ist das zentrale Thema der tantrischen Übertragung. Das wird hiermit kurz angedeutet. Tantra bedeutet ›Kontinuität‹. Es hat nichts mit dem Neo-Tantra zu tun, mit sexueller Vereinigung und so weiter, sondern ist Kontinuität des erwachten Gewahrseins in allen Lebenssituationen, ohne je ins Greifen zu fallen, ins Anhaften, ins Fixieren, in die Ich-Bezogenheit.

›Große Freude‹ bedeutet frei sein von Ich-Bezogenheit, deswegen frei von Subjekt. Wo kein Subjekt ist, ist auch kein Objekt, ist keine Trennung, ist das Ende aller Gefühle von Trennung in unserem eigenen Geist. Da geht es lang. Das ganze Lied, der Gesang, dem wir uns jetzt widmen werden, sollte dazu beitragen, dass auch wir immer mehr in diese völlig entspannte, grenzenlose, mittelpunktslose Freude hineinfinden, sodass auch wir uns eines Tages in der Großen Freude verbeugen, ohne jemand zu sein.

Nāropa fährt fort:

### Nun sei das Große Siegel erklärt, Mahāmudrā:

#### 1. Alle Phänomene sind der eigene Geist.

#### Äußere Objekte wahrzunehmen ist Verwirrung.

#### Sie sind wie Träume und von Natur aus leer.

Lasst uns das praktizieren. Wir nehmen für unsere Meditation als Grundlage das, was wir eben praktiziert haben. Das Öffnen aller sechs Sinne. Denn die Phänomene, um die es hier geht, tauchen irgendwo in den sechs Sinnen auf. Lasst uns das mal untersuchen!

### \* Meditation – Öffnen der sechs Sinne \*

Ich stelle mir gerade vor, bei Nāropa zu sitzen. So als würde Nāropa jetzt bei uns sein, völlig sorglos, nackt. Er würde uns sagen: „Was immer du siehst, was immer du hörst, was immer du fühlst, schau genau hin, ist es nicht alles geistiges Erleben? — Wenn du einen Boden siehst – die Erde oder den Fußboden –, wenn du den Sitz unter deinem Hintern spürst, den Klang meiner Stimme hörst, wo findet das statt? — Untersuche das genau! Wie findet das Wahrnehmen statt? Das Wahrnehmen von vermeintlich äußeren Dingen. Wenn du mit der Hand etwas berührst, die Augen etwas sehen, die Ohren etwas hören?“ — Alles was wir erleben findet im Geist statt, ist geistiges Erleben. — Jedes Individuum erlebt die Welt anders. Obwohl wir im selben Raum sitzen, obwohl wir manchmal im selben Bett liegen, so wie nachts in unseren Träumen, obwohl wir ganz nah beieinander sind, und die Träume sehr unterschiedlich sein können – genauso auch tagsüber –, können wir jetzt

diese Situation sehr unterschiedlich erleben. Eine äußerlich verbindliche Situation scheint es nicht zu geben. Die einen sind glücklich, die anderen unglücklich. Die einen finden etwas gut, die anderen schlecht. Deswegen sagt Nāropa: „**Alle Phänomene sind der eigene Geist. Äußere Objekte wahrzunehmen ist Verwirrung. Sie sind wie Träume und von Natur aus leer, ohne Substanz, ohne Wesenskern.**“ Lasst uns damit noch eine Viertelstunde still meditieren. Ihr könnt den Blick ab und zu auf diesen Vierzeiler werfen und im Kontemplieren meditieren. —————

Falls wir beim Entspannen schläfrig werden, dumpf, empfiehlt es sich, den Blick zu heben und weit werden zu lassen, ganz bewusst das Sein jetzt wahrzunehmen. — Auch schläfriger Geist ist Geist, aufgewühlter Geist ist Geist, klarer Geist. Alle Phänomene sind das, was wir Geist nennen. — Wir würden in unserer Sprache sagen, jeder von uns ist in seinem eigenen Film. Früher sagte man, ist in seinem eigenen Traum. Das sind die Welten, in denen wir uns bewegen, in denen wir den Dingen einen Sinn geben, in denen unsere Muster aktiv sind, unsere Interpretationen, unser Mögen und Nicht-Mögen, unsere typisch menschliche Wahrnehmung von den Dingen, im Unterschied zu anderen möglichen Wahrnehmungen, wie zum Beispiel eine Fliege diesen Raum wahrnehmen würde. Es tut gut zu merken, dass so wie jetzt mein Traum ist, so wie er sich jetzt abspielt, ist in keiner Weise verpflichtend für irgendjemand anderen, irgendein anderes Lebewesen auf dieser Welt. Jedes andere Lebewesen erlebt jetzt gerade etwas anderes, ein jedes auf seine Weise, mit großen Überschneidungen, wenn wir einander ähnlich sind, oder auch mit großen Unterschieden, wenn wir sehr verschieden voneinander sind. Keine dieser Realitäten kann beanspruchen, die einzig gültige zu sein.

Vielen, vielen Dank.

## **Erklärungen zu Basis-, Weg- und Frucht-Mahāmudrā**

### *Audio 3*

Um Mahāmudrā zu erklären, folgen wir oft einer dreistufigen Erklärung, wo wir davon sprechen, es gibt die Basis, das ist das Grundgewahrsein, es gibt einen Weg, dieses erwachte Grundpotenzial freizulegen und es gibt die Frucht, wenn dieses Potenzial ganz freigelegt ist. Man nennt das ›Basis-Mahāmudrā‹, ›Weg-Mahāmudrā‹ und ›Frucht-Mahāmudrā‹.

Das Basis-Mahāmudrā tragen wir alle in uns. Das ist die Natur unseres Geistes. Damit sind alle Lebewesen, die einen Geist haben, ausgestattet. Das ist das Potenzial, voll und ganz zu erwachen. Das ist die Basis, die es überhaupt möglich macht, einen Weg zu gehen und zu erwachen. Wenn wir diese Basis nicht schon in uns tragen würden, wäre ein Weg des Erwachens gar nicht möglich und auch nicht das vollkommene Erwachen. Wenn ich häufiger von ›Erwachen‹ spreche, das ist das Sanskrit-Wort *Bodhi* und ein Erwachter ist ein *Buddha*. Das ist jetzt gar nichts so Besonderes. Das ist das Ende dieser Verwirrung, dieser Täuschung, von der hier gesprochen wird. Wenn gar nie irgendwo in einem Aspekt unseres Lebens noch Verwirrung, Täuschung vorhanden ist, dann nennt man das ›Erwachen‹. Wir sind aus dem Traum, aus dem Festhalten an vermeintlich Wirklichem erwacht zu dem, wie es wirklich ist, wie es eigentlich ist. Das ist möglich, weil jeder von uns die Basis schon in sich trägt. Das ist die grundlegende Natur unseres Seins und die ist für uns alle gleich. Die ist nicht individuell verschieden. Die Fähigkeit wahrzunehmen ist die Basis. Das ist die Grundnatur des Geistes. Das ist die Fähigkeit wahrzunehmen.

Zu dieser Grundnatur des Geistes gehört auch, dass der Geist nie stehen bleibt. Der ist dynamisch von Natur aus, ist in ständiger Bewegung, ist lebendig. Geist ist lebendig, egal ob wir in diesem Körper sind oder anderswo unterwegs, wenn wir diesen Körper verlassen haben. Dieser Geistesstrom ist ein Strom des Erlebens. Darin sind wir uns alle gleich. Das haben wir sogar gemeinsam mit der erwähnten Fliege, die hier die Situation vielleicht anders wahrnehmen würde. Auch ihr Geist ist dynamisch und in der Lage, wahrzunehmen. Und noch etwas haben wir gemeinsam als Grundnatur, dass alles, was wir erleben, sich von selbst auflöst, sich von selbst ins nächste Erleben fortsetzt und damit das vorherige Erleben vorbei ist. Man nennt das ›Vergänglichkeit‹, aber

eigentlich ist es Ausdruck dieser dynamischen Natur des Seins. Manche nennen das auch ›Selbstbefreiung‹. Alles befreit sich von selbst.

Unsere Basis hat noch etwas. Das ist auch allen von uns gemeinsam, dass da eine grundlegende Weite ist. Das ist ein Wort, um zu beschreiben, dass das, was wir Geist nennen, eine Fülle von Möglichkeiten hat, sich so oder so zu manifestieren. Solches Erleben hervorzubringen oder ein anderes Erleben und auch nach einem krass schwierigen Erleben kurz darauf schon wieder zu lachen. Das nennt man ›die raumhafte‹ oder ›weite Natur des Geistes‹. Wir könnten das in etwas modernerer Sprache den ›Raum der Möglichkeiten‹ nennen. Das, was wir ›Geist-Natur‹ nennen, ist ein Raum unendlicher Möglichkeiten des Erlebens. Und dieser Raum wird genutzt. Das Erleben setzt sich fort und überrascht uns immer wieder mit neuen Aspekten. Was auch immer wir da erleben, löst sich wieder auf. Das sind so die gemeinsamen Qualitäten des Seins: Raumhaft, dynamisch und mit ständig wechselnden Inhalten, wo wir gar nichts zu tun brauchen, damit sie sich ins nächste Erleben auflösen. Das tun sie von selbst.

Diese Grundnatur, die uns inne wohnt, wäre eigentlich die Freiheit. Wenn wir ganz in ihr aufgehen können und diese Dynamik zulassen können, auch das dynamische Gestalten, die Gestaltungsmöglichkeiten, die damit einhergehen, dann wären wir frei. Wir wären nicht gefangen in dem Erleben, was wir biografisch in unserer frühen Kindheit erfahren haben. Oder jetzt gerade, weil uns jemand kritisiert hat. Oder weil gerade etwas schief gelaufen ist. Oder weil wir gerade etwas besonders Schönes erlebt haben, wonach wir greifen. Wir könnten ganz in dieser flexiblen, dynamischen Natur aufgehen. Tun wir aber nicht. Wir hocken ganz schön drin in unseren geografischen Mustern, sind sehr beeinflusst von den einen Gedanken, den anderen Gefühlen und erleben eine Menge Anspannung. Das gilt auch für Tiere. Auch Tiere erleben Anspannung. Tiere erleben viel Angst. Schaut euch nur die Vögel an, immer auf der Hut.

Deswegen sprechen wir von einem ›Weg-Mahāmudrā‹. Der Pfad, der Weg, ist im Grunde genommen, diese Basis zu enthüllen, damit sie sich offenbaren kann. Der Weg besteht darin, alles auszuräumen, was unser erwachtes Potenzial, mit all seinen Qualitäten – auch der Fähigkeit zu lieben, der Fähigkeit wirklich in voller Resonanz zu sein, wir nennen das auch Mitgefühl, die Fähigkeit des freien Gestaltens –, freizulegen. Das ist Weg-Mahāmudrā.

Wir sind jetzt hier in einem Retreat, wo wir das Weg-Mahāmudrā praktizieren. Das ist die Praxis des Freilegens dessen, was ohnehin schon da ist. Deswegen sagt man im Mahāmudrā oft, wir gehen von A nach A. Der Weg besteht darin, in das hineinzufinden, was ohnehin schon da ist, die Basis. Wenn wir da hineingefunden haben – das heißt, wenn sich diese Ich-Bezogenheit da hinein aufgelöst hat –, dann nennen wir das aber nicht mehr ›Basis-Mahāmudrā‹, sondern dann ist diese Basis die offenbarte Frucht, denn dann ist sie nicht mehr verschleiert. Zu Anfang des Weges ist unser innewohnendes Sein noch so überdeckt mit Annahmen über uns selbst. Zum Beispiel, dass wir voll überzeugt sind, dass wir kein Buddha sind. Das ist so eine Annahme über uns selbst, wie ein Zweifel daran – ja, ist denn das überhaupt wahr? Der kann da vorne ja einiges erzählen, aber ist denn das wahr, dass dieser Geistesstrom ›Ich‹ grundlegend frei ist?

Diese Zweifel zeigen, dass es einen Weg zurückzulegen gilt, um die innewohnenden Qualitäten freizulegen. Wenn sie ganz frei gelegt sind, nennt man das dann ›vollkommenes Erwachen‹. Dann ist die innewohnende Natur erwacht. Nicht *ich* bin erwacht, sondern die innewohnende Natur ist zum Vorschein gekommen. Es gibt kein Ich, das erwacht. Das Ich wird das Erwachen nie erleben. Das ist ›Frucht-Mahāmudrā‹. Frucht-Mahāmudrā ist, wenn der Weg des Freilegens unserer innewohnenden Grundnatur abgeschlossen ist, wenn es nichts mehr freizulegen gibt, weil alles frei gelegt ist, das nennen wir ›Frucht‹. Der Weg ist die Praxis von Mahāmudrā und die Basis ist das, mit dem wir starten. Das, was wir alle in uns tragen.

So sagen wir, dass die Basis sich dank des Weges als Frucht enthüllt. Wir gehen von A nach A. Bloß ist das zweite A ein *freigelegtes* A. Das wird immer so beschrieben: Stellt euch vor, wir hätten alle Vorhänge hier vorgezogen. Alle Vorhänge wären zu und wir erraten, dass draußen die Sonne scheint. Aber um es wirklich

zu sehen, wäre es gut, wenn die Schleier, die Vorhänge, dann mal weggezogen sind, sodass wir wirklich sehen, wie es ist. Wir sind mit Dämpfern unterwegs, wir sind mit Schleiern unterwegs. Manchmal blitzt unsere Buddha-Natur durch. Das sind Momente von einer uns selbst völlig überraschenden Freigebigkeit, einer spontanen Liebe, einem sorglosen Einfach-So-Sein. Manchmal ist es kurz da und es ist, als ob sich kurz der Raum aufgetan hätte und wir ohne Schleier erleben, wie es eigentlich sein könnte. Hier und da passiert das mal. Dann wieder sind wir so ganz in unserer Welt des Hoffens und Befürchtens und der Interpretation unterwegs. Dann hat sich der Schleier wieder darüber gezogen.

Das ist Basis, Pfad und Frucht. Eine Art, wie man Mahāmudrā sehr gut beschreiben kann. Was jetzt den Weg angeht, das ist ja die Hauptsache. Wir haben jetzt verstanden, zwischen Basis und Frucht ist eigentlich kein großer Unterschied. Nur, wie machen wir das, die Basis freizulegen? Deswegen gibt es viele Unterweisungen zum Weg. Diese Unterweisungen zum Weg unterteilt man auch wieder in drei. Dann wäre die Serie der Unterteilung schon vorbei. Man spricht da von ›Sicht, Meditation und Aktion, Aktivität‹. Heute wird der ganze Tag der ›Sicht‹ gewidmet sein. Morgen wird der ganze Tag der ›Meditation‹ gewidmet sein. Übermorgen werden wir uns dem ›Anwenden dieser Meditation in der Aktivität‹ widmen. Und der letzte Tag ist die ›Integration‹.

Sicht, Meditation und Aktion oder auch ›Handeln‹, manchmal ›Verhalten‹ genannt. Auf der Ebene der Instruktionen zur Sicht. Da geht es darum, was ich euch vorhin als Einleitung erklärt habe, dass wir ein Verständnis entwickeln dafür, wie das Sein eigentlich ist. Wir bekommen dafür intellektuelle Hilfe, wir bekommen Instruktionen: Schau mal da hin! Dann kontemplieren wir diese Instruktionen und gehen immer mehr damit in die Meditation hinein, bis sich die Sicht dank der anschließenden Meditation ganz und gar klärt. Und damit treten wir in die Aktivität ein.

Das Freilegen der Basis ist der Weg und wenn der Weg die Schleier aufgelöst hat, dann zeigt sich die Basis als Frucht. Wie wir die Schleier freilegen, dieser Weg, das sind drei Praktiken. Das eine ist, dass wir erst verstehen müssen, worum es eigentlich geht. Das nennt man das ›Entwickeln der Sicht‹. Das ist das grundlegende Verständnis. Das eigentliche Freilegen geschieht durch das Meditieren. Meditieren bedeutet nur, dass wir gewahr werden, dass wir immer gewahrer werden. Es ist nicht, dass wir Übungen machen müssen, sondern nur immer feiner spüren, wie es tatsächlich ist. Das nennen wir ›Meditation‹. Diese Meditation führt uns aus dem beobachtenden Meditieren – dem dualistischen Meditieren –, wo *ich* etwas meditiere –, hinein in das *Non-duale*, das Meditieren ohne Gefühl von einem Mittelpunkt. Meditation entwickelt sich und dadurch erleben wir immer mehr, wie es ist. Damit hat sich die Sicht geklärt und es fällt immer leichter zu handeln, in die Aktivität zum Wohle aller einzutreten.

Es ist ganz natürlich, dass jemand, der nicht ich-bezogen ist, zum Wohle aller handelt. Im Mahāmudrā sagen wir, dass die Verwirklichung der Basis – wenn die sich wirklich zeigt, wenn die sich offenbart –, frei von Ich-Bezogenheit ist – die Natur des Geistes kennt keine Ich-Bezogenheit –, einfach nur Resonanz ist. Resonanz dieses Geistesstroms mit allem, was dieser Geistesstrom erlebt, ohne in Trennung zu gehen zwischen mir und dir. Wir sind in dieser vollen Resonanzfähigkeit und können frei gestalten. Dann ist es ganz natürlich, dass alles Handeln, was daraus folgt, eine Aktivität zum Wohle der gesamten Situation ist. Das nennt man dann ›Mahāmudrā-Handeln‹.

Mahāmudrā-Handeln ist das spontane Wirken eines freien Geistes zum Wohle aller. Mahāmudrā-Meditation ist das Befreien dieses Geistesstroms. Mahāmudrā-Sicht ist das Klarwerden darüber, worum es da eigentlich geht auf diesem Weg der Praxis. Wir sind jetzt gerade bei der Sicht. Also Basis, Weg und Frucht und wie wir das freilegen, da sind wir jetzt gerade in der Sicht. Morgen in der Meditation und dann werden wir ins Handeln gehen. Das alles ist Weg-Mahāmudrā. Der Hauptteil dieses Retreats wird sich um den Weg drehen. Wie machen wir es? Das ist die Frage.

## Weg-Mahāmudrā: Sicht – Verse eins, zwei & drei

Das Erste, was wir jetzt als Hilfe bekommen haben, um die Sicht zu klären, waren ein paar Instruktionen über Erscheinungen, über die Phänomene. Da singt Nāropa: **Alle Phänomene** – auf Sanskrit *Dharmas* –, **alle Dharmas, sind der eigene Geist**. Wir übersetzen uns das: Alles, was wir auch nur erleben können, ist von geistiger Natur. Und das gilt es zu testen. Wir denken immer hier, der Boden, mein Körper, das ist doch nicht Geist, das ist doch was anderes. Wir sind so aufgezogen worden, dass wir immer zwischen Geist und Materie, Körper und Geist unterscheiden. Körper wird der Materie zugerechnet. Aber tatsächlich wissen wir gar nichts zu sagen über das, was nicht irgendwie ein Objekt unserer Sinne wird.

Wenn der Boden nicht tastbar wäre, wenn er nicht sichtbar wäre, nicht zu riechen wäre, wir wüssten nichts über den Boden. Er muss erfahrbar werden. Wenn etwas erfahrbar wird, dann ist es aber eine geistige Erfahrung. Ein toter Körper spürt keinen Boden. Es ist nur, weil der Körper belebt ist, dass sich das Erlebnis dieses kühlen Bodens dank des Tastsinns in meiner Hand zu einem Erleben in meinem Geist formt. Der Boden wird erlebt. Er wird erlebt als visuell, er wird erlebt durch Tastsinn, er kann erlebt werden durch andere Formen von Berührungskontakt. Die äußere Welt, die Berge jetzt hier, die wunderbar in der Sonne erstrahlen, die Wände, die Kerze, die lieben Menschen um uns herum, all das findet in unserem Geist statt.

Das Wichtige ist, jetzt nicht zu sagen, es wäre deswegen nicht draußen. Wir wissen über diese Welt nur das, was in unserem Geist stattfindet. Wenn es eine Mars-Sonde ist, die irgendwelche Signale zur Erde funkt, diese Signale müssen von jemandem wahrgenommen werden und interpretiert werden, sie werden in einen Kontext eingeordnet und dadurch entsteht in uns das Bild von etwas, was wir den ›Planeten Mars‹ nennen. All das findet im Geist statt. Das heißt aber nicht, dass der Planet Mars nur Geist ist, also eine Erfindung. Das ist damit nicht gemeint. Sondern alles, was wir über den Planeten Mars aussagen können, findet im Geist statt, ist im Geist erzeugt.

Und der Planet Mars könnte auch meine Partnerin sein. Alles, was ich über meine Planeten-Partnerin oder -Partner aussagen kann, ist etwas, was durch meine Sinne irgendwie wahrgenommen wird, interpretiert wird, mit meiner Biografie, mit meinem Wissen, mit allem, in einen wunderbaren Film hineingebracht wird, den *nur ich* erlebe. Also meine Planeten Mars oder Venus oder wie auch immer, sind eine sehr subjektive Produktion meines Geistes. Egal, ob das äußere Phänomen ein belebtes Phänomen ist oder ein nichtbelebtes Phänomen – belebt im Sinne von kein Lebewesen, kein agierendes Wesen –, spielt gar keine Rolle. Alles bildet sich in uns ab aufgrund der sehr individuellen Verarbeitung der vielen Resonanzphänomene, die sich in unseren verschiedenen Sinnen zeigen. Das sind alles Resonanzphänomene: Licht ist Resonanz, Klang ist Resonanz, körperliches Empfinden ist Resonanz, Riechen ist Resonanz, Schmecken ist Resonanz. Und wenn wir hineinschauen ins Denken, so ist auch das ein ununterbrochenes Resonanzphänomen. Da all das Resonanz ist, haben so manche Erwachte auch schon gesagt, die ganze Welt ist Mitgefühl. Denn alles, was Interaktion in der Welt ausmacht, ist ein Miteinander-Schwingen, Geistesströme, die miteinander schwingen, auf sehr individuelle Art und Weise. Wenn dieses Miteinander-Schwingen durch Ich-Bezogenheit geprägt ist, entsteht viel Stress, weil ein Ich sich fürs Zentrum hält. Wenn dieses Ich-Zentrum wegfällt und auch nicht mehr konkurrieren muss mit den anderen Ich-Zentren – von denen es ja einige Milliarden und Abermilliarden gibt –, wenn dieser Stress wegfällt, dann ist Resonanz die Möglichkeit eines Miteinanders – ganz natürlicherweise spontan miteinander zu sein, gar nicht in der Idee eines Füreinanders, sondern ganz natürlich das zu tun, was zu tun ist.

Das ist jetzt die zentrale Aussage des ersten Vierzeilers: **Alles, was wir erleben, alle Phänomene, sind Geist**. Sie sind nicht wirklich äußerlich. Diese Berge sind nicht da draußen, die sind jederzeit in unserem eigenen Geist. Ob wir über sie nachdenken, ob wir sie sehen, ob wir sie besteigen, was auch immer wir mit ihnen machen, auch wenn wir sie aufs Foto bannen, immer ist die Erfahrung der Berge ein geistiges Erleben. Es gibt kein anderes. Und daraus, so wie in den Träumen in der Nacht, erzeugen wir unsere Tagträume. Wir sind jetzt in einem, vermutlich für die meisten von uns, recht glücklichen Wahrnehmen dieses wunderschönen Farbenspiels da draußen, was wir das Kiental nennen. Wunderschön. Wir finden das toll und machen unseren eigenen

tollen Film, und wenn dann morgen der Nebel kommt, dann sind wir in einem anderen Film. Aber alles findet im Geist statt.

Das ist die erste wichtige Aussage. Und bitte notiert euch das und macht auch eine ganz starke mentale Notiz: Wenn wir sagen alles ist Geist, alles Erleben ist nur Geist, das bedeutet nie und nimmer, dass da draußen nicht etwas ist. Nur können wir nichts anderes darüber sagen als das, was in unserem Geist stattfindet und was wir darüber denken. Es findet kein Leugnen einer äußeren Welt statt, sondern ein Wahrnehmen, ein immer stärkeres gewahr werden dessen, dass was auch immer wir erleben, geistiges Gestalten ist. Etwas, was sich jetzt gerade gestaltet im eigenen Geistesstrom. Deswegen steht da ›eigener Geist‹. **Alle Phänomene sind der eigene Geist**, weil ich ja nicht davon ausgehen kann, dass dein inneres Gestalten jetzt gerade dasselbe ist wie mein inneres Gestalten. Das geht schon allein deswegen nicht, weil wir einander angucken. Du hast eine andere Perspektive als ich. Von daher sind wir schon ein wenig in einer anderen Welt, auch wenn der Rest gleich wäre. Das ist der springende Punkt vom ersten Vierzeiler.

**Sie sind wie Träume und von Natur aus leer.** ›Leer‹ bedeutet: Ohne dass ihnen etwas Solides innewohnt, was sie für immer zu dem macht und nichts anderes. Wir wissen von jedem äußeren Phänomen, ob es jetzt dieser Tisch ist oder ob es ein Granitfelsen ist, dass alles zermalmt werden kann, durch Glut, durch Hitze geschmolzen werden kann, zu anderem wird, dass Bäume daraus wachsen können, was auch immer. Alles Äußere kann in seine Moleküle zerlegt werden, die Moleküle in die Atome, in die subatomaren Partikel. Alles ist neu kombinierbar, formbar, es gibt nichts Festes in der äußeren Welt. Ganz zu schweigen davon, dass natürlich unsere Gedanken und Gefühle, die Impulse, die Erinnerungen x-beliebig formbar sind und sich nie auf dieselbe Art und Weise wiederholen und schon gar nicht bleiben. Es gibt nichts, was bleibt.

Physiker wissen, dass, obwohl die Illusion von etwas Konstantem, Bleibendem da ist, all diese äußeren Phänomene Energiefelder sind, die stabil sind, solange die äußeren Bedingungen nicht allzu sehr schwanken, aber wenn Temperatur und Druckverhältnisse sich ändern, dann ist das vermeintlich stabile Äußere sehr schnell instabil und wird zu etwas anderem. Eisen kann eingeschmolzen werden, Felsen können wieder zu Lava werden und so weiter. Dasselbe gilt für die inneren Phänomene. Was immer in unserem Geist auftaucht ist auch von Natur aus leer, ohne einen Wesenskern, nichts kann bleiben. Nicht mal wenn wir uns noch so sehr jetzt gerade anstrengen würden – wir würden jetzt gerade alle zusammen unsere Kraft einsetzen, um diese Situation und die Gedanken und die Gefühle, die jetzt gerade sind und den Körper, wie er jetzt gerade ist – so zu halten – wir schaffen es nicht. Es wandelt sich trotz unserer Anstrengung. Obwohl wir alles dransetzen gibt es nichts Festes was wir nutzen könnten, um dieses Leben zu stabilisieren. Das nennt man ›leer‹, leer von einem Wesenskern, es hat keine Substanz in dem Sinne, dass ein Tisch immer ein Tisch bleiben würde, dass Angst immer Angst bleiben würde, dass Liebe immer Liebe bleiben würde, dass Sonnenlicht immer die Erfahrung von Sonnenlicht bleicht, alles ist im Prozess, alles, ohne Ende. Das nennt man ›leer‹. Diese leere Natur aller Phänomene ist das, was mit Mahāmudrā gemeint ist, das Große Siegel. Allen Phänomenen, ob außen oder innen, wohnt die Grundnatur inne, leer zu sein, nicht fassbar zu sein. Diese nicht fassbare Natur des Seins wird uns die Tage noch viel begleiten. Für das Wort ›leer‹ ist eine gute Alternativübersetzung ›nicht fassbar‹. Das ist ein sehr guter Alternativbegriff für diese oft missverstandene ›leere Natur‹ – es ist von nicht fassbarer Natur.

## **Erklärungen zur Ausrichtung (Zuflucht) in der Meditation**

### *Audio 4*

Im traditionellen Kontext würden wir bei einer buddhistischen Unterweisung die Unterweisung jeweils mit einer Zuflucht beginnen, mit dem Entwickeln der Motivation und mit einer Widmung abschließen. Auch wenn wir das nicht auf traditionelle Weise tun, so ist es doch immer zu empfehlen, dass wir uns, bevor wir irgendeine Praxis ausführen oder mit einer Unterweisung beginnen, uns daran erinnern, warum das Ganze und in welcher Geisteshaltung wir unterwegs sind. Wo geht die Reise hin? Ihr erinnert euch von A nach A.



Die wahre Zuflucht, also die Quelle von wirklichem Glück und Frieden ist unsere eigene Geistesnatur, manchmal auch ›Buddhanatur‹ genannt, die Grundnatur unseres Seins. Dieser dynamische Raum voller Möglichkeiten, in dem sich alles von selbst befreit, das ist eigentlich die wahre Zuflucht. Sich daran zu erinnern, dass jetzt alles, was wir praktizieren oder was wir lernen, diesem dient, diese grundlegende Natur des Seins freizulegen. Das ist die eigentliche, letztendliche Zuflucht. Einzutreten in das Gewahrsein – genau, darum geht es.

Die Motivation ist, dies nicht nur für uns selbst zu tun. Selbstverständlich auch für alle und alles, die uns umgeben oder was uns umgibt – für alle Lebewesen, für die Umwelt und wir selbst sind Teil davon. Wir nennen das ›Bodhicitta entwickeln‹, den Geist des Erwachens in uns hervorbringen, so wie ein zukünftiger Buddha unterwegs zu sein, mit dem Wunsch, möge meine Praxis zutiefst dem Wohl aller dienen. Damit ist auch die Natur einbezogen, ist ja klar. Wir sind Teil der Natur, wir sind selber Umwelt für andere und ein aufrichtiger spiritueller Weg wird selbstverständlich, modern ausgedrückt, die Win-Win-Win-Situation berücksichtigen. Gut für uns selbst, gut für alle Lebewesen und gut für unsere Umwelt. Gut für alle drei.

Das ist schon seit zweieinhalb tausend Jahren die Lehre der buddhistischen Meister. Da hat sich überhaupt nichts geändert, da braucht man nichts Neues zu erfinden. Schon der Buddha hat seinen Mönchen und Nonnen gesagt, nie einen einzigen Baum umsonst zu fällen, nie einen Grashalm umsonst zu knicken, nie in ein Gewässer zu urinieren, um den Lebewesen dort nicht durch Geruch und Verunreinigung direkten Schaden zuzufügen. Er hat damals, vor zweieinhalb tausend Jahren, selbst Hinweise für einen sauberen Latrinenbau gegeben. Genau beschrieben, wie denn seine Gemeinschaft, die ja von Ort zu Ort zog, in den Wäldern lebte, so ihr Geschäft verrichten konnte, dass es heilsam für die Umwelt war. Das ist zweieinhalbtausend Jahre alt.

Dieser Dharma, den wir hier erhalten, auch von Nāropa, der wurde im Freien gelebt. Sie lebten in der Natur. Das ist erst seit aller kürzester Zeit, dass Menschen Dharma in geschlossenen Gebäuden erhalten und weitergeben. Das ist etwas ganz Neues. Die Einheit von Mensch mit allen Lebewesen drumherum und der Natur war eine Gegebenheit. Das wurde gar nicht extra betont.

Das ist die Motivation. Die Zuflucht ist eine Übersetzung von etwas, dort wo wir wirklich zu Hause sind, dort wo wirklich Frieden herrscht, das ist die Grundnatur unseres Geistes und die Motivation ist, dies zugänglich zu machen und daraus zu handeln.

## Erklärungen zum zweiten Vers

Lasst uns den Vierzeiler lesen, der uns jetzt als nächstes beschäftigen wird:

**Geist ist nur sich bewegendes Gewahrsein ohne Eigennatur, die Dynamik der Winde, Prāṇa – von Natur aus leer und wie der Himmelsraum. Alle Phänomene verweilen auf gleiche Weise – sie sind wie Raum.**

Der erste Vierzeiler hat uns mit einem Verständnis der Erscheinungen vertraut gemacht, mit dem, was wir als äußerlich wahrnehmen. Auf dualistische Weise ausgedrückt: ich und meine Erfahrungen. Alles, was sich abbildet als Erleben, haben wir ansatzweise schon mal als Geist verstanden. Jetzt geht es darum, uns genau diesen Geist, dieses Gewahrsein, anzuschauen – *Rigpa* auf Tibetisch. Dieses Gewahrsein, diese Bewusstheit, ist Teil der Grundnatur des Geistes.

Da heißt es, auch dieser sogenannte ›Geist‹, von dem wir ständig sprechen, ist eigentlich Gewahrsein in Bewegung. Es ist ein Gewahren. Das ist so schön. Auf Deutsch können wir mit dem Verb spielen. Es ist ein ständiges Gewahren, ein ständiges Erleben. Es ist kein Geist an sich zu finden, Geist hat keine Eigennatur. Es ist nicht ein Etwas, das wir beschreiben könnten und sagen könnten, Geist sieht so aus, hat diese Farbe, diese Gestalt, verweilt an dem Ort und wenn du willst, da kannst du ihn finden. Wir können ihn nicht finden, weil das, was wir Geist nennen, die Natur von allem ist, was wir erleben. Wir können keine Distanz dazu aufbauen. Gewahren ist die Natur dessen, was wir jetzt hören, sagen, denken, spüren. Es gibt kein außerhalb davon. Deswegen ist der sogenannte ›Geist‹ kein Objekt, das man finden könnte.

Das ist damit gemeint, wenn es heißt ›ohne Eigennatur‹. Bedeutet so viel wie kein Etwas, ohne Wesenskern. Eigentlich ist das, was wir Geist nennen, reiner Prozess, Dynamik. Das tibetische Wort, was hier benutzt wird – *tsäl* – bedeutet auch Schöpferkraft. Das ist eine andere Bedeutung von demselben Wort. Eine Dynamik, die ständig etwas hervorbringt. Diese Dynamik wird beschrieben als die Aktivität der Prāṇas, der subtilen Energien. Bei den subtilen Energien, bei diesen Winden, lassen sich all die Prozesse unterscheiden, die von einem dualistischen Bewusstsein – von dualistischem Greifen und für Wirklich-Halten – angetrieben werden und von den Prozessen, die ohne ein dualistisches Greifen im erwachten Gewahrsein stattfinden. Wir nennen das die ›karmischen Winde‹ und die ›erwachten Winde‹. Die Prāṇas des greifenden Bewusstseins und die Prāṇas des erwachten Gewahrseins.

Denn auch der Geist von vollkommen Erwachten ist dynamisch. Auch da wirkt Prāṇa. Aber es sind nicht mehr diese subtilen Energien, die aufgrund von lebenslangem Greifen und dem Greifen seit vielen, vielen Leben geprägt sind von Begierde, Abneigung, Stolz, Eifersucht, Angst, Wut. Diese emotionalen Muster prägen nicht mehr den energetischen Fluss, sondern der energetische Fluss in einem vollkommen erwachten Menschen, Lebewesen, ist der Fluss des Zeitlosen Gewahrseins. Ein Gewahrsein, das non-dual ist, ohne Mittelpunktgefühl, ohne dass ein vermeintlicher Mittelpunkt konstruiert wird, ohne dass es zu Stress kommt, zu einem Greifen, einem Anhaften. Das ist der Prāṇa-Fluss vom Zeitlosen Gewahrsein – *jñāna* auf Sanskrit.

Diese Winde, entweder die karmischen Winde oder die Winde des erwachten Gewahrseins, bestimmen die Dynamik unseres Geistes. Von Natur aus – so wie sie halt sind – ist da nichts zu fassen. Es ist reiner Prozess. Das, was wir Geist nennen, ist durch und durch Dynamik, ist Prozess. Deswegen heißt es ›von Natur aus leer‹, wieder ›ohne Wesenskern‹. Ihr kennt den Ausdruck schon. Leer bedeutet nicht fassbar. So wie der Wind draußen. Wir können ihn nicht fassen. Er ist halt die Dynamik, das, was wir Bewegung nennen. So wie wir Strom in den Stromleitungen nicht fassen können, sondern er wirkt nur und ist nur dann wahrzunehmen, wenn es fließt. Genauso ist das mit Gewahrsein. Gewahrsein, Geist, lebt davon, dass er lebendig ist. Der Geist ist lebendig, und das merken wir daran, dass wir ständig etwas erleben. Wenn jetzt das Erleben aufhören würde, dann wäre das ein echter Tod. Dann wäre nämlich Stopp. Wir merken, dass wir lebendig sind, weil das Erleben ständig weitergeht. Wenn sich nichts mehr tun würde, dann wäre der Geist wohl zu einem Ende gekommen. Das ist aber rein hypothetisch.

Geist ist immer in Bewegung, da findet immer ein Gewahren statt. Es ist reiner Prozess, bewirkt alles in der Welt. Alles in der Welt wird durch den sogenannten Geist gestaltet, aber es sind im Grunde genommen die bewegenden Kräfte des Gestaltens, des Gewahrens, die unser Erleben ausmachen. Entweder stark greifende Winde, die zu viel Leid führen, oder weniger greifende, sehr heilsame Winde, die zu sehr vielen positiven Erfahrungen führen, oder Winde, die jenseits von allem Ergreifen führen, die Manifestation eines vollkommen offenen Gewahrseins sind. Das wäre Mahāmudrā-Gewahrsein oder erwachtes Gewahrsein.

Das, was wir ›Geist‹ nennen, da ist zum einen diese Dynamik, und dann merken wir, diese Dynamik, die findet natürlich in einer Art Raum statt, kein dreidimensionaler Raum, sondern damit sich Dynamik ausdrücken kann, braucht sie einen Raum, und das ist der Geistesraum. Der ist aber jetzt nicht mit Grenzen versehen. Das ist kein Raum, wo wir sagen können, innerhalb dieses Raumes findet geistiges Gestalten statt, und außerhalb des Raumes ist nochmal was anderes. Dieser Raum, von dem wir sprechen, ist so wie das All, so wie der sogenannte Himmelsraum, das All des Universums, aller Universen.

Ihr wisst, dass wir noch nicht ans Ende des Alls gekommen sind mit unseren Forschungen. All das dient als Beispiel dafür, was Geist eigentlich ist, ein nicht begrenztes Gewahren, ein bewusstes Sein, ein bewusstes Erleben, wo eine große Dynamik herrscht, ohne dass etwas außerhalb davon wäre. Alldurchdringend, allumfassend. Ihr merkt schon, wenn wir uns das so anschauen, dynamisch-schöpferisch, allumfassend, alldurchdringend, da hört doch der christlich geprägte Geist, dass das was mit Gott zu tun haben könnte. Tatsächlich könnten wir diese grundlegende Geistesnatur, die wir im buddhistischen Kontext ›Buddhanatur‹ nennen, auch mit einem anderen buddhistischen Begriff, ›*Samantabhadra*‹, nennen, das Allgute. *Samantabhadra*: *bhadra*

meint gut und *samanta* - all. Das ist genau derselbe Begriff, der eigentlich das Wort Gott hervorgebracht hat. Das ursprüngliche, schöpferische Sein, non-dual, frei von Ich-Bezogenheit, ist unsere ureigene Dimension. Das ist eigentlich was mit Geist gemeint ist.

Darin zeigen sich die verschiedenen Formen des Erlebens. Das waren die Phänomene, die stehen da jetzt auch wieder. **Alle Phänomene verweilen oder zeigen sich darin auf die gleiche Weise. Sie sind wie Raum.** Was auch immer da an Erleben auftaucht, wenn wir in den vermeintlichen Kern dieses Erlebens hineinschauen, ist wieder nur Raum. Die sogenannten Erfahrungen, Phänomene, sind wie ein Spiel, wie ein auftauchendes Spiel des Geistes innerhalb dieses Gewährseinsraumes. Sie sind jedoch nicht etwa getrennt von dem Raum, sondern die wahre Natur des Sehens, des Hörens, des Fühlens, des Denkens, des Erinnerns, was auch immer die Inhalte sein können, ist auch wieder Raum.

Das wollen wir jetzt ein wenig praktizieren. Mal schauen, wie weit wir da zu einer Ahnung kommen können, wie es sich damit in der eigenen Erfahrung verhält.

### \* Geleitete Meditation \*

Zu Beginn der Meditation erlauben wir unserem Gewahrsein, sich in sich selbst zu entspannen, in sich selbst zu öffnen. Das kann sich so anfühlen, als ob es wie ein Gummiband wäre, das ein bisschen gedehnt war und dem wir jetzt erlauben, wieder in seine ursprüngliche Form zurückzugleiten. Es gibt keine Aufgabe mehr zu erfüllen. — Indem wir unseren Geist nicht mit Aufgaben belasten, wird es ein wenig leichter, die Weite, dieses Raumhafte zu spüren. In dieser Weite, in diesem Raum, fließt der Atem. Wir sind Zuhause, wir brauchen den Atem nicht anzuhalten, nicht zu verändern. Das Fließen des äußeren Atems ist auch Wind, ist auch Dynamik – Symbol der inneren Dynamik. — Unser Gewahrsein durchdringt die Atembewegungen, ist vollkommen eins mit diesem Erleben des Atmens beim Einatmen, beim Ausatmen. Wir werden zum Atmen, zu diesem Prozess des Atmens. — In diesem Gewährseinsraum ist Atem und da ist noch vieles anderes, das sogenannte ›Spiel der Erscheinungen‹. — Der Atem ist ein wenig so wie der rote Faden, der sich durch alles hindurchwebt, eine beständige Erinnerung daran, dass wir uns öffnen können so wie beim Einatmen, und dass wir fließen lassen können, so wie beim Ausatmen, dass die Natur des Gewahrseins offen ist, durchlässig, fließend. Der Atem fließt wie er will, mal tiefer, mal flacher. Wir können ihn als Erinnerung nutzen, in die offene Qualität des Seins. — So wie wir uns dem Atem anvertrauen, so vertrauen wir uns dem Sein an. Vertrauen in dieses offene Fließen, in dem es nicht nötig ist, irgendetwas zu erzeugen, irgendetwas zu vertreiben. — Die Dynamik, von der wir hier sprechen, ist manchmal sehr subtil. Es kann so subtil werden wie ein ganz fein vibrierendes Erleben, in dem sich gar nichts Besonderes tut. Keine Gedanken auftauchen, keine Emotionen, andere Male ist es ganz wild, wie ein Sturm. Wie immer es gerade ist, die Mahāmudrā-Meditation besteht darin, weit zu sein, es zuzulassen, Raum zu geben. — Weit und ganz präsent — Schaut selbst hin, wie ist es denn tatsächlich? Gibt es da Momente, wo das Erleben still steht? — Und nochmal ein paar Atemzüge, in denen wir uns daran erinnern, das Gewahrsein in sich selbst ruhen zu lassen. —

Auch jetzt, wenn wir uns bewegen, lasst uns weiter gewahr bleiben und diese traumhafte und raumhafte Qualität des Seins zu spüren. Sie hilft uns, gar nicht so sehr in dieses Greifen zu kommen. Die Kunst wird schlussendlich darin bestehen, Weite und Präzision gleichzeitig zu leben. Ich muss ja auch ganz präzise sprechen mit euch, ganz präzise Sätze, ganz präzise Ausdrücke, dabei bleibt der Geist aber immer weit. Das zeichnet schlussendlich dann Mahāmudrā-Aktivität aus.

Gendün Rinpoche sagte immer: „**Die Schau so weit wie das All, so weit wie der Himmel, und das Handeln so präzise wie beim Einfädeln eines Fadens durchs Nadelöhr.**“ Das war sein Lieblingsbeispiel.

Die Weite des Seins immer zugleich mit allem Detail, mit aller Präzision, das, worum wir uns gerade kümmern. Damit bin ich schon ein bisschen vorausgeeilt. Das Thema der Einheit der beiden ersten Vierzeiler ist dann im

dritten Vierzeiler. Wir haben es jetzt gerade von der Einheit vom Erleben: dem Präzisen – dem, was das Leben so schmackhaft macht, weil immer was anderes los ist, diese Vielfalt, die den Einen-Geschmack hat dieser Weite, dieses Nicht-Fassbaren. Das immer in einer sich durchdringenden Einheit zu erleben, das ist, was Mahāmudrā ausmacht – hohe Präzision bei umfassender Weite. Das ist die natürliche Eigenschaft unseres Geistes. Es ist nicht etwas, was wir erzeugen müssten.

## **Grundlegende Dynamik des Geistes – Weite und Präzision des Erlebens**

### *Audio 5*

Wir haben es heute mit den beiden Aspekten des normalen Seins zu tun gehabt. Da sind die Erscheinungen und da ist der Geist. Normalerweise denken wir, ich erlebe etwas, ich und meine Erfahrungen. Subjekt und das, was sich mir, dem Subjekt, als Objekt darstellt. Das, was sich als vermeintliches Objekt darstellt, nennen wir ›Erscheinungen‹, die ›Erfahrungen‹, das ›Erleben‹. Und das, was vermeintlich der Mittelpunkt dieses Erlebens ist, oder derjenige, der meint, dieses Erleben zu besitzen, zu haben, das nennen wir ›Subjekt‹, ›ich‹, oder ›Geist‹. Mein Geist hat die und die Erfahrungen, sagen wir auch manchmal.

Tatsächlich, wenn wir beides anschauen, sei es die Erscheinungen, sei es den Geist, machen wir dieselbe Erfahrung, dieselbe Entdeckung. Wenn wir ins Erleben gehen – das, was wir erleben, eine Klangerfahrung, ein Denkprozess, ein Gedanke –, dann haben wir in dem Moment, wo wir uns wie dem Kern des Erlebens zuwenden, die Erfahrung, dass Raum entsteht. Die Erfahrung selbst löst sich auf und nichts ist mehr von dem zu finden, was vorher doch so eine separate Erscheinung zu sein schien.

Dasselbe können wir auch machen, wenn wir in den Geist hineinschauen, in das vermeintliche Subjekt. Wo ist die Wahrnehmende, der Wahrnehmende? Wo bin ich? Wo ist der Geist? Immer wieder, wenn wir hineinschauen, da, wo wir das vermeintliche Zentrum spüren, da wo wir das Gefühl haben, da sitzt die beobachtende Qualität, da ist der Wahrnehmende – wieder derselbe Raum, dieselbe Weite, die sich auftut. Es macht gar keinen Unterschied, ob wir über die Erfahrungen kommen, die vermeintlichen Objekte des Wahrnehmens, oder über den Wahrnehmenden, das vermeintliche Subjekt des Wahrnehmens, es spielt keine Rolle. Wir landen immer in demselben Gewährseinsraum, der nicht fassbar ist, der von Natur aus leer ist.

Wir haben heute Morgen davon gesprochen, dass die Erscheinungen nicht fassbar sind, sie sind dynamisch, sie wandeln sich, sie bleiben nicht für einen Moment stehen. Und genauso ist auch das vermeintliche Subjekt nicht fassbar. Es ist leer. Das vermeintliche Ich ist nicht fassbar. Es baut sich immer wieder auf mit Ich-Gefühlen. Schaut die Meditierende in dieses Ich-Gefühl hinein – ha! immer wieder überraschend ha! Das ist das Gemeinsame von Erscheinungen und Geist. Beide haben sie eine dynamische Grundnatur, sind raumgleich, sind weit und nicht fassbar. Es sind keine Gegenstände, keine Objekte, die man erfassen könnte.

Da ist mein Ärger. In dem Moment, wo ich in den Ärger hineinschaue, ob so oder so, weg. Genauso auch mit dem Ich. Wenn ich ins Ich hineinschaue, ins Subjekt, wer hat denn da die Angst? Wieder, nicht fassbar, Raum, dynamisches Erleben. Das haben sie gemeinsam. Erscheinung und Geist. Im Grunde genommen sind Erscheinung Geist und Geist ist Erscheinung, Geist ist Erleben.

Deswegen habe ich euch vorher mal kurz gefragt, ob es irgendwo mal ein Innehalten, einen Moment gibt, wo das Erleben stillsteht? Das werdet ihr immer wieder untersuchen. Ihr werdet keinen Moment, wo das Erleben stillsteht. Es mag sich so verfeinern, dass nur noch ein ganz, ganz feines Sein erlebt wird, ohne Inhalte. Aber auch dieses Sein ist lebendig. Es ist deutlich lebendig. Es ist nicht tot. Es stagniert nicht. Es ist ein Gewahren, das sich fortsetzt, ohne Inhalte. Und sobald wieder etwas auftaucht, ist es voll bereit, wahrzunehmen. Voll bereit zu denken, zu sehen, zu hören, zu fühlen. Alles ist da. Es ist eine kontinuierliche Bereitschaft, auch mehr als das grundlegende Sein wahrzunehmen, zu erleben.

Diese feine Kontinuität des Erlebens ist diese grundlegende Dynamik des Geistes. Wenn wir sagen, wir praktizieren die Einheit von Erscheinungen und Geist, dann bedeutet das, dass wir uns gar keine Gedanken mehr darüber zu machen brauchen, ob wir nun gerade in die Erfahrung schauen oder in das vermeintliche Subjekt der Erfahrung. Was auch immer gerade auftaucht, ob es ein Ich-Gefühl ist oder ein Ander-Gefühl, ob es jemand ist, zum Beispiel, an den wir denken, oder ob wir an uns selber denken. Es spielt gar keine Rolle. Wir behandeln alle geistigen Erscheinungen auf die gleiche Weise in der Meditation. Wir praktizieren sie als die Einheit von Dynamik und leerer, nicht fassbarer Natur.

Das vereinfacht die Meditation unglaublich. Wir brauchen uns nicht mehr darum zu kümmern, dass wir etwa einen Beobachter loswerden müssten. Das ist ja so die Krux der meisten Meditierenden, dass wir immer wacher werden im Loslassen, Fließenlassen des Erlebens, der Inhalte des Erlebens, aber irgendwie lassen sich diese beobachtenden Gefühle, diese Ich-Gefühle nicht abschütteln. Brauchen sie auch gar nicht. Wir brauchen sie nicht abzuschütteln, sie brauchen nicht zu verschwinden. Es reicht – und das ist sehr viel – sie zu durchschauen. Es reicht, wenn wir ihrer wahren Natur gewahr werden. Dass sie auch keine Substanz haben, dass Ich-Gefühle genauso vorübergehend auftauchen, wie alle anderen vorübergehenden Erscheinungen des Geistes.

### **Erklärungen zum dritten Vers**

Lasst uns mal den Vierzeiler dazu lesen, das ist der dritte Vers.

**Die Eigennatur dessen, was ›Großes Siegel‹ genannt wird, kann nicht aufgezeigt werden.**

**Deshalb ist dies, das So-Sein des Geistes, die eigentliche Dimension des Mahāmudrā.**

Das, was wir die ›wahre Natur des Geistes‹ nennen oder die ›wahre Natur von Mahāmudrā‹, etwas, das man beschreiben könnte, das lässt sich nicht beschreiben. Egal wie viele Worte ich jetzt mache, nie werde ich in der Lage sein und nie wird irgendjemand in der Lage sein, das Nicht-Fassbare mit Worten zu fassen. Weil es reine Dynamik ist und keine Substanz hat, keine Farbe, keine Form, nichts Definitives, wo man sagen könnte, so ist es und nicht anders. Es ist wichtig, diesen Versuch aufzugeben, das Nicht-Fassbare doch irgendwie erfassen zu können. Das erleichtert es den Meditierenden, ins So-Sein zu finden, dieses So-Sein des Geistes, das halt nicht fassbar ist.

Manche sprechen hier von mystischen Erlebnissen, wo die geheimnisvolle Qualität des Seins gemeint ist, ganz klar wahrzunehmen, und doch sprengt es alles, was man überhaupt mit Worten beschreiben kann. Jeder Moment des Seins ist so eine mystische Erfahrung. Jeder Moment des Seins ist eigentlich geheimnisvoll in dem Sinne, dass es sich der Rede entzieht, dass es kein Objekt der Vorstellung ist, und trotzdem so klar erlebt wird. Schaut mal, jetzt gerade, genau diese Stimmung, jetzt gerade. Das Zusammenspiel von außen und innen, Licht, Geräusche, Temperatur, Körpergefühl, Gruppengefühl – wir erleben es ganz genau, jeder auf seine Art, aber selbst die beste Dichterin und der beste Künstler könnten es nicht umfassend einfangen. Wir können es nur andeuten, wir können es erahnen lassen, aber jeder muss es selbst spüren. Das ist auch so, wenn es jetzt total neblig wäre draußen, auch dieses Sein ließe sich nicht einfangen, ließe sich nicht beschreiben.

Jeder Aspekt unseres Lebens – egal wann es dann ist, ob es mitten in der Nacht ist, beim Aufstehen, mitten am Tag, später am Tag, egal wann, egal wo in der Welt –, alles hat diese nicht fassbare, dynamische, raumgleiche Qualität, wo wir das Eigentliche, das, was wirklich unser Erleben ist, nicht einfangen können. Das hat eine hohe Relevanz, denn unser greifender Intellekt bemüht sich immer wieder, es doch irgendwie zu fassen, mit inneren Dialogen, mit Benennen, mit Beschreiben, mit sich versichern, ob noch alles richtig läuft. So viele Anstrengungen, die sich ruhig mal entspannen dürften. Dann würden wir in dieser Einfachheit des Seins ankommen. Das ist mit So-Sein gemeint. So wie es halt ist, ohne es benennen zu können.

Lasst uns das ein wenig meditieren, nachdem ihr jetzt die Beschreibung gehört habt. Das ist bereits die eigentliche Dimension des Mahāmudrā. Macht es euch total bequem. Das So-Sein läuft nicht davon. Wir können es

nicht besser machen und nicht schlechter machen. Ihr werdet später in den Asana-Klassen auch die Position des Śvānāsya kennenlernen. Die ausgestreckt liegende Position. Eine der vielen Meditationshaltungen, die auch vom Buddha schon vor zweieinhalb tausend Jahren erwähnt wurde. Ihr dürft sie jederzeit einnehmen.

### \* Meditation \*

Je weniger Wollen in unserem Geist ist, umso einfacher ist es für das So-Sein, sich zu zeigen. — Mit jedem Atemzug – ob es Einatmen ist oder Ausatmen – können wir uns öffnen in das jeweilige Erleben hinein. Wenn es ein Beobachten ist, dann öffnen wir uns ins Beobachten. Wenn es ein Abwehren ist, öffnen wir uns ins Abwehren. Wenn es ein Festhalten ist, öffnen wir uns ins Festhalten. ——— Jedes Einatmen, jedes Ausatmen erinnert uns an dieses fließende Sein, die Weite und an die Präzision des Erlebens. — Geschmeidig im Körper, geschmeidig im Geist. Vielleicht fällt uns auf, dass diese beiden untrennbar miteinander verbunden sind. Geschmeidiger Geist erzeugt keine Blockaden im Körper. ——— Setzt diese Mediation in der Pause fort.

## Von selbst erscheinend, von selbst gewahr & von selbst befreiend

### *Audio 6*

Die Mahāmudrā-Praxis ist dafür gedacht, rund um die Uhr ein ganzes Leben lang praktiziert, entdeckt zu werden. Und nur etwas, das völlig anstrengungslos wird, kann solch eine Praxis sein. Mahāmudrā können wir sogar nachts im Tiefschlaf praktizieren und werden dabei entdecken, dass das Erleben auch im Tiefschlaf weitergeht. Wir können es im Traumzustand praktizieren, in jeder Lebenslage und natürlich beim Sterben, mit dem Nach-todzustand. Es wird Zeiten geben in unserem Leben, wo wir keine Anstrengung machen können, wo wir krank sind, wo wir schwach sind. Genau da braucht es eine Praxis, die völlig natürlich ist und die keine Anstrengung braucht.

Diese Meditation des natürlichen Seins ist vielleicht jetzt gerade am ersten Tag eines Retreats seltsamerweise ein wenig anstrengend. Die Anstrengung kommt daher, dass wir uns auf eine Art und Weise verhalten, auf eine Art und Weise sind, wie wir es nicht gewohnt sind. Es ist die Tatsache, dass wir nicht den normalen Mustern folgen, diese normalen Muster, die sonst für Burnouts sorgen, die für Anstrengung sorgen. Jetzt lassen wir das alles sein, sind aber vielleicht noch sehr unerfahren damit, wie es ist, einfach nur zu sein. Und wir versuchen es immer noch gut zu machen. Wir versuchen es irgendwie gut hinzukriegen, was uns da erklärt wird: „Ich tue jetzt mein Bestes, ganz natürlich zu sein!“ Das erzeugt eine gewisse Anstrengung. Der Pfad, der Weg, besteht darin, diesen versteckten Anstrengungsmustern auf die Spur zu kommen. Zu sagen: „Hallo, brauchst du nicht, ist in Ordnung, darfst einfach sein.“

In diesem So-Sein passiert etwas Wundervolles, eine wunderbare Entdeckung wird gemacht. Wir entdecken, dass der entspannte Geist vielleicht vorübergehend mal einschläft, aber dann wach wird und von selbst präsent ist, von selbst gewahr. Das ist die Natur des Geistes, gewahr zu sein, zu erleben. Da brauchen wir gar nichts dafür zu tun. Wir dachten immer, wir müssten uns anstrengen, um bewusst zu sein. Tatsächlich brauchen wir nur das zu entspannen, was uns daran *hindert*, bewusst zu sein. Das Bewusstsein ist von selbst da. Das heißt, die Fixierungen, die nur einen ganz kleinen Ausschnitt unseres Lebens im Visier haben, die werden wir entspannen. Wir können weiter dieser Inhalte gewahr sein, aber der Geist wird weiter, das Bewusstsein weitet sich. Das Greifen lässt nach, und das nicht greifende Bewusstsein kann sich dadurch leichter zeigen. Es ist von selbst da. Wir werden es nicht erzeugen, wir *können* es nicht erzeugen.

Wir haben vielleicht auch gedacht, wir müssten irgendwie besonders heilsame, spirituelle Inhalte für den Geist erzeugen, dass wir irgendwie den Geist auf etwas besonders Gutes lenken, damit das Erwachen schneller kommt. Auch das ist nicht nötig. Das Erleben setzt sich von selbst fort. Die nächsten Geräusche, die kommen, werden wir gar nicht verhindern können. Die nächsten Seh-Eindrücke, die kommen, können wir gar nicht verhindern. Der nächste Atemzug wird einfach kommen. Und der nächste Schlamassel wird auch kommen. Was

dann auch kommt, das ist alles ziemlich perfekt. Denn was auch immer kommt, ob nett oder nicht so nett, zeigt uns diese nicht fassbare, raumgleiche und traumgleiche Natur des Seins. Es ist also alles willkommen. Das sind alles heilsame, spirituelle Inhalte, weil sie uns die Natur des Seins zeigen. Denn sie sind von selbst befreiend. Das heißt, sie lösen sich von selbst ins Nächste auf. Sie zeigen uns ihr eigenes Wesen, dass sie keine Substanz haben.

Egal wie stark die Emotion ist, wenn sie nicht weiter erzeugt wird, wenn es niemanden gibt, der sie weiter anfeuert, zeigt sie sich sofort als selbstbefreiend. Auch während sie noch angefeuert wird, entdecken wir, dass sie sich ständig wandelt. Auch traurige Stimmungen, depressive Stimmungen, wo wir uns wie tot fühlen, wenn wir hinein fühlen, wie es denn wirklich ist, sind sie dynamisch. Sie verändern sich. Sie sind gar nicht konstant. Darum brauchen wir uns also auch nicht zu kümmern. Das ist total entspannend. Wir brauchen uns nicht darum zu kümmern, dass das Erleben sich fortsetzt. Das tut es von selbst. Egal was kommt, alles ist Futter für die Praxis. Alles ist Futter für dieses Erkennen dessen, wie es wirklich ist. Von daher dürfen auch ziemlich abstruse Sachen in unserem Geist auftauchen. Es dürfen auch einfach mal schlimme Fantasien auftauchen, wo wir uns normalerweise schämen würden, irgendjemandem davon zu erzählen. Auch das befreit sich von selbst. Auch das hat keine Substanz. Genauso wie die heilsamen Fantasien. Die wunderbaren Visualisationen und Vorstellungen. Auch diese Vorstellungen haben keine andere Natur als die schwierigen Inhalte.

Also von selbst gewahr – von selbst erscheinend. Was auch immer wir brauchen als Nahrung, um zu erkennen, es erscheint alles von selbst. Der Geist ist von selbst gewahr und was auch immer erscheint, es löst sich auch noch von selbst auf. Wir dachten doch immer, als gute Meditierende, müssen wir endlich mal dieses Loslassen üben. Wir müssen Loslassen üben, damit sich die schwierigen Sachen, die mich immer belasten, endlich mal auflösen. Loslassen ist schon gut, fließen lassen, denn dann ist offenkundiger, dass sich das alles von selbst auflöst. Aber das tut es selbst, wenn wir es festhalten. Selbst wenn wir festhalten, wenn wir versuchen, irgendwas stabil zu halten, schaffen wir das nicht. Wir kriegen es nicht mal hin, eine solide Depression zu erzeugen. So etwas richtig Schlimmes, was sich nicht verändert. Selbst unsere Angst ist immer noch dynamisch. Selbst unser Stolz ist dynamisch.

All das, was wir so loslassen wollen ... dann soll es sich doch bitte mal befreien. Das tut es ja ohnehin schon. Das Loslassen, das Zulassen, von dem wir hier sprechen, ist, mal einfach zu akzeptieren, dass es so ist und es seinen Weg gehen lassen. Denn es arbeitet ja für uns. Das ist wunderbar. Wir brauchen es einfach nicht ständig wieder zu erzeugen. Das ist das, was wir lernen. Das, was uns nicht gut tut und das, was anderen nicht gut tut, nicht ständig wieder zu erzeugen. Aber speziell loszulassen brauchen wir gar nicht. Denn es löst sich von selbst auf. Dass eine Angst sich fortsetzt, eine Depression, dass der Stolz immer wieder kommt, dass auch liebevolle Gefühle immer wieder kommen, das sind Gestaltungskräfte, die diese Erfahrungen mit erzeugen, mit gestalten. Die können wir lernen, geschickt einzusetzen. Diese Kräfte unseres Bewusstseins. Aber uns darum zu kümmern, dass sich etwas auflöst in unserem Geist, das ist völlig überflüssig. Seit unserer Kindheit haben sich Milliarden von Geisteseindrücken aufgelöst, ohne dass wir irgendetwas dafür getan hätten. Einfach, weil es ihre Natur ist. Kein einziger Eindruck ist geblieben. Es gibt keine Ausnahme zur Regel. Das ist ihre Grundnatur. Da gibt es keine Ausnahme. Und diese Grundnatur des Seins, so wie es natürlicherweise ist, das machen wir zur zentralen Inspiration der Mahāmudrā-Praxis.

Lasst uns das nochmal 20 Minuten praktizieren. Und zwar völlig entspannt. Alle überflüssige Anstrengung lassen wir weg. Ich erinnere euch nochmal mit ein paar Worten ans Wesentliche:

Lebenslanges, fließendes Gewahrsein ist ohnehin die Grundnatur des Bewusstseins – die Grundnatur unseres Seins. Lassen wir es zu. Erlauben wir, dass der Geist von selbst gewahr ist. Auch in dem, was vermeintlich Ablenkung ist. Lasst uns der Natur dieser geistigen Bewegungen bewusst werden. Auch sie erscheinen von selbst, ohne unser Zutun. Und lösen sich von selbst auf, ohne unser Zutun. So finden wir allmählich in ein Meditieren, das unser Zutun gar nicht braucht. Wir lassen die Natur des Seins meditieren. Wir brauchen uns da nicht einzumischen!

## \* Stille Meditation \*

### **Müdigkeit & Ausrichtung in der Meditationspraxis**

*Audio 7*

Wenn wir abends praktizieren, sind wir oft geneigt, gegen die Müdigkeit anzukämpfen. Wir denken, weil ich müde bin, kann ich nicht mehr meditieren. Das ist ein großer Irrtum. Müde sein, ein bisschen dumpf werden, sich ein bisschen schwer fühlen, ist auch einfach nur ein anderer Geisteszustand und hat dieselbe Natur des Geistes wie alles andere auch. Worum es geht, ist, sich daran zu gewöhnen, auch dumpfere, weniger wache, weniger prickelnde Geisteszustände in ihrer wahren Natur zu erkennen. Auch sie als Futter für die Praxis zu nehmen.

Das machen wir so, indem wir uns fragen, wie ist es, sich genau so zu fühlen? Wie ist es, so am Ende des Tages ein wenig müde zu sein, schläfrig zu werden? Wir interessieren uns dafür und merken, dass auch in der Mitte der müden Erfahrung dieselbe Weite zu finden ist, wie bei allen anderen Geisteszuständen. Wir hören auf zu kämpfen. Das kann sogar zur Folge haben, dass wir, weil wir aufhören zu kämpfen, in eine neue Frische finden, aber wir erzeugen diese Frische nicht. Wir sagen nicht, Frische ist besser als Müdigkeit. Frische entsteht immer dort, wo der Geist nicht mehr im Greifen ist. Dort wird sich die Frische zeigen. Wenn wir eine wahre Offenheit finden, die nicht nur Entspannung ist – Weg-Entspannen –, sondern wo wir uns hinein öffnen in den Geisteszustand. Es ist jetzt eine gute Gelegenheit, das noch einmal zu tun, für diejenigen, die noch da bleiben wollen. Auf zur nächsten Runde.

Lasst die Augen ruhig zufallen, wenn sie zufallen wollen. Einfach hinein spüren, hinein fühlen, wie ist es? Wie ist es genau? Interesse aufbringen für diesen Geisteszustand, den wir normalerweise nur kurz vor dem Einschlafen kennen. Aber jetzt wird er zum Zentrum unserer meditativen Aufmerksamkeit.

## \* Meditation \*

Um die Praxis in diese abendlichen Geisteszustände hinein fortzusetzen, ist es extrem hilfreich, wenn wir es genießen, gewahr zu sein. Man muss wirklich genießen, Freude daran haben, so subtil zu empfinden, zu erleben, verschiedene Nuancen, Schattierungen mitzubekommen. Und immer dabei, die stets vorhandene Weite dieses Gewährseinsraumes. Wir brauchen überhaupt nichts zu ändern an unseren Geisteszuständen, unseren Erfahrungen. Unsere einzige Aufgabe ist, interessiert zu bleiben. Wach zu bleiben für das, was jetzt gerade ist. — Auch jetzt lasst uns darauf achten, geschmeidig zu bleiben, dass sich keine unnötige Anstrengung, keine versteckte Anstrengung einschleicht in der Körperhaltung, in der geistigen Haltung. Ganz natürlich, geschmeidig, offen, weit, ohne etwas zu beabsichtigen. — Der Atem fließt auch weiter, das Ein- und Ausatmen, die ganze Zeit. Genauso einfach ist das auch mit dem Gewahrsein. Offen im Geist bleiben beim Einatmen. Offen und weit im Geist beim Fließenlassen. —

## **Zweiter Tag, 12.10.2021**

### **Einrahmen der Praxis**

*Audio 8*

Lasst uns die Praxis einrahmen: zu Anfang die innere Ausrichtung, die Motivation und zum Schluss die Widmung. In der buddhistischen Tradition, genau wie in den anderen asiatischen Traditionen, macht man das auch



durch die Anjali-Mudra, die Hände vor das Herz führen und uns ganz innig damit verbinden, was uns jetzt gerade motiviert. Jetzt gerade unsere Motivation ins Erwachen zu gehen, diesen Moment zu nutzen, diese Stunden zu nutzen, zum Wohl aller Lebewesen, zum Wohl von allen, auch des Planeten. Wenn wir so die Hände vor dem Herzen haben und uns mit der Motivation verbinden, entsteht vielleicht ein Gefühl, als hätten wir so ein kleines Kraftwerk im Herzen. Mit dieser Kraft verbinden wir uns:

**Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen wir alle frei von Leid sein und auch frei von allen Ursachen des Leides. Mögen wir bei allem, in allen Situationen der wahren Freude verweilen. Und bei Nah und Fern frei von Anhaften und Ablehnen den großen Gleichmut schmecken.**

Mit dieser Herzensausrichtung erinnern wir uns an das eigentliche Anliegen der Praxis, wir aktivieren den inneren Guru, die Weisheitsstimme, die sich noch an das Wesentliche erinnert und weiß, wie wir jetzt praktizieren möchten. Als kleine Erinnerungsstütze für euch können wir zum Beispiel daran denken, dass wir jeden Einatem und jeden Ausatem mit diesem offenen, natürlichen Gewahrsein verbinden.

### \* Stille Meditation \*

#### *Audio 9*

Was wir mit Meditation übersetzen, auf Sanskrit *Bhāvanā*, auf Tibetisch *Gom*, das bedeutet eigentlich so viel wie vertraut werden. Vertraut werden wir mit dem natürlichen Sein. Es bedeutet, dass wir etwas üben, mit dem wir noch nicht so ganz vertraut sind. Hier in unserem Fall ist es, dass wir über längere Zeit, uns darin üben, egal was kommt, so entspannt wie möglich zu bleiben und die Natur dessen, was auftaucht im Geist zu sehen. Nicht nur mit den Augen zu sehen, sondern zu schauen, wie es wirklich ist.

Diese Grundübung bräuchte es nicht unbedingt, dass wir nicht tagelang, wochenlang, monatelang, jahrelang meditieren. Sie braucht es nur, damit wir damit vertraut werden, wie es ist zu sein und wie frei wir sein können und dies dann in alle Aktivitäten hineinragen. Eigentlich geht es darum, dass wir mit diesem Gewahrsein dessen, wie es ist, mit diesem geschmeidigen, gelösten Sein in alle Situationen hineingehen. Das ist das eigentliche Anliegen der Meditation. Es geht nicht darum, seine Stunden abzusetzen, es geht darum, sich zu üben, also vertraut zu werden damit, wie es ist, entspannt zu bleiben, sich immer weiter zu öffnen, mit jedem Atemzug, so dass dann bei allem, was wir in der Folge tun, auch beim Sprechen, entspannt bleiben, damit der Geist weit bleibt. Beim Zuhören genauso, bei allen Tätigkeiten.

### **Ausrichtung & Widmung in der Meditationspraxis**

#### *Audio 11*

Wie ich schon erwähnte, und wie wir auch schon praktiziert haben, rahmen wir die Praxis ein. Mahāmudrā, stilles Meditieren, das Entwickeln von Gewahrsein ist die Hauptpraxis. Davor und danach gibt es noch etwas. Davor ist die innere Ausrichtung mit dem Entwickeln der Motivation und wir erinnern uns dabei daran, wo unser Vertrauen wirklich hingeht. Wir nennen das ›Zuflucht-Nehmen‹ oder ›in die Zuflucht eintreten‹. Das ist eine Übersetzung, die sich schon Ende des neunzehnten Jahrhunderts eingeprägt hatte. Zuflucht ist nicht ganz der richtige Ausdruck, weil wir ja vor nichts fliehen. Wir richten uns innerlich ganz klar aus.

Damals, als der Buddha begonnen hat zu unterrichten – er war gerade mal fünfunddreißig Jahre alt –, unterrichtete er eine einzige Zuflucht. Das war der Dharma, die Wahrheit, die Natur der Dinge. Das ist die eigentliche Zuflucht. Und noch am Ende seines Lebens, als er dann mit achtzig Jahren hinüberging, sagte er als letzte Instruktion zu seinen Schülern, die um ihn herum versammelt waren: „Nehmt immer den Dharma – die Natur

des Seins, das So-Sein, so wie es wirklich ist, die Grundnatur des Seins –, als eure Zuflucht. Und er sagte dazu – der Pali-Ausdruck würde so übersetzt werden –: „Seid euch selbst eine Insel.“ Das bedeutet, seid euch selbst eine Zuflucht, findet die Zuflucht in euch selber. Seid euch selbst eine Insel im Ozean des Leidens, im Ozean des Geburtenkreislaufes. Geht dorthin mit eurem Bewusstsein, wo ihr trockenen Boden findet, wo ihr im Sicheren seid. Das ist mit Insel gemeint. Und wenn ihr selber auf dem Trockenen seid, könnt ihr anderen eine Insel sein. Eure Insel kann sich ausweiten. Ihr könnt andere auch in das Verständnis von dem, wie es ist, in den Dharma hinein holen.

Zwischenzeitlich aber, in diesen fünfundvierzig Jahren, hatte es sich herausgestellt, dass sich dieser Dharma als eine dreifache Zuflucht – Buddha-Dharma-Saṅgha – entblättert hat, wobei die Person Buddha immer betont hat, nicht dieser Körper, nicht der Mensch, der Buddha genannt wird, der Erwachte, ist die Zuflucht, sondern ›Buddha‹ ist das erwachte Sein in jedem von uns. Das ist die eigentliche Zuflucht. Also wenn wir den Dharma, die Grundnatur, in unserem eigenen Geist finden und sich das enthüllt, dann ist der Buddha in unserem eigenen Geist die Zuflucht.

Mit diesem Verständnis verneigen sich bis heute die Praktizierenden in aller Welt, wenn sie sich in der Zuflucht zum Buddha verbeugen. Zum Beispiel vor einem Altar verbeugen sie sich angesichts des Altars auch vor der Buddha-Natur in jedem einzelnen Lebewesen. In einem Zen-Kloster verbeugt man sich zum Beispiel voreinander, wenn man jemandem begegnet. Wir verbeugen uns vor der Buddha-Natur im Anderen. Das Namaste in Indien hat dieselbe Bedeutung. Wir verbeugen uns vor dem Göttlichen.

Speziell die Zuflucht zum Buddha hielt Einzug in die Praxis, als der Buddha seinen Schülern den Auftrag gab, selbst in den Dharma einzuführen, also selbst in die Zuflucht einzuführen. Er wollte nicht, dass alle Menschen immer zu ihm hin pilgerten, sondern wo sie halt auch waren, sollten seine Schüler und Schülerinnen selbst auch Zuflucht geben. Und da nicht alle, die den Dharma weitergaben, schon Buddhas geworden waren, kam die dritte Zuflucht hinzu, die Saṅgha, die Gemeinschaft.

Das ist etwas ganz besonders Schönes. Menschen, die sich zusammentun und entschlossen, vollen Herzens den Dharma praktizieren, wenn sie so vollentschlossen auf dem Weg sind, wie zum Beispiel damals diese Wandermönche und Wandernonnen. Die Gemeinschaft dieser Mönche und Nonnen waren eine Zuflucht. Dort konnten wir den Dharma finden und können wir auch heute noch den Dharma finden, weil diese Menschen sich ganz dem Weg hingeben. Einige von ihnen sind schon in ein direktes Verständnis des Seins eingetaucht, andere sind noch auf dem Weg dahin und gemeinsam halten sie den Schatz des Dharma.

Das ist eigentlich, was wir uns zu Beginn in der Praxis jeweils vergegenwärtigen. Es ist genauso auch in der buddhistischen Tradition, wenn wir dieses OM dreimal singen, dann können wir uns vorstellen, dass wir uns mit Buddha, Dharma, Saṅgha verbinden. Also mit dem Erwachen, das was eigentlich Buddha ausmacht, mit der Buddhanatur in uns und allen Lebewesen, die uns auch als Frucht in den vollkommen Verwirklichten gegenübertritt, mit dem Dharma, also der Wahrheit, dem So-Sein, dem wie es wirklich ist und all den Methoden, den Worten, die es uns ermöglichen in dieses So-Sein einzutreten. Das wäre die Dharma-Dimension.

Saṅgha sind all die Unterrichtenden und all die innigst Praktizierenden, die uns eine Zuflucht sind in dem Sinne, dass wir zu ihnen gehen können und wir kriegen gute Dharma-Nahrung. Saṅgha ist Freundschaft, Saṅgha ist die Qualität des liebevollen Unterstützens aller, die zur Saṅgha finden. Alle die mit der Saṅgha Kontakt aufnehmen, mit der Gemeinschaft der Praktizierenden, bekommen Nahrung auf dem Weg. Als ich vor vielen Jahren Zuflucht nahm – das war in dem Jahr 1981, wo ich dann offiziell Zuflucht nahm –, da habe ich mir das doch nicht träumen lassen, dass Buddha, Dharma, Saṅgha wirklich allmählich in meinem Geistesstrom so aktiv werden würden, dass dann später mein Lehrer mich bat, Zuflucht zu geben, das Ritual auch auszuführen, selbst Saṅgha zu sein.

Das zeigt, wie der Weg sich tatsächlich in jedem von uns vollziehen kann, dass wir selbst eine wandelnde Zuflucht in dieser Welt werden, weil wir Buddha, Dharma, Saṅgha in uns verwirklichen, weil wir es in uns

tragen, weil wir das tatsächlich ganz leben. Jeder auf seine Art und jeder wird es von uns mit seinen Worten weitergeben. Immer aus der Erfahrung heraus gesprochen. Das wäre jeweils so eine Besinnung zu Anfang der Praxis, dass wir uns nochmal ganz klar werden, worum es eigentlich geht.

Dann kommt die Hauptpraxis, die stille Meditation, Geistesruhe, Einsicht, die Einheit der beiden als Mahāmudrā. Und schließlich kommt im Grunde genommen dasselbe wie zu Anfang, nur heißt es jetzt Widmung. Zum Abschluss der Praxis kommt die Widmung. Was auch immer jetzt an Heilsamem entstanden ist, das gehört gar nicht mir, das gehört allen Lebewesen. Das war sowieso die Motivation der Praxis. Um sicher zu gehen, dass sich hier niemand mit der Praxis identifiziert, bringe ich das nochmal ins Bewusstsein. Und während es so hinausgeschickt wird in die Welt, lässt innerlich etwas los in mir. Niemand hat praktiziert.

Die Illusion, jemand habe praktiziert, löst sich in der Widmung noch einmal auf. Damit können wir aufstehen und sagen: „Hey, niemand hat praktiziert, alles gut.“ Das Gleiche gilt auch, wenn ich unterrichtet habe – hat da jemand unterrichtet? Nein. Es ist einfach passiert, es hat sich etwas vollzogen, aber kein Ich identifiziert sich damit.

Was ich euch jetzt erklärt habe, nannte Gendün Rinpoche – genau wie auch einige Dharma-Texte –, die ›drei Siegel der Praxis‹. Zuflucht und Motivation, erstes Siegel. Zweites Siegel, eine Hauptpraxis, die das Gewahrsein der Natur des Seins fördert, das muss die Hauptpraxis sein. Und die Widmung zum Wohl aller Lebewesen, Auflösen aller Identifikation. Wenn diese drei Siegel zusammenkommen, dann handelt es sich um eine authentische Praxis, die ins Erwachen führt. Das können wir genauso mit der Asana-Praxis oder der Prāṇayama-Praxis oder irgendeiner anderen Praxis verbinden. Worauf wir achten müssen ist, dass die Ausrichtung stimmt, die Motivation, dass das, was wir dann tun, das Gewahrsein der Natur des Seins wirklich fördert, und dass es zum Abschluss noch enteignet wird – also tatsächlich die ich-bezogene Identifikation damit aufgelöst wird und es dem Wohle aller gewidmet wird.

Naropa singt die drei Verse, die wir uns schon angeschaut haben:

**Verbeugung in der Dimension der großen Freude.**

**Nun sei das große Siegel erklärt: Alle Phänomene sind der eigene Geist. Äußere Objekte wahrzunehmen ist Verwirrung. Sie sind wie Träume und von Natur aus leer. Auch Geist ist nur sich bewegendes Gewahrsein, ohne Eigennatur.**

**Die Dynamik der Winde, von Natur aus leer, sind wie der Himmelsraum. Alle Phänomene verweilen auf gleiche Weise. Sie sind wie Raum.**

**Die Eigennatur dessen, was großes Siegel genannt wird, kann nicht aufgezeigt werden. Deshalb ist dies, das Sosein des Geistes, die eigentliche Dimension des Mahāmudrā.**

Das war die Einführung in die Sicht. Das ist ein grundlegendes Verständnis dessen, worum es in der Praxis geht.

## **Weg-Mahāmudrā: Erklärungen zur Meditation - Verse vier, fünf & sechs**

Jetzt gehen wir zur **Meditation**. Zu dem, was wir *bhāvanā* auf Sanskrit nennen und *gom* auf Tibetisch. Das eigentliche **Mahāmudrā des Weges** beinhaltet **Sicht, Meditation, Aktivität**. Hier sind wir jetzt in der Meditation. In unserer Meditation, also in diesem Eintreten in das So-Sein des Geistes, die eigentliche Dimension des Mahāmudrā, gibt es nichts zu erzeugen oder zu verändern. Das braucht vielleicht ein paar Jahre, bis wir das glauben. Es ist schwer, uns auszutreiben, etwas an sich selbst verändern zu wollen. Wir denken immer, etwas im jetzigen Geisteszustand müsse anders sein. Aber wir können es lassen, das ist unnötig. In der Praxis des So-Seins nehmen wir das, was gerade ist, wie es jetzt gerade ist. Wir brauchen nicht zu warten, bis eine bessere Situation entsteht, um zu üben. Wenn jemand genau dies sieht – versteht, verwirklicht und lernt, das

wirklich umzusetzen –, dann ist alles Erlebbare Mahāmudrā, die alldurchdringende große Wahrheitsdimension. Es geht um dieses Sehen. Jetzt gerade. Zum Beispiel diejenige, die versucht, das jetzt zu verstehen; die jetzt gerade denkt; die mich mit fragenden, neugierigen Augen anschaut: „Wie ist es, das zu verstehen?“

Genau diese inneren Prozesse, das, was jetzt gerade stattfindet, das ist unsere Praxis. In diese Erfahrung dessen, was jetzt gerade ist – zum Beispiel ein angeregtes, neugieriges Fragen oder ein skeptisches Zurücklehnen oder eine große innere Freude; genau, das wollte ich doch immer schon sagen –, was auch immer gerade in uns stattfindet –, da hinein schauen wir, da hinein lenken wir unsere Aufmerksamkeit. Da hinein fühlen wir. Und was entdecken wir? Dieses lebendige, nicht fassbare Sein. Dieses Sein, das von verschiedenen Inhalten zwar geprägt wird, ausgeformt wird, aber es ist wie die grundlegende Natur des Wassers in allem, was wässrig ist. Ob wir Cola trinken oder ein Glas Rum oder Bergwasser oder trübes Wasser, einen Apfelsaft, wir haben es gelernt, überall das wässrige Element zu identifizieren. Wir wissen, ja, überall da ist das wässrige Element dabei.

So können wir es auch lernen, in all unseren Geisteszuständen diese eine Qualität, diese gemeinsame – man nennt das den ›gleichen Geschmack‹ –, diesen ›Einen-Geschmack geistiger Phänomene‹ wahrzunehmen. Ob sie ganz ruhig sind oder total aufgewühlt, Drama oder totaler Frieden, alle haben sie diese Qualität täuschend wirklich zu sein und doch keine Substanz zu haben. Denn sie vergehen, im nächsten Moment ist schon wieder etwas anderes. Wenn die Kräfte, die das jetzige Erleben hervorbringen nicht mehr wirken, wenn sich da auch nur ein bisschen etwas ändert in den Kräften, schon kommt ein anderer Geisteszustand hervor. Und alles, was vorher war, hat keine Substanz, bleibt nicht, löst sich auf. Das ist gemeinsam in dem, was wir geistiges Erleben nennen. Ich möchte euch das am Beispiel der fünf Elemente ein wenig klarer machen:

## Die fünf Elemente & die fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins

*Audio 11, 21:37*

In allem, was wir erleben, egal welche geistige Erfahrung, körperliche Erfahrung, Klangerfahrung, Seherfahrung das ist, gibt es diese raumhafte Qualität, das ist das ›**Element des Raumes**‹.

In allem, was wir erleben, gibt es eine klare Qualität, so als würden wir in eine klar spiegelnde Wasseroberfläche schauen. Es gibt etwas, was diese jetzige Erfahrung deutlich werden lässt. Und es gibt einen inneren Zusammenhang, es gibt eine gewisse Kontinuität. Das nennt man das ›**Wasserelement**‹. Das Wasserelement steht für Kohäsion und es steht für diese spiegelgleiche, diese klare Qualität des Seins.

Es gibt auch in allem, was wir erleben, etwas total Verlässliches, Stabiles. Das ist das ›**Erdelement**‹. Es ist total verlässlich, dass alles, was erscheint, sich von selbst auflöst. Das ist merkwürdigerweise – wirklich zu merken würdig – so verlässlich wie die Erde, auf der wir laufen. Man nennt das die ›leere Natur‹. Die leere Natur aller Erfahrungen ist absolut verlässlich. Noch verlässlicher als die Erde, auf der wir laufen; da kann es mal einen Vulkanausbruch geben oder ein Erdbeben. Das Erdelement ist also dieser Eine-Geschmack der absolut verlässlichen, prozesshaften Natur, der nicht fassbaren, leeren Natur aller Erfahrungen.

Das Feuerelement ist die Lebendigkeit, die Schöpferkraft, die Dynamik des Seins. Vor allen Dingen mit der Fähigkeit, dass alle geistigen Erfahrungen voller Nuancen sind, voller wahrnehmbarer Unterschiede. Wir können ganz fein wahrnehmen. Wenn wir in der äußeren Welt etwas fein wahrnehmen können, brauchen wir entweder das Licht der Sonne oder das Licht von einem Feuer oder halt von einem künstlichen Feuer wie einer Taschenlampe oder einem Flutlicht. Das nennt man das ›**Feuerelement**‹. Das Feuerelement lässt die Vielfältigkeit des Erlebens in all seinen Nuancen hervortreten und ist auch die Kraft der Wärme, also die Schöpferkraft, die Dynamik, die dazu führt, dass Dinge entstehen können. Das alles ist auch eine gemeinsame Qualität allen geistigen Erlebens. Es ist immer da – fein nuanciertes Wahrnehmen, ganz lebendig.

Dann haben wir noch das Windelement. Der Wind pustet. Der Wind verändert, bringt die Blätter zum Flattern, die Grashalme beugen sich. Manchmal führt er dazu, dass Dächer abgetragen werden. Der Wind gestaltet Landschaften. So sind es die karmischen Winde oder die Winde des Mitgefühls, die Winde des erwachten Gewahrseins, die das sich Entfaltende jetzt gestalten. Es sind die Kräfte in unserem Geist. In jedem geistigen Erleben sind gestaltende Kräfte am Werk. Das ist das ›**Windelement**‹. Das Windelement ist der gestaltende Ausdruck, die Dynamik, die etwas gestaltet. Zum Beispiel ist es jetzt der Wind von Einsicht und Mitgefühl, und auch die Winde der Erfahrung, die jetzt gerade meine Worte gestalten. Im Hören dieser Klänge sind in euch gestaltende Kräfte – biografisch bedingt, karmisch bedingt – am Werk, die diese Geräusche entziffern können und eine innere Welt gestalten. Zum Beispiel, wenn ich sage, der Wind kann auch manchmal so heftig sein, dass er Dächer abdeckt, dann gestaltet sich in dem Moment in euch ein inneres Bild von abgedeckten Dächern und auch eine Ahnung, wie manche Stürme im Leben schon mal das Dach abgedeckt haben. Da merkt ihr, dass Geräusche nicht nur gehört werden, sondern sie werden umgesetzt und sie entwickeln eine Bedeutung in uns. Das alles ist inneres Gestalten. Das findet ständig statt.

Wir haben also in dem, was wir gerade erleben, eine Menge gemeinsame Qualitäten. Die sind alle immer da: Ähnlich wie der Raum, ähnlich wie das Wasser, innerer Zusammenhang und spiegelgleiche Qualitäten; verlässlich wie die Erde; fein unterscheidend, dynamisch, lebhaft wie das Feuer; gestaltend, kraftvoll wie der Wind. Das sind alte Beschreibungen aus der Mahāmudrā Tradition, die ich euch jetzt gerade so darbringe. Wir nennen das die ›fünf Facetten‹, die ›**Fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins**‹. Das ist der klassische Ausdruck für diese fünf. Das fünffache zeitlose Gewahrsein, das ist die gemeinsame Qualität allen Erlebens. Und die eigentliche Bedeutung von dem, wenn es hier heißt: **alles Erlebbare ist Mahāmudrā**.

Zusammen sind diese Qualitäten die alldurchdringenden Qualitäten der großen Wahrheitsdimension. Wahrheitsdimension ist die Übersetzung für *Dharmakāya* auf Sanskrit. Kāya bedeutet Körper oder das, was stabil vorhanden ist, das was immer vorhanden ist – die immer vorhandene Dimension des Dharma, der Wahrheit, des So-Seins. Alles was wir erleben ist durchdrungen von diesen verschiedenen Qualitäten, die gerade beschrieben wurden. Wenn wir das nutzen können, dann erfahren wir, wenn jemand gerade in unser Ohr schreit, natürlich die lebendige, machtvolle Kraft. Wir erfahren aber auch den Raum, wir erfahren auch, dass das, was gerade passiert, keine Substanz hat, dass es nicht bleibt, es löst sich gleich wieder auf.

All das ist da, alles, egal. Und wenn uns jemand ins Ohr flüstert, ist es auch da. Und auch wenn es ganz still wird und wir gar nichts hören, ist es auch da. Es ist immer da. Diese fünf Qualitäten, die eine Menge anderer Qualitäten subsumieren, die wie die Überschriften sind für die geistigen Qualitäten, diese Geistesqualitäten sind immer da. Das können wir überall nutzen, in allen Sinneserfahrungen, innerlich, in allem Denken, Fühlen – So-Sein ist immer da. So enthüllt sich uns dann alles was wir erfahren als Mahāmudrā. Es wird dadurch möglich, alles was wir erfahren, zur Mahāmudrā-Praxis zu nutzen. Mal ist der eine Aspekt stärker, mal der andere.

Wir beginnen für gewöhnlich damit, dass wir zunächst mal der raumgleichen Qualität dessen, was wir erleben, gewahr zu werden. Das ist von der Wirkung auf uns Praktizierende am stärksten. Weil uns das aus den engen Geisteszuständen in ein weites Erleben hineinführt. Und in diesem weiten, raumgleichen Erleben, merken wir, wow, das gestaltet sich ja, das ist dynamisch, das ist lebendig, da sind Kräfte aktiv, das ist total klar und leuchtend, nuanciert. Wir entdecken in diesem weiten Gewahrsein all die anderen Qualitäten des Seins. Das ist dann die Praxis von Mahāmudrā. Und in dem löst sich auch der Entdeckende auf. Es gibt dann niemanden mehr, kein Subjekt, das all das entdecken würde. Lasst uns das noch ein wenig praktizieren.

Kleine Erinnerung an die Fünf Aspekte zeitlosen Gewahrseins:

Weit wie der Raum — Spiegelklar und kontinuierlich, wie eine glatte Wasseroberfläche — in seiner Grundnatur so verlässlich wie die Erde — alles in seinen feinsten Nuancen erhellend wie das Feuer — unaufhörlich das Erleben gestaltend wie der Wind —————

## \* Stille Meditation \*

### Mit OM AH HUNG den Segen der Buddhas einladen

#### Audio 13

Aus den verschiedenen indischen Traditionen gibt es diese Lehren davon, dass man die Silbe OM aufteilen kann in O-A-U-M. Das sind drei Vokale, die in diesem Schlusslaut enden. In der vedischen Tradition wird das OM als Urklang der Götter betrachtet. In der buddhistischen Tradition hat man das aufgegriffen und hat daraus drei Silben gemacht: OM, AH, HUNG. Ihr entdeckt darin die drei Silben O-A-U. Diese drei Silben ›OM, AH, HUNG‹ stehen in der buddhistischen Tradition für Körper, Rede und Geist des Erwachens. In dieser Reihenfolge steht ›OM‹ für den Körper, ›AH‹ für die Rede, die Kommunikationsfähigkeit und ›HUNG‹ für die geistige Dimension. So singen manche Praktizierende zu Beginn ihrer Meditation diese drei Silben. Dabei öffnen wir uns für den Segen von Körper, Rede und Geist des Erwachens.

Eigentlich ist das auch eine wunderschöne Art, in Körper, Rede und Geist des Erwachens Zuflucht zu nehmen, uns darauf auszurichten. Wir stellen uns dabei vor, dass so jemand wie Nāropa oder der Buddha selbst oder eine Erwachte – wie zum Beispiel Yeshe Tsogyal oder Tārā –, vor uns sitzen und während wir OM singen, fließt weißes Licht aus der Stirn des Buddhas in unsere Stirn und vermittelt uns den Segen des erwachten Körpers. Bei der Silbe AH fließt rotes Licht aus der Kehle des Buddhas, weiblich oder männlich, in unsere Kehle und weckt in uns durch Segen die erwachte Rede. Mit der Silbe HUNG fließt aus dem Herzen – aus dem Herzchakra des Buddhas vor uns – blaues Licht in unser Herz und weckt in uns die erwachte, geistige Dimension. Das ist eine symbolische Botschaft dafür, was die gesamte Tradition ausmacht, nämlich, dass der Buddha von Anfang an gesagt hat, ihr könnt das genauso wie ich. Ihr habt denselben Geist, dieselbe Geistesnatur wie auch ich, alle können erwachen.

Wenn wir uns das so vorstellen, dann ist das wie eine segensvolle Bestätigung davon, dass auch in uns erwachter Körper, Rede und Geist darauf warten, entfaltet zu werden, sich ganz und gar zu zeigen. Wenn wir das vor der Meditation machen, ist das eine Aktivierung unserer Seins auf diesen Ebenen von körperlicher Präsenz, kommunikativem Verbundensein – dieser Resonanz mit allen – und der geistigen Dimension des Erlebens und des offenen Raumes. OM ist mehr die Manifestation, AH ist mehr die Dynamik und HUNG ist stärker die Weite des Geistes.

Danach löst sich der Buddha, diese erwachte Präsenz, ganz in Licht auf und verschmilzt mit uns. Damit wird die Projektion nach Hause geholt, sie bleibt nicht getrennt von uns. Das ist ganz wichtig und wir können unmittelbar anschließend daran einfach in diesem natürlichen Sein weiter meditieren. Es ist eine Anregung der feineren Aspekte unseres Seins durch ›OM AH HUNG‹ und dann ist das Verschmelzen in uns die Bestätigung, dass wir im Grunde eigentlich Buddha sind. Das ist die Bestätigung, das ist damit eigentlich gemeint.

## \* Stille Meditation \*

OM OM OM – AH AH AH – HUNG HUNG HUNG

Jetzt löst sich die erwachte Präsenz vor uns in Regenbogenlicht auf und verschmilzt mit uns. —————

Eigentlich wäre der Kurs jetzt für uns zu Ende. Wenn der Buddha in uns meditiert, dann ist alles in Ordnung. Dann kann es einfach so weitergehen. Die Worte, die jetzt folgen, sind Worte, die uns das vielleicht noch ein bisschen deutlicher spüren lassen, wie ein Buddha meditiert. Wir haben da so eine Ahnung, eine klare Ahnung

aus dem Vertrauen heraus, dass ein Buddha natürlich eigentlich gar nicht mehr meditiert. Das spüren wir. Ein Buddha ist einfach. Er hat keine Idee, noch irgendwo hin zu wollen, irgendetwas erreichen zu wollen, irgendwie den Geist lenken zu müssen. Der ist in der Vollendung des Seins. Eigentlich wäre das der direkte Weg ins Mahāmudrā. Dieses Essenz-Mahāmudrā, was ich euch unterrichte, ist der direkte Weg ins So-Sein, ins einfache, natürliche Sein.

## **Erklärungen zum vierten, fünften und sechsten Vers**

An dem heutigen Tag, beschäftigen uns der vierte, fünfte und sechste Vierzeiler. Jetzt lesen wir sie doch mal aus der Sicht von uns als Buddha. Als würden wir als Buddha zu jemandem sagen: „Also, weißt du, in diesem So-Sein, in dem, was wir Mahāmudrā nennen, da gibt es nichts zu erzeugen oder zu verändern.“

Genau mit diesem Vertrauen sitzen wir. Es gibt nichts zu erzeugen oder zu verändern. Wer genau das sieht und verwirklicht, dann ist alles Erlebbare Mahāmudrā. Die Praxis braucht nicht woanders gesucht zu werden. In dem Erleben von jetzt gerade ist ja schon das offene Sein. Es braucht nicht anderswo noch gesucht zu werden. Die jetzige Erfahrung hat all die Qualitäten des Geistes, von denen wir heute Vormittag gesprochen haben. Das ist die alldurchdringende, große Wahrheitsdimension, dieses So-Sein, dieses nicht fassbare, klare, total verlässliche, dynamisch lebendige, gestaltende Gewahrsein. Das waren so die Schlüsselworte von heute Morgen.

Das ist in allem Erleben vorhanden. Als Buddha wissen wir das. Als Buddha haben wir das Vertrauen, dass es genau so ist. In unserer normalen Identität haben wir das Gefühl, nein, nein, also Buddha bin ich jetzt nicht, ich muss ja noch einen ganzen Weg zurücklegen. Tatsächlich ist es diese Selbstbeschränkung, dadurch dass wir eine sehr begrenzte Sicht von uns haben, die den Weg extrem verlangsamt. Diese einschränkende Selbstwahrnehmung wird angegangen, wird etwas ausgehebelt durch diese dreifache Segensübertragung mit dem anschließenden Verschmelzen. Das ist alles so, wie wenn Papa sagen würde, du bist genauso wie ich. Du hast alles in dir, was du brauchst. Du bist zwar jetzt noch ein bisschen klein, aber wenn du mal groß bist, du wirst sehen, alles ist in dir. Wir sind nicht verschieden. Wir sind aus derselben Familie.

Das sagt der Buddha zu uns, verschmilzt mit uns, und wir sind dann – wir brauchen gar nicht zu sagen meditieren –, in dem Vertrauen in die ureigenen Qualitäten des Geistes. Das ist der Einstieg in die natürlichste Meditation, die wir überhaupt nur erfahren können. In diesem tiefen Selbstvertrauen zu ruhen. Lesen wir doch weiter, auch wieder aus der Sicht des Buddhas in uns:

**So wie es ist, ungekünstelt und gelöst zu verweilen, und die unvorstellbare Wahrheitsdimension einfach zu lassen** – sich entfalten zu lassen, sein zu lassen, ohne etwas zu suchen – **das ist die Meditation eines Buddhas.** – Das ist eigentliches Gewahrsein, gewahres Verweilen. So geht das. Das ist der Weg. – **Suchendes Meditieren ist Verwirrung.**

Suchendes Meditieren bedeutet, dass wir uns in unserer Praxis immer noch wie auf dem Weg fühlen woanders hin. Das hindert uns daran, ganz anzukommen in dem, was ist. Das ganz anzunehmen, was sich jetzt gerade als unsere Erfahrung zeigt. Ob das jetzt ein Betonmischer von unserem Nachbar ist, der jetzt gerade das Sein dominiert, oder was auch immer gerade das Sein so ist. Darin zeigen sich alle Qualitäten des Geistes. Sie sind gerade jetzt da. Manchmal ist es Frieden, und manchmal ist es aufgewühlt. Aus Buddha-Sicht erkennen wir die Natur dieser verschiedenen auftauchenden Erfahrungen. Wir wissen, sie befreien sich von selbst. Wir brauchen gar nichts zu tun, dass sie sich befreien. Sie lösen sich von selbst auf. Das ist ihre Natur.

Wir schauen nur, ob wir im Äußeren etwas mitzugestalten haben. Irgendwann steht Mutter dann vielleicht auf und geht mal rüber und schaut, dass die Gestaltung ihrer Kinder eine etwas andere Richtung nimmt. Aber das machen wir nicht, weil prinzipiell etwas besser sein muss, sondern weil es in eine heilsame Richtung gehen kann für alle Beteiligten. Als geistige Erfahrung ist es perfekt. Es zeigt uns die Natur des Geistes, egal wie einfach oder schwierig diese Erfahrung ist. Da gibt es nichts zu erzeugen oder zu verändern.

Und weiter mit der dritten (sechster Vers) Instruktion zur Meditation:

**Wenn Meditation und Nicht-Meditation nicht zwei sind – nicht mehr getrennt sind –, genau wie Raum und magische Illusionen, wie kannst du da getrennt oder nicht getrennt sein von Meditation? Reife Praktizierende, Yogis und Yoginis, erkennen es genau so.**

Was singt Nāropa da? Er sagt, solange wir noch einen Unterschied machen zwischen dem Gewahrsein in Meditation und dem Gewahrsein danach – in der Aktivität –, sind wir noch nicht im Erwachen. Das ist es noch nicht. Das ist künstlich. Denn die Natur des Geistes ist in der Aktivität dieselbe wie in Ruhe. Ob wir jetzt gerade denken oder nicht denken, spielt gar keine Rolle. Die Gedanken haben auch dieselbe Geistesnatur. Ein Festhalten an der Meditation und zu meinen, wenn ich in die Aktivität gehe, dann bin ich ja getrennt von meiner Praxis, dann muss ich schnell wieder zurück zu meiner Praxis, das zeigt, dass wir die Erscheinungen in der Aktivität, in der Nach-Meditation noch nicht durchschaut haben. Wir haben noch nicht ihre wahre Natur erkannt. Die Teamsitzung, an der wir teilnehmen müssen oder was auch immer gerade unsere Aufgabe ist, das ist auch nichts anderes als, wie es oben heißt, »**sich bewegendes Gewahrsein**«.

Die Praxis des Erkennens der wahren Natur, diese Erfahrung, kann da genauso stattfinden wie anderswo. Nur haben wir die Schwierigkeit, dass wir so leicht im Fixieren landen. Sobald wir mehr als in der Meditation herausgefordert sind, durch wechselnde Interaktionen, durch Verantwortung – es baut sich vielleicht eine Sorge auf und wir sind in dem Film gefangen –, dann, aufgrund des Fixierens, aufgrund des uns Identifizierens mit etwas, verengt sich unsere Wahrnehmung. Wir merken nicht mehr, dass das das Spiel der Erscheinung im selben Gewahrseinsraum ist, wie vorher in der Meditation. Nur das ist der Unterschied. Wichtiger Unterschied, aber es hat nur damit zu tun, dass unsere Muster jetzt gerade so stark greifen. Deswegen geht der Weg der Praxis so, dass wir die Einheit von Meditation und Nicht-Meditation – Aktivität – fördern, wo wir das nur können.

In diesem kleinen Retreat, machen wir das so, dass wir schon die körperliche Bewegung ein bisschen dazu nehmen in der Asana-Praxis. Bei der kurzen Pranayama-Praxis oder beim kurzen Chanten oder jetzt beim Hören, sind wir weiter in diesem offenen Gewahrsein. Nächster Schritt wäre, die Pausen, die Aktivitätsphasen noch mehr zu nutzen, um auch in diesem offenen Gewahrsein zu bleiben.

Mit fortgesetzter Übung werden wir – nicht nur würden, sondern *werden* wir – immer mehr in der Lage sein, auch herausforderndere Aktivitäten als Gewahrseinspraxis zu erleben. Dann entsteht in den Praktizierenden keine Sehnsucht mehr nach der Meditation, im Sinne, zurück zur Meditation, denn ich fühle mich getrennt von meiner Praxis. Ich habe schon zu lange nicht mehr gegessen. Ich muss unbedingt zurück. Sie fehlt mir. Diese typischen Aussagen von uns allen zeigen uns, dass wir uns ein wenig in der Aktivität verloren haben. Wenn die Aktivität selbst eine total befriedigende Gewahrseinspraxis geworden ist, würden wir uns nicht mehr in der Aktivität verlieren. Ich benutze bewusst das Wort »befriedigend«, weil wir Frieden erleben innerhalb der sonst recht aufwühlenden, herausfordernden Situation.

Da geht es lang. Das ist Mahāmudrā-Praxis. Mahāmudrā-Praxis habe ich euch heute Morgen ja erklärt. Da geht es um Aktivität zum Wohle aller – wirklich aller. Das ist die Bereitschaft sich auf alle Situationen einzulassen, in vielfältigster Weise hilfreich in dieser Welt zu sein. Das geht natürlich nur, wenn diese Aktivität bereits zur Praxis geworden ist. Sonst erleben wir immer wieder Burnouts, Erschöpfungen, dass wir grantig werden, dass wir schräg drauf kommen, weil wir nicht mehr durchlässig sind. Wir sind dann doch in der Fixierung gelandet. Da geht es lang bei Mahāmudrā.

In diesem dritten Vers zur Meditation wird von der Einheit von Meditation und Nicht-Meditation gesprochen, wobei die Meditation mit dem Raum verglichen wird. Beim Meditieren ist die Hauptqualität, mit der wir arbeiten, diese Weite des Seins, das Raumhafte. Natürlich müssen wir uns in der Aktivität fokussieren. Wir fokussieren uns so wie jemand, der auf einer breiten Leinwand einen Film sieht. Wir sind unterwegs im Theater unseres Lebens und da passiert ganz viel. Das ist die Aktivität und da ist das entsprechende Beispiel so wie



**magische Illusionen** oder halt so wie ein Schauspiel, so wie eine Filmdarstellung. Wir sind in diesem Schauspiel aktiv, wissen aber, alles was wir da wahrnehmen, ist die Verarbeitung unseres eigenen Geistes. Wir sind ständig dabei, unsere eigene Welt zu kreieren, so wie wir das am ersten Tag untersucht haben. Immer dabei, das was wir jetzt gerade erleben, aus unserer Sicht zu interpretieren und aus unserer Sicht weiter zu gestalten.

Dabei entspannen wir diese Fixierungen, wir entspannen dieses allzu individuelle Interpretieren des ganzen Geschehens und nehmen mal wahr, dass jeder Akteur in diesem Schauspiel, in diesem Film, in seiner eigenen Welt unterwegs ist, und dass keine dieser Welten mit der anderen Welt übereinstimmt. Die sind alle ein bisschen anders. Jeder glaubt, die eigene Welt wäre die wahre Welt. Wir durchschauen das Schauspiel, wir sehen wie Überzeugungen zu Konflikten führen – meine Welt ist die wahre, deine nicht. So ist es in Partnerschaften, so ist das im Team, so ist das wo auch immer Menschen zusammenleben.

Wenn wir das durchschauen – wenn wir sehen, wie sich in uns Annahmen aufbauen, die aber gar nicht wirklich fundiert sind, wie sich das bei anderen aufbaut, auch nicht wirklich fundiert, das sind einfach biografische Muster, Prägungen, die da wirken –, dann werden wir ein wenig frei in unserem Gestalten. Wir können mithelfen, dass diese verschiedenen Energien, diese verschiedenen Felder, die wir darstellen – ein Jeder von uns ist ja so ein Energiefeld –, harmonischer miteinander in Austausch kommen.

Damit wir das können, brauchen wir selbst die volle innere Freiheit. Da ist es dann nicht zu empfehlen, selbst in einer fixen Vorstellung zu sein. Da brauchen wir diesen Raum, von dem wir jetzt viel gesprochen haben – dieser Dharmadhātu, dieser Raum aller Möglichkeiten, der Raum der Phänomene –, damit wir immer spüren, dass sich alles, was entsteht, jede Idee, die wir haben, im nächsten Moment auflösen kann. Wir können sie auch weiterverfolgen. Wir haften nicht dran, wir werden sie so lange weiterverfolgen, wie sie sich als sinnvoll für alle herausstellt. So lange werden wir damit weitermachen. Aber es gibt keine persönliche Identifikation. Nicht, weil ich das glaube, muss es so sein, nur solange es dienlich ist.

Diese große innere Flexibilität, das ist dann Meditation in Aktion. Das wird aus Sicht von Naropa ›Yogi und Yogini‹ genannt – reife Praktizierende. Reife Praktizierende sehen, dass Aktivität wie ein magisches Schauspiel ist und dass Meditation mehr den raumgleichen Aspekt der Erfahrung betont. Eigentlich ist es ja dasselbe. Nur brauchen wir in der Meditation gerade nichts zu tun und können uns mehr auf das Raumgleiche einlassen, während wir in der Aktivität aufgefordert sind zu handeln. Dann ist es wichtig, in die Rollen zu schlüpfen, die von uns erwartet werden und die sinnvoll sind. Zum Beispiel die Rolle eines Vaters einzunehmen: Ja, ich bin Vater und gehe in diese Rolle, aber ich bin nicht identifiziert mit der Rolle. Sie ist zum Nutzen der Situation. Genau wie ich jetzt in die Rolle schlüpfe, dass ich jetzt gerade der Unterrichtende bin. Ich schlüpfe in diese Rolle, aber ich bin nicht diese Rolle. Ich kann sie gerade hier lassen, wenn ich aufstehe. Sie muss nicht weitergehen. Diese Leichtigkeit im Einnehmen verschiedener Rollen, verschiedener Standpunkte, verschiedener Positionen und Sichtweisen, diese Flexibilität, ist das, was den Mahāmudrā-Yogi in der Aktivität dann auszeichnet. Das waren die drei Verse zur Meditation.

### **\* Meditation in Gegenwart des Buddha \***

Zunächst lassen wir eine erwachte Präsenz, einen Buddha, weiblich oder männlich, vor uns auftauchen. So als würden wir irgendwo, vielleicht in Indien, durch den Wald gehen, auf eine Lichtung kommen. Und da sitzt diese erwachte Präsenz. Wir sind ganz berührt, etwas in dieser Präsenz zieht uns an, wir gehen näher, verbeugen uns dreimal, so wie das in Indien üblich ist. Der Buddha gibt uns ein Zeichen, wir setzen uns vor ihn hin. Und der Rest der Kommunikation ist schweigend. Wir spüren, wie aus seiner Stirn weißes Licht in unsere Stirn fließt, aus seiner Kehle rotes Licht, aus seinem Herzen blaues, aus seinem Nabel gelbes Licht, aus seinem geheimen Chakra grünes Licht. Wir werden ganz durchtränkt von diesem Licht und tief bestärkt darin selbst

auch mit Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Aktivitäten Buddhas zu sein. Vielleicht sagt diese erwachte Präsenz zum Abschluss noch: „Du bist wie ich, wir sind nicht verschieden.“ Die erwachte Präsenz löst sich in Regenbogenlicht auf und verschmilzt mit uns. —

#### *Audio 14*

Bei einigen von euch ist jetzt gerade etwas Müdigkeit da. Das ist die berühmte Zeit zwischen fünfzehn und sechzehn Uhr, wenn die Verdauung noch aktiv ist. Ihr braucht diese Müdigkeit nicht zu verscheuchen. Aber vielleicht können wir uns dafür interessieren, wie es ist, müde zu sein. Wie ist der müde Geist? Sind darin dieselben Qualitäten zu entdecken, wie im aktiven Geist, im frischen Geist? Worin sind sie sich gleich? Und worin unterscheiden sie sich? Wir können im müden Sein, ohne dagegen anzukämpfen, auch wenn der Kopf runterfällt und wir ganz dumpf werden, innerlich ein Gewahrsein finden, das genau dieses Sein kennenlernt, sich dafür interessiert. Ich würde es vielleicht so sagen: wie die inneren Räume der Schläfrigkeit kennenlernen, auskundschaften. Da ist viel zu entdecken. —

### **Niguma & Nāropa & die Sechs Yogas**

#### *Audio 15*

Eigentlich wollte ich mit euch jetzt meditieren, aber ein bisschen müde seid ihr schon. Da habe ich gedacht, ich erzähle euch eine Geschichte.

Nāropa, der dann als Mahāsiddha – als Großer Verwirklichter – tatsächlich nur mit einem Lendenschurz bekleidet auf den Verbrennungsstätten in Nordindien lebte, durch die Gegend wanderte und hier und da spontan Unterweisungen gab, war als Sohn einer extrem wohlhabenden Familie geboren worden. Ich meine, es wäre das damalige Calcutta gewesen. Dieser Junge war von früh auf so am Dharma interessiert, dass er sich, als die Zeit kam wo er heiraten sollte, schlichtweg weigerte. Er sagte, das kommt überhaupt nicht in Frage. Aber die Eltern waren so betrübt, dass er es nicht übers Herz brachte, vollständig Nein zu sagen. Dann überlegte er sich folgendes: Wenn ihr schon wollt, dass ich heirate, dann findet mir doch bitte eine Frau mit den und den Qualitäten – eine, die ganz im Dharma ist, die nichts anderes im Sinn hat, die wunderschön ist und voller Hingabe. Er beschrieb die Qualitäten einer idealen Frau und dachte, die werden sie nie finden.

Jetzt haben seine Eltern aber tatsächlich so eine Frau gefunden. Ein Mädchen mit diesen Qualitäten, mit dem Namen ›Niguma‹. Niguma war genau wie Nāropa ganz im Dharma. Tatsächlich haben die beiden geheiratet. Sie sind einverstanden gewesen und haben einen Pakt geschlossen, dass sie keine Kinder kriegen, sich ganz der Dharma-Praxis widmen und den Mahāmudrā-Yoga praktizieren. Sie sind beide große Meister geworden. Die Meisterin Niguma ist die Begründerin, die Meisterin, auf der die ganze Shangpa Kagyü Schule zurückgeht. Vielleicht habt ihr schon von Kalu Rinpoche gehört, ein großer Meister, den ich selbst noch kennengelernt habe, der auch einer meiner Lehrer war. Er war aus der Shangpa Kagyü. Oder Bokar Rinpoche und so weiter.

Jedenfalls sind Nāropa und Niguma nicht so lange zusammengeblieben. Sie haben sich ganz der Praxis gewidmet. Es gibt die ›Sechs Yogas von Niguma‹ und die ›Sechs Yogas von Nāropa‹. Beide haben sie dieselben Übertragungen auf ihre eigene Art zusammengefasst, an ihre Schülerinnen und Schüler weitergegeben und haben auch später noch Unterweisungen miteinander ausgetauscht. Nāropa hatte diese Übertragung von seinem Meister Tilopa erhalten. Er war erst Gelehrter und dann Mönch geworden, und war einer dieser Vorsteher von der großen Nalanda Universität, mit diesen zigtausend Schülern – man sagt über hunderttausend. Dann erst war er von dieser runzeligen, alten, buckligen Frau darauf aufmerksam gemacht worden, dass er noch nicht alles kapiert hatte.

Seine Frau Niguma war nicht diesen komplizierten Weg gegangen. Sie hatte zu dem Zeitpunkt wohl schon mehr verstanden als er. Darum konnte sie ihm auch nachher nochmal helfen, als Gefährtin auf dem Weg. Aber

die Sechs Yogas, diese berühmten Sechs Dharmas oder Yogas von Nāropa und Niguma haben die Geschichte des Buddhismus, speziell des tibetischen Buddhismus, entscheidend geprägt. Davon möchte ich euch eigentlich erzählen.

Was die Meditationspraxis angeht: Tagsüber ist diese Praxis berühmt geworden als ›*Tummo*‹, ›*Caṇḍalī*‹, die ›Praxis der inneren Hitze‹. Hier ist man innig mit dem Geist des Erwachens, mit ›Bodhicitta‹ verbunden, wobei man dieses Bodhicitta aus dem Herzen hinunter holt in das Zentrum, vier Finger unter dem Nabel, sodass es dem Körper hilft, eine innere Wärme, eine innere Hitze zu entwickeln. Aber vor allen Dingen der Geist entwickelt eine Wärme, eine tief mitfühlende Wärme, durchdrungen von Weisheit. Das nennt man ›*Tummo*‹, ›*Caṇḍalī*‹, die ›lodernde Mutter‹ könnte man auch sagen. Das ist das innere Weisheitsfeuer, das aus der Quelle des Mitgefühls stammt. In diesem Gewahrseinsfeuer zu sitzen, das ist die Meditationspraxis.

Was die Nach-Meditation angeht, die Aktivität, dafür wurde der ›*Yoga des illusorischen Körpers*‹ bekannt. In der Nach-Meditation – der Aktivität – sehen wir uns durchgehend als Buddha, als Buddha-Aspekt. Zum Beispiel als Vajrayoginī oder als Avalokiteśvara, Chenrezig oder als Tārā oder als Cakrasaṃvara. Es gibt viele solche Manifestationen. Diese Praxis hilft uns, uns in den verschiedenen Situationen tagsüber in der Aktivität nicht zu identifizieren mit dem, was wir tun – die geistige Aktivität, das Denken, alles was in der Aktivität so anspringt, immer wieder in diesen Gewahrseinsraum hinein zu holen. Immer wieder in dieses – wir nennen es ›Yidam-Bewusstsein‹ –, das Bewusstsein dieses Buddha-Aspekts hinein zu holen. Das ist die Praxis für die Aktivitätsphase.

Der dritte Yoga ist der ›*Traum-Yoga*‹. Wie können wir Mahāmudrā beim Träumen praktizieren? Auch da geht es darum, all die Aktivitäten des träumenden Erlebens – so wie tagsüber im illusorischen Körper – zu durchschauen und die leere, nicht fassbare Natur dieser Erscheinung zu durchschauen und dadurch beim Träumen nicht nur in die völlige Freiheit zu finden, sondern sie auch gestalten zu können und den Traumzustand nutzen zu können, um dem Wohl der Lebewesen – speziell der Lebewesen in anderen Daseinsbereichen –, zu nutzen. Traum-Yoga bedeutet nicht nur luzide zu träumen – zu merken, dass wir träumen –, sondern im Traum den Dharma zu praktizieren, Einsicht in die Natur des Geistes zu haben, diesen aktiven Schlafzustand dann nutzen zu können, um Heilsames zu tun. Zum Beispiel auf Traumreisen zu gehen, den Körper zu verlassen, andere Orte zu besuchen, Instruktionen zu erhalten und so weiter. Das ist der berühmte Traum-Yoga von Nāropa und Niguma.

Die Tiefschlafphase wird ebenfalls zur Praxis genutzt. Es ist bekannt geworden als der ›*Yoga des Klaren Lichtes*‹, der ›*Erhellenden Klarheit*‹. Das bedeutet, dass in diesem schlafenden Sein, wo keinerlei begriffliche Aktivität stattfindet, keine Traumaktivität, sondern nur dieses Grundgewahrsein aktiv ist, dass die Yogini, der Yogi in dieser Tiefschlaf-Phase bewusst ist und mitbekommt, wie das Gewahrsein in sich selber ruht, ganz lebendig, ganz frisch, um dann entweder in die Traumphase zu gehen oder wieder in den Wachzustand, wobei die Übergänge ganz bewusst erlebt werden. Das ist der berühmte ›Yoga des Klaren Lichtes‹ oder der ›Erhellenden Klarheit‹ von Nāropa und Niguma.

Ihr merkt, wir haben jetzt vierundzwanzig Stunden rund um den Tag beschrieben. Kein Zustand wird ausgelassen. Dann gibt es das stille Sein, was wir Meditation nennen – stille Meditation ist Tummo –, das aktive Sein im Wachzustand als Illusionskörper, den träumenden Schlafzustand als Traummyoga, den ruhigen Schlafzustand als Yoga des Tiefschlafs, des Klaren Lichtes.

Dann kommt die Anwendung dieses Wissens, dieser Verwirklichung auf den Moment des Todes. Das ist der Yoga, den wir ›*Phowa*‹ nennen, wie wir diesen Transfer aus diesem Leben in das Danach schaffen. Da gibt es die verschiedenen Praktiken, wie wir die Auflösungsphasen bewusst durchlaufen – also wie sich der Geistesstrom aus diesem Körper löst –, und wie wir dann durch diese Phase des Klaren Lichtes hindurchgehen, die sich dann offenbart, und dann in das mögliche Gestalten hineingehen, wenn unser Wunsch ist, wieder Geburt anzunehmen, und ganz bewusst Geburt annehmen.

Das ist dann schon der sechste Yoga, der ›*Bardo-Yoga*‹, der ›*Yoga des Nachtozustands*‹, wie wir ganz bewusst in der Zeit nach dem Tod diese Reise gestalten können. Das, was Nāropa und Niguma aus der reichen Tradition der verwirklichten Meister und Meisterinnen in Nordindien zusammengefasst haben, das ist uns heute als Paket überliefert, als die *Sechs Yogas*, auch *Sechs Dharmas*. Das ist die Mahāmudrā-Praxis rund um die Uhr durch dieses Leben, durch den Tod, ins nächste Leben. Kein einziger Geisteszustand ist dabei ausgelassen. Das schwingt im Hintergrund mit. Das ist jetzt nur ein kleiner Gesang, der uns einen Geschmack gibt und uns vielleicht eine Inspiration ist, eine Erinnerung. Im Hintergrund ist aber ein Wissen darum, wie wir in allen Seins-Zuständen praktizieren können.

Diese Sechs Yogas von Nāropa habe ich von Gendün Rinpoche übertragen bekommen und was wir dann in den langen Retreats praktizieren – wenn es denn soweit kommt – und was ich lange in Frankreich gelehrt habe. Das ist die konkrete Anwendung von Mahāmudrā auf die verschiedenen Herausforderungen unseres 24-Stunden-Zyklus.

### \* Stille Meditation \*

Richtet es euch wieder ein, um ein bisschen praktizieren zu können, es ist eine stille Praxis. Lasst doch gerne wieder den Buddha in euch meditieren. Wir haben es dann viel leichter, wenn wir das innerlich abgeben. All dieses Meditieren-Wollen geben wir einfach ab. Den Buddha voller Mitgefühl, voller Liebe meditieren lassen, ganz durchlässig. Ihr könnt euch auch vorstellen, dass ihr zu Füßen von Niguma oder von Nāropa sitzt, dass sie euch verschmitzt anschauen und sagen: „Na, du willst wohl wieder meditieren. Lass es gleich sein. Überlass dich dem Vertrauen, überlass dich dem Segen. Vertraue der Grundnatur deines Seins. Der entspannte Geist befreit sich von selbst.“ —

*Audio 16*

### \* Widmung \*

Stellt euch vor, dass der weibliche Buddha Tārā ein Spiegel für unsere eigene Geistesnatur ist, zum Wohle aller Wesen, unverzüglich, sofort aktiv zu sein. Immer da, wo es gebraucht wird.

OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ ...

*Audio 17*

### \* Geleitete Meditation \*

Wieder gehen wir, tief verbunden mit unserem Herzen, in die innere Ausrichtung. Erinnern uns an das, was unser wesentliches Anliegen ist, jetzt gerade. Für uns selbst und für alle. — Wir bitten um den Segen und die Unterstützung, dass diese Meditation tatsächlich genau dazu beiträgt. Damit atmen wir ganz bewusst, ganz wohltuend ein und atmen wir aus. — Wenn wir den Atem als Stütze benutzen möchten beim Meditieren, dann ist es gut, speziell zum Einstieg ein ganz hohes Interesse zu entwickeln. Ganz fein mitzubekommen, wie es ist zu Anfang der Einatmung, in der Mitte, am Ende, am Umkehrpunkt, zu Anfang des Ausatems, Mitte und Ende, Umkehrpunkt. — Wir lassen uns so voll und ganz darauf ein, dass wir das Gefühl bekommen, als würden wir zum ersten Mal atmen. Wir atmen genau so, dass es uns gut tut. — Das Interesse ist so hoch, dass wir keinen einzigen Moment entwischen lassen. Wir wollen alles mitbekommen, vom Anfang bis zum Ende des Atemzugs. — Wir bekommen genau mit, wie sich der Atem ändert. — Dann weiten wir die Aufmerksamkeit aus und wir merken, wie sich auch andere Bereiche im Körper ändern, während wir einatmen und während wir ausatmen. — Wir sind genauso hundertprozentig interessiert wie vorhin, aber das Feld der Aufmerksamkeit ist größer. Es weitet sich immer mehr, bis wir den ganzen atmenden Körper spüren beim Einatmen und den ganzen

atmenden Körper spüren beim Ausatmen. — Der Buddha empfiehlt an dieser Stelle es zu genießen, zu erleben, wie gut es tut, solch eine geeinte Aufmerksamkeit zu erleben, ganz und gar im Erleben aufzugehen. — Die Freude, so nuanciert gewahr zu sein. — Lasst das Feld des Gewahrseins ruhig noch weiter werden. Nicht nur unser ganzer Körper atmet, unser ganzes Sein atmet. — Unser Herz atmet, symbolisch gesagt. Wir atmen verbunden mit allem um uns herum und auch verbunden mit all dem, was wir heute erlebt haben. — Bei vollem Gewahrsein kann all das auftauchen in diesem weiten Raum des Gewahrseins. Es taucht auf und braucht keine Bearbeitung. Wir sind einfach nur gewahr und es kann sich auflösen und das Nächste kann kommen. — Schauen wir doch einmal, wie weit wir uns bei vollem Gewahrsein entspannen können, ob es auch noch entspannter geht, ganz da zu sein. — Ganz gelöst und gewahr, während es atmet. — Vielleicht noch etwas entspannter. Noch mehr Vertrauen, dass das Gewahrsein aus sich heraus gewahr ist. — Ganz weiter Geist — immer mehr öffnet und weitet sich der Geist direkt ins Erleben. —

*Audio 18*

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

Wenn wir am frühen Abend entspannen, dann kann es wirklich sein, dass wir noch einmal durch die Müdigkeit hindurch entspannen und der Geist tatsächlich nochmal frisch wird. Das finden wir dann heraus, wenn wir es tun. Ganz entspannt sein, ohne etwas zu beabsichtigen. Einfach interessiert, wie es ist zu sein. — Auch liegend lassen wir den Buddha meditieren. — Ich-bezogene Meditation wird uns nicht wirklich gute Dienste tun. —

*Audio 19*

Wir gewöhnen uns daran, auf natürliche Art und Weise gewahr zu sein, ohne unnötige Anstrengungen zu machen. Da braucht gar nichts Besonderes zu sein. Einfach ein ganz gewöhnlicher Abend. Ein ganz gewöhnliches Erleben. — Das Ungewöhnliche ist bloß, dass wir uns nicht ablenken. Dass wir einfach da sind. —

## **Dritter Tag, 13.10.2021**

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

*Audio 20*

Speziell morgens ist es wichtig, uns mit dem Einatmen und Ausatmen ganz in die Frische des Tages zu öffnen und zu sagen: „Ja, jetzt geht es weiter, jetzt ist wieder Gewahrsein angesagt.“ Wir bleiben nicht so auf der Kippe, sondern sagen ganz „Ja“ zum Tag, zur Frische, zum Hiersein. — So wie sich der Geist weitet, öffnen sich auch die Augen, werden ganz weit, lassen das Licht herein. — Es öffnet sich der Brustkorb ganz weit und lässt die Luft herein. —

## **Kontemplation zum Aussteigen aus zwanghaftem Tun**

*Audio 21*

Die Instruktionen, die wir die letzten beiden Tage erhalten haben, sind ja schon motivierend und inspirierend. Vieles in uns sehnt sich danach, nichts zu tun – auszusteigen aus dem zwanghaften Denken, dem zwanghaften Tun. Wenn es dann an die Praxis geht, wie jetzt gerade, dann ist natürlich die Frage, wie lange halte ich das

eigentlich aus, nichts zu tun. Wie ist es möglich, die Gedanken sich immer wieder tatsächlich befreien zu lassen? Das ist doch manchmal viel interessanter an ihnen festzuhalten, ein bisschen nachzudenken, ein bisschen vor auszudenken.

Genau da entwickelt sich dann das, was wir ›üben‹ nennen. Wir üben es immer wieder, aus allem auszusteigen, in dem wir sonst zwanghaft unterwegs sind. Weder werden wir zwanghaft eine Stille anstreben, noch werden wir zwanghaft in all diesen inneren Prozessen bleiben. Es geht um ein ganz einfaches Sein, lebendig, aber halt unkompliziert. Wir machen dieses einfache So-Sein an einem Morgen nicht kompliziert, sondern bleiben entspannt, schauen immer wieder, wie der Geist ist, wie sich tatsächlich alles auflöst, wie Filme entstehen können, und sich im selben Moment, wo wir ihnen keine Wichtigkeit mehr geben, wieder lösen; wie die Energien manchmal etwas stagnieren, wie wir müder werden, wie wir lebendiger werden, wie das alles miteinander so funktioniert, ein ganz entspanntes Beobachten.

Wenn wir Vertrauen darin haben, dass es so ist, dann werden wir aus dem Beobachten hineinfinden in ein einfaches Sein, wo das Beobachten gar nicht mehr anspringt. Es ist eine Aktivität des Geistes, eine ›zwanghafte Aktivität des Geistes‹. Es gehört in die Rubrik der zwanghaften Verhaltensweisen, die aus Sorge geboren sind, aus Angst. Aus Angst, wenn ich nicht beobachte, dann kann ich auch nicht kontrollieren, dann weiß ich gar nicht, was passiert, also besser aufpassen.

Wenn immer mehr Vertrauen in den Geist entsteht, dann kann dieses Beobachten sich entspannen, der Kontrolleur ist auch entspannt, ruht sich aus, braucht gerade nicht zum Dienst. Manchmal springt er wieder an, muss ja doch gucken, ob alles in Ordnung ist. Aber es ist alles in Ordnung. Und wieder können wir ein wenig normaler, ein wenig entspannter, weniger kompliziert da sein. Das ist eigentlich das, was wir jetzt üben.

Je länger wir so in diese Tage hineingehen, desto herausfordernder wird es, immer weiter so entspannt zu sein. Zu Anfang ist das ja noch cool, aber dann kommt die Phase, wo es langweilig wird, und dann ist die Phase, wo vielleicht auch Gefühle von Einsamkeit auftauchen, verstärkt noch durch das Schweigen. Und all das entspannen wir, all diese Muster, die im Zusammenhang mit diesen Gefühlen auftauchen.

## **Zusammenfassung der bisherigen sechs Vierzeiler**

### *Audio 22*

Zu Beginn dieser Vormittagsunterweisungen möchte ich euch durch die bisherigen Vierzeiler noch ein weiteres Mal hindurch begleiten. Ich lese sie noch einmal vor und fasse kurz zusammen, was wir uns in den letzten beiden Tagen schon angeschaut haben – was die Essenz ist.

Es ist euch sicher aufgefallen, dass wir mit diesem Mahāmudrā-Kurs so ganz am Wesentlichen bleiben. Das, worum es letzten Endes geht. Die Art der Praxis, die ich euch beschreibe und die Nāropa uns beschreibt, ist das, was man bis an sein Lebensende und über dieses Leben hinaus praktizieren kann. Da wird sich nie etwas daran ändern. Schlussendlich bleibt uns nur das Aufgehen im natürlichen Gewahrsein, im natürlichen Sein und das Erkennen dessen, wie es ist. Und im Erkennen dessen, wie es ist, die Freiheit zu finden. Das ist das absolut Wesentliche, Essenzielle.

Natürlich ist das nicht alles. Aber das ist worauf es ankommt, wohin alles hinzielt. Natürlich ist es für Unsereins eine Überforderung, das rund um die Uhr mal gerade so praktizieren zu wollen. Deswegen sind ganz viele Methoden entstanden. Eine Vielfalt von Methoden in der Welt, die uns helfen, Geistesruhe zu entwickeln, Einsicht zu entwickeln, das Herz zu öffnen, den Körper mit auf den Weg zu bringen und, und, und. Viele, viele Methoden, die alle schlussendlich da hinein münden, dass wir in einem ganz offenen, befreiten Sein ankommen, wo wir gar keinen künstlichen Mittelpunkt mehr zu erzeugen brauchen; wo wir frei von Ängsten sind; wo wir völlig gelassen auch in den großen Übergang hineingehen, den wir normalerweise ›Tod‹ nennen, wo aber gar niemand stirbt und diesen Übergang vollziehen, wo auch gar niemand geboren wird. Auch das ganz gelassen, ganz entspannt angehen.

Das ist eigentlich, wohin all die Methoden führen. Schlussendlich bleibt keine Methode übrig. Schlussendlich bleibt auch keine rechte Anschauung übrig, keine Sichtweise, keine Philosophie. Das alles sind nur Hilfen, um in ein unmittelbares Erleben zu kommen, dessen wie es ist. Was an sich gar nicht beschreibbar ist. Worte können das So-Sein nicht einfangen. Darauf weist uns ja Nāropa auch hin.

So sind diese viereinhalb Tage, die wir miteinander teilen, ganz an diesem Wesentlichen orientiert. Wir vernachlässigen bewusst alles andere. Die Methodik, die Gebete, die Gesänge, die Mantras, die Visualisationen, die Methoden der Geistesruhe, die Einsichtsmethoden, weil wir den Akzent dieses Mal ganz darauf gesetzt haben, worum es eigentlich geht.

Was wir glücklicherweise haben, ist, dass wir diese entspannt, natürliche Geisteshaltung schon mal mit dem Körper integrieren können. Wir haben zweimal am Tag eine schöne Herausforderung, wie wir das Gewahrsein auch bei herausfordernder körperlicher Aktivität kultivieren können und hier das Zusammenspiel von Körper und Geist unmittelbar erleben. Wir merken, wie Körper und Geist gar nicht getrennt sind. Das ist auch nur eine Vorstellung, dass sie getrennt wären.

Es ist gar nicht möglich, auch nur einen Gedanken zu haben, ohne dass auch energetisch im Körper etwas passiert. Es ist nicht möglich, eine kleine Emotion einfach so mal zu haben, ohne dass der Körper mitschwingt. Der Körper schwingt immer mit. Es ist nicht möglich, *eine* körperliche Bewegung zu machen, *eine* Haltungsänderung vorzunehmen, ohne dass das Auswirkungen auf den Geist hätte. Das dürft ihr selbst ausprobieren. Sie sind so untrennbar miteinander verbunden, dass alles aus dem Geist Auswirkungen im Körper hat, und alles aus dem Körper Auswirkungen auf den Geist hat. Wer geschickt ist, arbeitet mit Beidem. Nimmt den Körper mit auf den Weg, nimmt den Geist mit auf den Weg und nutzt die Synergien zwischen Beiden. Zum Beispiel die Synergien zwischen einer entspannten, aufrechten Sitzhaltung und Meditation, dem was dann im Geist passiert.

Das fasst es nochmal zusammenzufassen, was wir eigentlich hier im Kurs machen. Ich habe dann als Leitfaden diesen kleinen Gesang von Nāropa gewählt, den ich letzte Woche erst übersetzt habe. Ich lese euch jetzt die ersten Vierzeiler nochmal vor:

**Wir verbeugen uns in der Dimension der Großen Freude, der non-dualen Freude.**

Nāropa singt: **Nun Marpa, jetzt sei das Große Siegel noch einmal erklärt.** Du hast es schon viele Male gehört, aber hör jetzt nochmal zu. **Alle Phänomene** – alles was wir je erleben können, was wir berühren können, was unsere Augen sehen können, all das – **sind der eigene Geist. Äußere Objekte wahrzunehmen** – aus der Perspektive eines Subjekts, was meint, etwas anderes als sich selbst wahrzunehmen –, **das ist Verwirrung. Alles, was wir für äußere Objekte halten, ist wie Träume.** Sie sind wie die Erscheinungen in Träumen, sind von innen heraus gestaltet durch unseren interpretierenden Geist und von Natur aus leer, ohne Substanz. Sie sind nicht bleibend so wie wir denken, dass sie seien. Auch der Geist, in dem sich dieses Schauspiel des Erlebens vollzieht, ist eigentlich nur ein sich bewegendes Gewahrsein – ohne Eigennatur. Also auch da, ohne Substanz, ein Geist lässt sich nicht finden. Geist ist Bewegung. Bewegung, Erleben, das natürlich von Gewahrsein gekennzeichnet ist.

**Das, was wir Geist nennen, ist die Dynamik der Winde** – die Dynamik der gestaltenden Kräfte. Diese gestaltenden Kräfte können verwirrte gestaltende Kräfte sein oder es können erwachte, voll gewahre, gestaltende Kräfte sein – befreite Herzenskräfte oder enge Geisteskräfte. Aber was auch immer sich im Geist zeigt, als was auch immer sich der Geist jetzt gerade manifestiert, ist Ausdruck genau dieser Dynamik.

**Dieser sogenannte Geist ist von Natur aus leer** – keine Substanz, ohne einen Kern, ohne ein Zentrum, nicht fassbar. **Der Geist ist wie der Himmelsraum. Alle Phänomene verweilen auf gleiche Weise. Sie sind ebenso wie Raum.**

Die Erfahrungen, die wir machen, und der Geist sind identisch. Sie haben diese weite, nicht fassbare Natur, so wie hier der Raum vor unseren Augen, der visuelle Raum. Wir können nichts greifen und doch ist natürlich Raum absolut notwendig, damit sich etwas zeigen kann. Nichts könnte sich entfalten, wenn kein Raum da wäre. Ich könnte keine Bewegung machen, wenn kein Raum da wäre. Raum ist essentiell, aber niemand kann ihn fassen. So ist auch der geistige Raum absolut essentiell. Nichts könnte sich zeigen. Es könnte gar kein Wechselspiel von Erfahrungen stattfinden, wenn da nicht Raum dafür wäre. Es ist ein geistiger Raum. Erstaunlicherweise sind auch die Erfahrungen, die sich in diesem Raum zeigen, Raum.

Man vergleicht das mit Regenbögen, so wie ein Regenbogen sich deutlich zeigt, ist ein Regenbogen doch einfach Licht im Raum und wenn wir da hineingreifen, ist wieder nichts zu fassen. So ist es mit unseren fühlenden, denkenden Prozessen auch. Sie erscheinen deutlich klar, absolut wahrnehmbar. Ich kann einen klaren Gedanken haben, ein klares inneres Bild und doch ist dieses Bild wie ein Regenbogen im visuellen Raum – nicht fassbar, deutlich wahrnehmbar und wird sich gleich wieder auflösen.

**Die Eigennatur dessen, was Großes Siegel genannt wird, Mahāmudrā, kann tatsächlich nicht aufgezeigt werden.**

Niemand kann sagen, das ist es, das ist Mahāmudrā und irgendwie dahin zeigen. „Guck, du musst nur dahin schauen. Das ist Mahāmudrā.“ Geht nicht! Das, was wir Mahāmudrā nennen, ist die Natur dessen, wie wir sind. Da lässt sich nicht darauf zeigen, denn man müsste ja eine Distanz herstellen, um darauf zeigen zu können. Aus unserem Erleben heraus können wir keine Distanz herstellen zum Erleben. Wir sind mittendrin. Mahāmudrā ist die Beschreibung dessen, wie es ist – mittendrin. Wir sind genau dieses Erleben. Und dieses Erleben ist in ständiger Veränderung. Wir können zwar darauf hinweisen, dass es nicht fassbar ist, dass es in ständiger Veränderung ist bedeutet aber nicht, dass wir dann aufgrund dieser Beschreibung etwas hätten, auf das wir zeigen können.

Das sind nur Beschreibungen, die uns helfen, da hineinzuführen. Zum Beispiel jetzt gerade, während wir zuhören, während ich spreche, während ich die Hände bewege, das alles hat diese nicht fassbare Natur. Es gestaltet sich dynamisch, entsteht, und im selben Moment – schon im Entstehen – entwickelt es sich in etwas anderes. Darauf können wir hinweisen, es macht es aber nicht zu einem Ding, das man aufzeigen könnte. Mahāmudrā hat keinen Ort, keine Farbe, ist kein beschreibbares Objekt.

Das gilt auch für die Erleuchtung. Wenn wir das für das Große Siegel der leeren Natur aller Phänomene sagen, bedeutet das auch, das Erwachen lässt sich nicht aufzeigen. Erwachen lässt sich nur erleben. Erwachen ist von dynamischer Natur. Es ist kein Zustand, der stabil wäre, in den man einkehren könnte. So als ›Ich‹ in ›meinem Zuhause‹. Was ›Erleuchtung‹ heißt, gibt es überhaupt nicht, geht nicht. Dieses Greifen nach dem stabilen Ich löst sich völlig auf. Es gibt keine Ich-Vorstellung mehr. Da sie sich aufgelöst hat, und sich dieses non-duale Sein, frei vom Subjekt, zeigt, nennen wir das dann ›Erwachen‹. Wir erwachen zu dem, wie es ist, wenn wir keine Komplikationen mehr einflechten. Nicht den Extra-Trip noch ankurbeln mit Ich und Anderem, und Ich will und Ich will nicht. Wenn dieses Ankurbeln der Ich-Maschine wegfällt, wenn das vereinfacht wird, nennt man das, was dann übrig bleibt – dieses einfache Sein – auch ›Erwachen‹.

Hören wir mal weiter:

**Dieses So-Sein des Geistes ist deshalb die eigentliche Dimension des Mahāmudrā.**

Es ist *tathātā*, das So-Sein (Sanskrit *tathātā* bedeutet So-Sein). Wir nennen die Buddhas die ›*tathāgatas*‹, die ›In-das-So-Sein-Hineingegangenen‹, auch die ›So-Gegangenen‹. Das ist ein anderer Ausdruck für Erwachte, die, die ins So-Sein gefunden haben, genauso wie alle anderen Erwachten, vorher und nachher. Dieses So-Sein lässt sich nicht aufzeigen.

**In diesem So-Sein – in diesem Jetzt-So-Sein – gibt es nichts zu erzeugen oder zu verändern.**



Wir haben vielleicht heute Morgen gerade wieder erlebt, dass wir doch immer versucht haben, noch ein bisschen zu meditieren, das noch irgendwie ein bisschen hinzukriegen. Naja, wir dürfen probieren, solange wir wollen. Ich habe auch alles angestellt, was ich konnte. Ich kam mir vor wie ein Tiger im Käfig. Ich habe alle die feinsten Tricks ausprobiert, um irgendwie in dieses non-duale Sein hineinzufinden. Aber das Ich mit Anstrengung hat es nie geschafft. Erst wenn wir uns vergessen können, wenn wir nichts mehr verändern und erzeugen wollen, dann entspannt sich unser Geist und dann sehen wir genau dies. Dann, wenn jemand genau dies sieht und verwirklicht, dann ist alles erlebbar. Die ganze Welt der Erscheinungen ist dann Mahāmudrā. Die Welt der Erscheinungen, das Erlebbare, hat sich nicht verändert. Nur strampeln wir uns nicht mehr so ab und erzeugen diese künstliche Trennung. Es ist etwas weggefallen, was vorher ein direktes Erleben verhindert hat. Das ist weggefallen, aber es ist nichts Neues entstanden. Die Welt ist genauso wie vorher. Nichts Neues. Nur eine andere Art zu sein in diesem Prozess.

Diese andere Art zu sein nennen wir ›Einfachheit‹ – ›frei von Komplikationen‹. Das ist das Eintreten in den Strom des Erwachens. Die erste Stufe der Mahāmudrā-Verwirklichung wird ›Einfachheit‹ geben. Im Theravada heißt es ›Stromeintritt‹. Damit ist genau das gemeint, dass die Komplikation, das Ich, wegfällt. Genau das ist überflüssig. Das nennen wir dann die **alldurchdringende große Wahrheitsdimension**. Wir entdecken den *Dharmakāya*, diese Wahrheitsdimension, überall. Ohne dass es jemanden gibt, der sagt, ich habe das jetzt entdeckt, sondern es offenbart sich. Überall. In jeder Situation. Mitten in der stärksten Angst. Wirklich! Auch der engste Geisteszustand, die Paranoia, entpuppt sich als von Natur Dharmakāya – offener, dynamischer Geistesraum. Die Angst ist weg (Finger-Schnippen). Angst besteht nur aus Greifen. Nichts sonst. Wenn kein Greifen mehr da ist, ist keine Angst mehr da. Das gilt für alle anderen Geisteszustände genauso.

Auch die Freude entpuppt sich als Dharmakāya und wird dadurch zur Großen Freude. Der weite, offene Geistesraum bleibt. Das, was Freude so ausmacht, die völlige Weite und Gelöstheit, bleibt. Aber es gibt keine subjektiv erlebte Freude mehr. Das löst sich auf, nur diese leichte Qualität, diese Fließen, diese Durchlässigkeit bleibt. Das ist dann überall zu entdecken. Das ist die Große Freude, in der sich Nāropa verbeugt. Diese Große Freude begleitet die erwachten Geisteszustände. Beim ersten Drehen des Rades nannte das Buddha Śākyamūni das Ende von allem *Dukkha*. Das wurde später als *Sukha* beschrieben, als das Eintreten in die Große Freude. Wenn alles *Dukkha* weg ist, ist alles *Sukha*.

**So wie es ist, ungekünstelt und gelöst verweilen, das ist der Weg des Mahāmudrā.**

Bis vor diesem Vierzeiler war es die Sicht, das Verständnis dessen, worum es geht, und jetzt ist die Frage, wie machen wir das?

**So wie es ist, in diesem So-Sein ungekünstelt und gelöst zu verweilen und die unvorstellbare Wahrheitsdimension zuzulassen** – sie uns nicht vorzustellen, denn sie ist gar nicht vorstellbar, es gilt sie einfach zuzulassen, sie nicht zu beeinflussen, diese Dimension des wahren Seins einfach zulassen – **ohne etwas zu suchen – das ist Meditation, das ist der Weg. Suchende Meditation ist Verwirrung.**

Suchendes Meditieren ist mit Anstrengung verbunden und kann nur so lange aufrechterhalten werden, wie wir Anstrengung machen können. Es ist nicht geeignet für Momente des Krankseins, des Erschöpftseins, des Sterbens, des großen Übergangs. Suchendes Meditieren drückt auch aus, dass wir noch kein ausreichendes Vertrauen entwickelt haben, dass wir dem So-Sein noch nicht trauen und meinen, wir bräuchten etwas anderes als das Jetzt. Wer sucht, ist nicht glücklich im Jetzt, hat noch nicht die Einkehr zu Hause – im eigenen Geist, so wie er eigentlich ist – erfahren. Jetzt und immer im ewigen Jetzt, könnten wir sagen, immer in der Erfahrung des Jetzt ist das Erwachen, dort ist diese Wahrheitsdimension.

Wenn wir uns dabei beobachten, dass wir wieder mal suchend meditieren, mit der Hoffnung, es noch besser machen zu können, dann entspannen wir uns sofort. Dann springt der innere Guru in uns an und sagt: „Den Fehler hast du schon so häufig gemacht, hast schon viele Jahre, viele Sitzungen damit verbracht, irgendwo anders hin zu wollen, als jetzt gerade zu sein. Lass es doch einfach sein.“

**Wenn Meditation und Nicht-Meditation nicht zwei sind** – wenn wir nicht mehr unterscheiden zwischen ruhigem Geist und aktivem Geist, weil es eigentlich darum geht, dass es egal ist, wie aktiv wir äußerlich sind, wesentlich ist der innere Geisteszustand. Ob wir aufgewühlt sind oder unaufgewühlt, spielt eigentlich gar keine Rolle. Wichtig ist das, was sich da zeigt, in seiner wahren Natur zu erkennen, zu durchschauen – gewahr zu sein, dass nichts von all dem Substanz hat. **Wenn das so ist** – genau wie Raum, weites Gewahrsein und magische Illusionen, die Filme, die in unserem Geist auftauchen –, **wie könnten wir da getrennt oder nicht getrennt von Meditation sein? Reife Praktizierende** – damit sind Yogis und Yoginis gemeint – **erkennen es genau so**. Es wird offenkundig.

Der Geist gleitet sofort in dieses offene, weite Gewahrsein, wenn ich schweige, wenn Stille einkehrt. Aber wenn dann die nächsten Worte kommen, braucht er doch dieses offene Gewahrsein nicht zu verlassen. Ob Worte, Klänge und das entsprechende Verstehen jetzt gerade in eurem Geist stattfinden – oder Stille –, der Geist ist doch immer derselbe. Da bekommt ihr schon eine Ahnung davon. Diese Klänge und das damit einhergehende Verstehen, ändern doch gar nichts an der Grundnatur des Geistes. Es gehören doch alle dazu. Und ob ich meine Hand bewege und ihr visuell auch noch etwas mitbekommt, das macht keinen Unterschied. Ob ihr selber beim Zuhören ein bisschen mit dem Körper hin und her schaukelt, ändert nichts – immer noch offenes, weites Gewahrsein. Das, was wir Aktivität nennen, ist nur ein bisschen mehr davon. Die Kunst ist dann, nicht ins Fixieren zu kommen, also nicht eng zu werden in der Aktivität, sondern weit zu bleiben, spielerisch zu bleiben.

So wie wenn wir beim Tanzen den weiten Raum erleben. Vielleicht kennt ihr das, es gibt so wunderbare Momente beim Tanzen. Tanzen als Menschen auf einer Tanzfläche ist eine recht intensive Aktivität. Wir müssen im Gleichgewicht bleiben. Der Körper ist in Bewegung, wir sind eventuell zu zweit unterwegs. Wir schauen, dass wir andere nicht anrempeln. Wir finden unseren Weg, wir sind mit der Musik unterwegs. Und es gibt Momente, wo wir den ganzen Raum spüren. Wo wir spüren, wie alle Paare sich bewegen. Wie alle ihren Weg finden und schon ahnen können, was als nächstes kommt. Wir sind voll verbunden mit der ganzen Situation. Jetzt stellt euch vor, das letzte bisschen Hoffnung und Furcht fällt auch noch weg. Diese Ich-Bezogenheit. Es ist einfach nur noch Tanzen. Es ist einfach nur noch Spiel in diesem Gestalten.

Da habt ihr eine Ahnung von dem, was erwachtes Gestalten ist. Panoramisches Gewahrsein, alle Sinne offen, Körper mit dabei, der Geist frei, beweglich, ohne fixieren, ohne den Mittelpunkt für wichtiger zu halten als die Peripherie. Alles zählt und hier ist niemand wichtiger als jemand anderes. Ganz freies, gleitendes Gewahrsein, das sich natürlich auch im Körper ausdrückt – selbstverständlich. Davon spricht Nāropa gerade. Das ist sein Anliegen.

**Wenn Meditation und Nicht-Meditation nicht zwei sind, genau wie Raum und magische Illusionen** – immer diese raumgleiche Weite, immer das Gewahrsein des momentanen Entstehens und Vergehens –, **wie kannst du da getrennt oder nicht getrennt sein? Reife Praktizierende erkennen das genau so**.

**Weg-Mahāmudrā: Aktivität, Handlung (Verhalten) – Verse sieben, acht & neun**

*Audio 22, 30:30*

**Alles heilsame und schädliche Karma löst sich auf, wenn seine wahre Natur erkannt wird. Belastende Emotionen sind das Große, Zeitlose Gewahrsein. Wie der Wind bei einem Waldbrand helfen sie den Praktizierenden.**

Wir sind jetzt im Bereich der *Frucht des Mahāmudrā*, das, was die Mahāmudrā-Praxis als Resultat bringt, als Ergebnis. In dem Moment, wo wir in dieses offene, nicht mehr ich-bezogene Gewahrsein eintreten, sind karmische Kräfte aufgelöst. Es gibt keinen Punkt mehr, keinen Fixpunkt, an dem sie sich entzünden können. Denn die Ich-Bezogenheit ist die notwendige Voraussetzung, um heilsame und nicht heilsame Auswirkungen zu erfahren. Wenn die Ich-Bezogenheit wegfällt, im selben Moment sind alle von uns, ohne Ausnahme, in dieser

non-dualen, völlig offenen Erfahrung, wo karmische Kräfte keinerlei Unterschiede im Glücksempfinden mehr auslösen. Das ist für alle so. Egal wie heftig unser Karma war oder ist, in dem Moment ist völlige Freiheit.

Das ist die unmittelbare erste Frucht. In dem Moment ist dieser Geistesstrom, das Erleben, jenseits der bedingenden, gestaltenden Kräfte des Karmas. Wenn wieder Greifen stattfindet, wenn Ich-Bezogenheit zurückkommt, dann spüren wir auch wieder die karmischen Kräfte, die in der Vergangenheit erzeugt wurden. Solange der Geist frei bleibt, ohne dieses Mittelpunktbewusstsein, werden keine karmischen Kräfte erzeugt. Es wird gestaltet. Wir nennen das ›erwachte Aktivität‹. Diese erwachte Aktivität, ohne Ich-Bezogenheit ausgeführt, kommt nicht als Bumerang eines Tages auf uns zurück, weil es da gar keinen Mittelpunkt gibt, der gestaltet, und es auch keinerlei Kräfte gibt, die mit solch einem vermeintlichen Mittelpunkt verbunden wären.

Karma ist gebunden an diese Fixierung auf ein vermeintliches Ich als Mittelpunkt der Welt. Wenn diese Fixierung nicht da ist, finden solche Kräfte keinen Ort mehr, wo sie einhaken können. Es gibt kein Anhaften mehr, es gibt kein Greifen. Das Spiel von Haken und Öse kann nicht mehr stattfinden, weil es kein Greifen gibt. Es tauchen natürlich immer noch Situationen auf, aber da keine Identifikation vorhanden ist, reagieren wir nicht auf das, was auftaucht mit Haben-Wollen und Nicht-Haben-Wollen – Anhaftung und Ablehnung –, sondern erkennen die wahre Natur von dem, was dann auftaucht. Wir erkennen die illusorische Natur von dem, was da ist.

Illusorisch bedeutet nicht, dass es Illusion ist, sondern dass es so ist, als würden wir einen Film erleben. Wir sind wie geübte Zuschauer oder sogar Regisseure von Filmen, die nicht mehr auf die Inhalte reinfallen. Wir sehen es als Lichtpunkte, die über einen Bildschirm flackern. Wir erkennen, dass es momentane Gestaltungen sind. Niemand steigt darauf ein. Niemand vergießt mehr Tränen, keiner regt sich auf, all die Identifikationen fallen weg. Wir bleiben in der Herzensöffnung, wir bleiben in der Resonanz mit dem, was eigentlich ist und können vollkommen frei weiter gestalten.

Natürlich ist das nur für eine kurze Zeit der Fall. Es sei denn, wir hätten schon das vollkommene Erwachen erlangt, wo das die ganze Zeit so ist. Aber normalerweise sind das kurze Zeiten, wo wir einen Geschmack des Erwachens bekommen. Und dann sind wir wieder zurück in mehr oder weniger Ich-Bezogenheit. Hallo Dualität, da bist du ja wieder. Damit tauchen wieder belastende Emotionen auf – *Kleśas*. Wenn man das Sanskrit-Wort *Kleśa* genau übersetzt, bedeutet das ›belastende Emotionen‹. *Kleśa* bedeutet das, was wie ein Handicap ist, ein Gebrechen. Etwas, was uns daran hindert, unser Potenzial voll und ganz zu leben. Das ist ein *Kleśa*.

Deswegen werden Freude, Liebe, Dankbarkeit und solche Qualitäten nicht zu den *Kleśas* gezählt, weil sie uns *helfen*, das Potenzial zu erleben, frei zu manifestieren. *Kleśas* sind nichtheilsame, einengende Geisteszustände. Innerhalb unserer normalen Freude ist zum Beispiel ein bisschen Begierde reingemischt, das ist der *Kleśa*-Anteil in dem, was wir sonst als Freude erleben. In der Liebe ist ein bisschen Anhaften, Besitzergreifen, vermischt. Das ist der Anteil, der sich befreien wird. Aber die Liebe wird dadurch nur noch freier. So gibt es immer Beimengungen. Die meisten unserer heilsamen Geisteszustände sind vermischt mit Anhaften, mit Ich-Identifikation. Diese Ich-Identifikation wird durchschaut. Das ist die Komplikation. Liebe wäre so toll ohne diese Komplikation der Ich-Bezogenheit. Das wäre genial. Aber diese Beimengung verdirbt es ein bisschen. Es ist, wie wenn jemand zu viel Gewürze in die Suppe getan hat. Schmeckt nicht mehr. Liebe einfach so – wunderbar! Ohne das Besitzergreifen. Wäre klasse.

So geht es mit allem. Wut zum Beispiel ist in manchen Fällen ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. Das ist etwas total super Tolles. Es ist eine Weisheit, da ist Mitgefühl drin. Aber die Beimengung der Identifikation macht daraus Wut und Hass. Es ist nicht mehr wirklich dienlich, um Situationen, die schief laufen, besser zu gestalten, sondern wird zu etwas Kämpferischem, was ganz viel Gegenkräfte auf dem Plan hat. So könnten wir jede Emotion durchgehen. In jeder Emotion ist eigentlich etwas total Hilfreiches, etwas Sinnvolles, etwas Weises, Mitfühlendes. Verbunden mit der entsprechenden Identifikation geht das Ganze in eine andere Richtung.

Wenn belastende Emotionen in ihrer wahren Natur durchschaut werden, enthüllen sie sich als dieses raumgleiche, zeitlose Gewahrsein.

## **Kurze Wiederholung: Zeitloses Gewahrsein & die fünf Elemente**

**Raum** – Weite.

**Wasser** – Spiegelnde Wasseroberfläche, Klarheit und Kohäsion; eine Wasseroberfläche spiegelt aufgrund der enormen Kohäsion. Das kennzeichnet Wasser. Zum Beispiel ist Erde ohne Wasser krümelig. Fällt auseinander. Wenn Feuchtigkeit, Wasser dabei ist, dann kann man Lehm zu Klumpen formen. Wasser ist die Kontinuität, die Kohäsion. So ist es unserem Geist, das zeitlose Gewahrsein hat eine Kontinuität und eine spiegelgleiche Klarheit.

**Erde** – Verlässlichkeit. Total verlässlich. Immer von gleicher, nicht fassbarer Natur. Darauf können wir uns total verlassen.

**Feuer** – Licht und Lebendigkeit. Dem zeitlosen Gewahrsein wohnt eine Qualität inne, alles zu erhellen. Es gibt keine dunklen Geisteszustände mehr. Alles ist deutlich und klar. So als würde ein allgegenwärtiges Licht alles ganz deutlich machen. Es ist nicht tot und kalt, sondern warm und lebendig. Das ist eine Qualität des Geistes, so wie er sich zeigt, wenn er ganz offen ist.

**Wind** – die gestaltende Kraft, die Dynamik. Das zeitlose Gewahrsein ist nicht inaktiv, passiv, sondern aktiv gestaltend. Und zwar aus der Resonanz heraus, aus dem Mitfühlen, aus dem Mitschwingen heraus, drückt es sich aus, gestaltet mit. Es ist kein Gestalten, in dem die erwachte Person irgendwie einhundertprozentig Gestaltungsmöglichkeiten hätte, so eine Situation ganz frei gestalten könnte. Nein, sondern es ist ein Gestalten im Abhängigen Entstehen, in der wechselseitigen Abhängigkeit zusammen mit allem anderen – allen äußeren Kräften, Wetter, Temperatur, lokale Gegebenheiten, soziale Gegebenheiten, die Kräfte von Menschen, die da zusammenwirken. Darin ist der erwachte Geistesstrom ganz frei. Bedeutet aber nicht, dass ein erwachter Geistesstrom einfach nur schnipp machen muss und die Dinge sind so, wie sich diese Person das vorstellt, sondern das ist dann wieder Gestalten innerhalb des Abhängigen Entstehens. Keine Superman-Show, wo man irgendwie alles hinkriegen kann, sondern immer abhängig davon, ob die anderen auch mitschwingen und ob die äußeren Begebenheiten das überhaupt zulassen.

**Raumgleich, spiegelklar, immer von gleicher leerer Natur, lebendig und alles erhellend, fein unterscheidend und gestaltend.**

Belastende Emotionen entpuppen sich dadurch, dass sie direkt erkannt werden als genau das. Immer wieder dieses facettenreiche, zeitlose Gewahrsein. Zeitlos bedeutet, dass dieses Gewahrsein jenseits der drei Zeiten ist. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft und auch nicht in einem fixierenden Jetzt. Auch das Jetzt wird nicht für etwas gehalten, sondern ist dieses dynamische Sein, in dem wir nie sagen können, das ist ›Jetzt‹, sondern in dem Moment, wo wir es sagen, ist ja schon das Nächste. Es ist schon weitergeglitten. Das Jetzt ist schon in dem Moment, wo wir es benennen, Vergangenheit geworden, schon wieder vorbei. Dieses zeitlose Gewahrsein ist ohne Verzögerung immer im gegenwärtigen Erleben.

So können wir die auftauchenden Emotionen als Unterstützung nehmen, indem wir immer wieder in sie hineinschauen, immer wieder das jetzige Erleben dort, wo es am dichtesten zu sein scheint, durchschauen. Wir wenden den Blick dorthin, wo es am dichtesten zu sein scheint, und wieder enthüllt sich uns der offene Geistesraum. Das ist zugleich die Frucht wie auch die Praxis.

Das braucht Übung. Es ist wunderbar, wenn es ein erstes Mal passiert, vielleicht bei einer Wut, bei einer Angst, bei etwas, was uns gerade total belastet. Die letzte Situation, die mir im grünen Baum erzählt wurde, war ein Praktizierender, der unglaublich sensibel ist auf Geräusche und der fast verzweifelte wegen der Traktoren, die manchmal am Haus vorbeifahren. Dann fährt wieder so ein Traktor am Haus vorbei und fährt auch noch ums

Haus herum, weil es so ein Laster ist, der in den Wald reinfährt und die Baumstämme holt. Und in dem Moment schaut er in seine aufkeimende Wut und Empfindlichkeit. Es platzt wie eine Blase – nur noch offenes Sein. Das Geräusch des Traktors geht weiter, aber null genervt sein, null Reaktion, nur noch frei. Das war jetzt die letzte Situation aus letzter Woche, wo jemand die direkte Erfahrung für sich subjektiv ganz überzeugend machen konnte, wie es ist, wenn diese Blase der Illusion durch eine direkte innere Schau plötzlich platzt.

Das meint Nāropa hier, dass, was auch immer den Geist eng macht und ›belastende Emotion‹ genannt wird, dass das dann sogar wie der Wind ist, der einen Waldbrand anfacht, und zwar hier den **Waldbrand des Gewahrseinsfeuers, des Weisheitsfeuers**. Wir wollen diesen Brand. Wir möchten, dass das Gewahrsein, das Weisheitsfeuer, alle Kleśas aufzehrt. Das Holz, die Bäume im Wald, das sind unsere Fixierungen. So ist das zu verstehen. Nicht, dass ihr jetzt an das arme Griechenland, was schon wieder abbrennt, und Kalifornien und die Tundra, denkt. Für uns ist Waldbrand etwas ganz Übles. Hier handelt es sich aber um einen Brand, dessen Holz unsere Fixierungen sind. Da sind diese Kleśas, die Momente, in denen wir ein ganz enges Erleben haben. Fantastisch, weil sie so intensiv sind, dass es dann manchmal zu dieser direkten Schau kommen kann, wo sich das löst. Deswegen ist es toll.

Da kann man dieser Person ja nur wünschen, dass demnächst wieder mal so ein Traktor kommt. Da kann er dann sehen, ob es nochmal klappt. Und wieso hat es da geklappt und jetzt klappt es nicht? Wie geht diese innere Schau? Und vielleicht kommt irgendwas anderes, was dann auch noch nervt. Und geht das da auch? Es ist möglich, so die wahre Natur von einem Geisteszustand direkt zu erkennen. Und die starken Geisteszustände sind hilfreicher in diesem Sinne als die schwachen, subtilen. Da braucht es viel mehr Feingespür und Übung, um sich da hinein zu öffnen. Das, was wir direkte Schau nennen, ist ja eine Öffnung, die da stattfindet. Es ist so, wir erfühlen den Weg, wir fühlen ins Zentrum des Erlebens hinein. Das ist, was mit Schau gemeint ist. Es ist kein Blicken, sondern wie ist es eigentlich wirklich? ... Und wieder nichts zu finden.

Das ist schwieriger umzusetzen bei subtilen als bei intensiveren Geisteszuständen. Da ist irgendwie mehr Kraft, da ist es leichter. Wir haben es mit einer größeren Herausforderung zu tun und die lädt bei uns eine größere Kraft des Gewahrseins ein. Die Einladung ist nicht so stark bei subtilen Geisteszuständen, weil die setzen uns gar nicht richtig zu. Die sind wir so gewöhnt, die lassen wir so durchlaufen. Und die richtig unangenehmen, naja, da leiden wir genug darunter, um sozusagen die Notbremse zu ziehen – dann dank der Dharma-Unterweisung hineinzuspüren und zu sagen: „Ah, okay!“

Ich hatte in meinem ersten Retreat eine Blockhütte mit meiner Ex-Frau Irene zusammen im Wald in der Dordogne. Da legte damals das Zentrum Dakpo – da wo wir im Wäldchen versteckt waren –, eine neue Kläranlage an. Und für die Kläranlage mussten sie durch den Felsen hindurch den Weg sprengen für die Leitungen. Die Detonationen von den Sprengungen kamen völlig unangekündigt und die Schockwelle erreichte uns über den Boden, bevor der Klang uns erreichte. Das war ein super Test für uns. In der völligen Überraschung – wir waren in der Meditation – konnten wir dann sehr gut sehen, ob wir gerade im Fixieren waren oder im offenen Geisteszustand, je nachdem macht so eine Schockwelle – Kombination von Erschütterung des Körpers und Klang – etwas ganz anderes. Wenn der Geist angespannt ist, kommt es zu einem Zusammenzucken, einem Schreck und wenn der Geist offen und gelöst ist rauscht das durch, ohne etwas auszumachen. Ganz spannend.

Das war der siebte Vierzeiler.

*Audio 23*

### \* Meditation \*

Wir richten es uns wieder so ein, dass wir ohne weiteres für eine Weile still sitzen können, mit möglichst klarem Geist. — Wir erinnern uns an alles, was wir zur entspannten Meditation des natürlichen Seins schon verstanden haben, öffnen die Sinne und beabsichtigen nichts. — Wir pflegen eine Grundhaltung beim Meditieren, immer

ins Zentrum des Geschehens zu gehen, unsere Aufmerksamkeit, das Gewahrsein im Zentrum des Geschehens zu halten, da wo die höchste Energie ist. — Wenn ich bemerke, dass ich meditieren will, dann kann ich zum Beispiel die Aufmerksamkeit dahin lenken: „Wer will da meditieren?“ oder „Wo bist du?“ — Wenn wir die Aufmerksamkeit mit solch einer Frage lenken, dann lassen wir keine begriffliche Antwort entstehen, sondern es geht nur darum, die Erfahrung zu machen, wie es ist, wenn sich das Gewahrsein ins Zentrum des Geschehens hinein öffnet. — Das gleiche können wir anwenden, wenn eine Emotion spürbar wird, eine Enge, ein was auch immer. Das Gewahrsein voller Interesse mitten hinein lenken. Wie ist das? — Damit überlasse ich euch eurer persönlichen Praxis ———

## **Erklärungen zur vorherigen Meditation – volles Gewahrsein**

### *Audio 24*

Beim Meditieren machen wir die Erfahrung, wenn wir mit hohem Gewahrsein da sind, dass sich fast nichts tut. Das verglichen meine Lehrer damit, wie eine Katze vor einem Mausloch und die Maus kommt nicht raus. Es zeigt sich nichts: keine Emotion, wenn man sehr präsent ist, nicht einmal Gedanken, einfach nur Gewahrsein. In diesem Gewahrsein sind natürlich zunächst mal noch Geräuschwahrnehmung, Körperwahrnehmung und so weiter. Aber das Gewahrsein ist so stark, so präsent, dass sich an diese Wahrnehmung, diese Sinneswahrnehmung gar nichts dranhängt. Da sind keine Gedankenketten, die entstehen. Da mag mal ein kurzes Benennen auftauchen. Da ist ein Geräusch und da war doch eben so ein Lachen. Und dann ist vielleicht ganz kurz mal ... ah, die freuen sich und schon ist es wieder vorbei. Da hängt sich nichts dran.

Damit hübsche Illusionen auftauchen, braucht es weniger Gewahrsein. Wir nennen das ›mangelndes Gewahrsein‹ – *avidyā* auf Sanskrit –, oft als ›Unwissenheit‹ übersetzt. Aber eigentlich bedeutet es, nicht gewahr Sein, weniger gewahr Sein und so am Rande unserer Aufmerksamkeit kann sich dann eine Illusion aufbauen, eine Identifikation, ein kleiner Film, eine Emotion. Das kann sich aufbauen, weil wir nicht wie die Katze vor dem Mausloch sind. Es ist so, als würden wir ein bisschen weggucken. Wir sind mit anderem beschäftigt, aber unser Geist kann mehr, als sich nur ein bisschen mit etwas beschäftigen. Im Hintergrund kann sich etwas aufbauen. Mit ein bisschen Aufmerksamkeit beginnt es sich aufzubauen.

Wir können zum Beispiel einen Tagtraum nehmen. Wir sitzen und eigentlich meditieren wir. Irgendwie fangen wir an darüber nachzudenken, was wir jetzt am Wochenende machen werden, ohne so richtig dabei zu sein. Aber es beginnt sich aufzubauen. Wir haben so eine Idee. Den Unterschied merken wir in dem Moment, wo wir bewusst werden, entweder ist es dann sofort vorbei, oder es kommt nach dem Bewusstwerden, weil noch etwas da ist, zu einem Richten des Gewahrseins, der vollen Aufmerksamkeit in das Geschehen, was gerade da ist. Spätestens dann löst es sich im offenen Raum auf. Das ist ein Phänomen, dass sich da irgendwo etwas gestaltet. Auch wenn wir ganz dabei sind und wirklich voller Interesse dabei sind und sich etwas mit unserer Aufmerksamkeit gestaltet, ist das noch nicht das volle Gewahrsein. Es kriegt nur ein wenig von unserer anhaftenden Aufmerksamkeit. Ein bisschen von unserer Identifikation ist da drin, oder sogar viel.

Volles Gewahrsein bedeutet, dass das Licht angeht, und wir merken, wow, in was für einem Film wir da sind. Wir schauen hinein, es kommt das Gewahrsein, macht das Ganze hell, und es kann nicht weitergehen. Es ist irgendwie entlarvt worden. Der Spuk kann nicht weitergehen. Er lebt davon, dass nicht die ganze Geistesklarheit in diesem Prozess aktiv wird. Bei voller Geistesklarheit, bei vollem Gewahrsein, gibt es die Möglichkeit zu denken und zu fühlen, aber ohne dass sich die damit verbundenen Illusionen aufbauen. Wir können ganz konstruktiv nachdenken über etwas, mit vollem Gewahrsein, sind uns aber immer bewusst, dass das, was wir da denken und fühlen, eigene Hypothesen sind – Möglichkeiten. Der Geist bleibt spielerisch, verwickelt sich nicht, wir können Dinge austesten, wir können Dinge erspüren, wir können kommunizieren mit anderen, aber es bleibt diese Leichtigkeit. Wir gehen nicht auf den Leim. Wenn das volle Gewahrsein reinkommt, sind wir aus dem Leim draußen, und wenn wir es zulassen, dass sich dieses anhaftende Denken und Fühlen breitmacht,

dann gehen wir auf den Leim, dann sind wir gefangen. Dann kann das ganz schöne Ausmaße annehmen, das kann in Zwanghaftigkeit führen, in extreme Schmerzen, wie zum Beispiel Trennungsschmerz oder Ängste. Die leben davon, dass der Scheinwerfer des Gewahrseins nicht wirklich im Zentrum des Geschehens angeht – diese erhellende Klarheit, von der wir gesprochen haben.

Das ist es, was beim Meditieren eigentlich passiert. Wir haben manchmal Prozesse, wo wir ganz konstruktiv denken können, bedenken, reflektieren – bei vollem Gewahrsein. Wir nennen diesen Prozess ›kontemplieren‹. Wir können zum Beispiel Dankbarkeitskontemplation machen, über die kostbare Situation, in der wir gerade sind. Wir können Kontemplationen der liebevollen Güte ausführen, wir können Visualisationen ausführen. Wenn in diesen Kontemplationen, in diesem Denken, in diesen inneren Prozessen das volle Gewahrsein da ist, dann sehen wir, dass es sich wie um Regenbögen handelt. Präsent, aber ohne Substanz. Wir gehen der Ich-Identifikation nicht auf den Leim. Es tut etwas, es bewegt etwas. Es kann auch zu konkreten Handlungen führen, aber niemand identifiziert sich damit.

Das ist die ›Kraft des vollen Gewahrseins‹. Wenn wir mit weniger Gewahrsein etwas bedenken, etwas planen und so weiter, dann werden wir ein wenig auf den Leim gehen. Wir sagen, oh ja, das tue ich, das ist es, was ich nächstes Wochenende machen werde. Und wenn es dann nicht passiert, ist ein wenig Leid da, weil sich eine Identifikation aufgebaut hat, oder wenn es anders kommt als gedacht. Dieses Leid – *Dukkha*, Stress – ist Anzeichen dafür, dass wir nicht voll gewahr waren dessen, wie es wirklich ist. Dass zum Beispiel der bloße Gedanke, der bloße Plan, so soll es sein, keineswegs das Geschehen komplett beherrscht. Dass es halt doch immer anders kommt. Es war nicht volles Gewahrsein da. Es ist auch die Illusion mit im Spiel, dass das Ich mit seinen Wünschen und Phantasien das alles so gestalten könnte und dass es so wichtig ist. Aber es gibt auch so viele andere Prozesse im Universum, dass zwischen hier und dem Wochenende noch einiges anders sein kann als gedacht.

Merkt ihr, das ist, was wir ›volles Gewahrsein‹ nennen. Da ist schon Bewusstheit, da ist eine gewisse Achtsamkeit in diesen abgelenkten Prozessen, aber halt nicht das Volle. Was wir in der Meditation machen, wenn ich so sage, geht mit dem Gewahrsein ins Zentrum des Geschehens, ist, wir drehen das Licht an. Es ist so, als ob wir da zum Schalter gehen würden und auf volle Helligkeit drehen. Wir lösen den fixierenden Geist aus seiner Enge und es wird so hell, dass wir sehen, wie es wirklich ist. Das ist, was eigentlich passiert.

## **Selbstbefreiung von Emotionen**

### *Audio 25*

Die Selbstbefreiung von Emotionen und allen geistigen Bewegungen ist etwas, was allen Geistesbewegungen innewohnt. Und zwar, weil allen Bewegungen – Denken, Fühlen, Impulsen, Erinnerungen, auch Handlungsimpulsen – immer eine Kraft innewohnt. Es wirkt eine Kraft, die zu dieser Art Gedanken führt, zu diesem Gefühl, zu dieser Interpretation einer Wahrnehmung, zu diesem Gestalten. In dem Moment, wo diese Kräfte nicht mehr weiter wirken, ist es vorbei mit dem, was diese Kräfte erzeugen.

Nehmen wir zum Beispiel Ärger. Ärger lebt davon, dass da Kräfte aktiv sind, die etwas nicht passend finden, nicht richtig: „Ich finde das nicht gut!“ Wenn diese Kraft nicht weiter ärgerliche Gefühle erzeugt, hat Ärger keine Chance mehr.

Wenn also die gestaltenden Kräfte aus einem Prozess abgezogen werden, kann die Wirkung nicht mehr entstehen. Deswegen ist alles, was sich gestaltet, selbstbefreiend. Es löst sich von selbst auf. Es hat keine Substanz, wenn man diesem Prozess die Aufmerksamkeit entzieht oder anders unterwegs ist. Das passiert ständig. Alles befreit sich ständig von selbst. Wir schauen nach links, sehen da alles, was auf unserer linken Seite zu sehen ist. Wir schauen nach rechts, sehen alles, was auf der rechten Seite zu sehen ist. Das, was wir gerade auf der linken Seite gesehen und im Zusammenhang damit gedacht haben, ist schon vorbei, wenn wir nach rechts

gucken. Es hat sich von selbst aufgelöst, weil jetzt die Aufmerksamkeit ja woanders ist. Deswegen löst sich das auf.

Mit Kindern machen wir das. Ihr Ärger, ihr Schmerz ist aktiv, solange ihre Aufmerksamkeit bei dem Eis ist, was sie nicht gekriegt haben. Oder bei dem Schmerz. Wir versuchen, sie abzulenken. Wir versuchen, ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken – manchmal auf sehr billige Art und Weise, dass sie nicht ganz folgen können, wenn wir einfach nur sagen: „Huhu, alles in Ordnung.“ Das funktioniert nicht. Aber wenn wir den Geist auf etwas ausreichend Interessantes lenken können, schon ist der Schmerz vergessen, schon ist die Aufmerksamkeit woanders. Da sehen wir ganz deutlich, wie sich so etwas auflöst.

Wir können mitten in einer Depression, dadurch, dass unsere Aufmerksamkeit kurz woanders hingeht – zum Beispiel sehen wir Katzenjunge, die sich miteinander raufen und ungeschickt purzeln – und plötzlich müssen wir lachen. Wir waren aber gerade in einer Depression. Sie wurde in dem Moment kurz mal unterbrochen. Die Kräfte, die zum depressiven Erleben, zum traurigen Erleben, führen, wurden kurz mal nicht mehr aktiviert. Die Aufmerksamkeit war woanders. Es entstand kurz ein humorvoller Moment. Ein Lachen. Eine Freude. Um sich dann wieder depressiv zu fühlen, müssen wir wieder diese Kräfte aktivieren. Ach, wie schlecht es mir geht und so weiter. Wir müssen wieder zurückkehren in die alte Dynamik.

Alles ist Dynamik. Da alles Dynamik ist, befreit sich alles von selbst, wenn diese Dynamik nicht mehr aufrecht erhalten wird. Alle Dinge, die auf mangelndem Gewahrsein beruhen, alle unsere inneren Szenarien, die inneren Filme, die wir uns machen, lösen sich auf, wenn volles Gewahrsein da ist. Denn sie leben davon, dass wir nicht voll gewahr sind. Das Kräftespiel ändert sich, wenn volles Gewahrsein da ist. Bei vollem Gewahrsein der wahren Natur der Dinge – des Gewahrseins der raumgleichen Natur unseres Geistes und so weiter –, kann sich diese Ich-Bezogenheit gar nicht mehr aufbauen. Es entspricht nicht dem So-Sein, dass es in diesem Gewahrseinsraum einen Mittelpunkt hätte. Der ist nicht zu finden. Diese Illusion ist vorbei.

Jetzt nähren sich aber alle Emotionen an dieser Illusion, dass es da ›mich‹ gibt, der sich ärgert, der etwas will, etwas nicht will. Wenn das Gewahrsein so klar ist, dass wir zwar schwierige Situationen wahrnehmen, an denen es auch etwas zu ändern gibt, aber sich kein Ich – kein vermeintlicher Mittelpunkt – damit in Beziehung setzt, dann entsteht trotz Wahrnehmen von etwas Schwierigem, etwas Ungerechtem, nicht die sonst damit verbundene Emotion. Die Kräfte, die solche Emotionen hervorrufen können, werden nicht aktiv. Es entsteht Mitgefühl, es entsteht weises Erkennen, es entsteht auch der Impuls etwas zu ändern, aber ohne mit einer Identifikation einherzugehen. Die Reaktion jemanden, der strauchelt und dabei ist zu fallen, aufzufangen, die wird weiterhin entstehen. Aber so selbstverständlich, dass es gar niemanden gibt, der denkt, ich habe das jetzt gemacht.

Es ist so einfach. Wir brauchen nicht erst zu denken, will ich ihn vorm Fallen schützen? Das geschieht automatisch. Und so, frei von Ich-Bezogenheit, entstehen automatisch die sinnvollen Reaktionen im normalen Leben. Dazu braucht es gar nicht die Ich-Instanz. Die verlangsamt das alles nur. Die Ich-Instanz würde dazwischen kommen und sagen, darf ich die Person überhaupt anfassen? Freut sie sich überhaupt, wenn sie gehalten wird und so weiter – Komplikationen noch und noch. Immer wenn das Ich-Gefühl reinkommt – mangelndes Gewahrsein –, haben wir Komplikationen. Wir können plötzlich nicht mehr vor einer großen Menschenmenge sprechen. Weil das Ich Komplikationen macht. Wir können nicht mehr dieses und jenes, weil uns mangelndes Gewahrsein einfach einen Strich durch die Rechnung macht.

Das ist Selbstbefreiung. Selbstbefreiung ist, wenn sich die Kräfte ändern, wenn in der Dynamik sich der allgegenwärtige Wandel zeigt und dadurch das, was eben noch erzeugt wurde, jetzt nicht mehr erzeugt wird. Es ist nicht, dass sich etwas wirklich Existentes plötzlich aufgelöst hätte. Es ist nur das vorübergehende Produkt von Kräften – also das, was die wirkenden Kräfte jetzt gerade hervorbringen –, nicht weiter hervorgebracht. Es ist nicht, dass das, was da hervorgebracht wurde, eine wirkliche Existenz gehabt hätte. Zum Beispiel Angst, Wut, Eifersucht, Stolz, aber auch Glücksgefühl, Freude, was auch immer durch Kräfte bedingt entsteht, zeigt sich als selbstbefreit, als sich von selbst auflösend, wenn diese bedingenden Kräfte nicht mehr aktiv sind.



Das war dieser letzte Vierzeiler. Jetzt lassen wir uns noch vom nächsten ein wenig inspirieren.

## **Erklärungen zum Achten Vers**

*Audio 25, 9:24*

**Wenn das doch so ist, dass Meditation und Nicht-Meditation nicht zwei sind – dass sich alles von selber ins zeitlose Gewahrsein auflöst –, was soll es da ein Gehen und ein Sitzen geben? Angekommen in Zurückziehung, was soll denn da die Meditation sein? Wer dies, die Einheit von Meditation und Aktivität nicht versteht, der wird nur vorübergehend frei werden.**

Wenn wir verstehen, dass die Herausforderung durch belastende Emotionen, die Herausforderung des Alltags, eigentlich die Gewahrseinspraxis befeuern, leichter machen, wieso dann in Zurückziehung gehen? Wieso dann so krass unterscheiden zwischen Sitzen und Gehen und anderen Aktivitäten? Was soll denn da so besonders sein an der Praxis in Zurückziehung? Ist es nicht dieselbe Praxis wie auch in der Aktivität? Solange wir in diesen Unterscheidungen verweilen, wird unsere Praxis einseitig sein. Wir werden denken, Meditation sei nur in Stille, im Sitzen, in Zurückziehung möglich. Damit haben wir Aktivität, Bewegung, Emotionen zu Ablenkungen, zu Feinden erklärt. Das kann keine Befreiung sein, denn wir haben immer noch mit mangelnder Integration zu tun. Unsere Praxis ist daran gebunden, dass wir unter speziellen Bedingungen praktizieren. Nur innerhalb dieser Bedingungen erleben wir eine vorübergehende Freiheit. Kaum kommt jemand rein in unser Retreat und stört uns, sind wir nicht in der Lage, das zu integrieren. Das kann es nicht sein. Die Praxis muss sich zwangsläufig in alle Bereiche ausdehnen.

## **Ausrichtung der Praxis**

*Audio 26 (ohne F&A)*

Jetzt haben wir gerade so eine schöne Zufluchtszeremonie gehabt, die uns an die innere Ausrichtung erinnert. Die Kunst, wie wir uns an diese Ausrichtung bei jeder Praxis erinnern, ist im Grunde genommen in jeder Situation. Wie kriegen wir das hin? Das ist ja so, als würden wir uns bei einer Reise daran erinnern, wo der Weg eigentlich hinführen soll. Wobei dieser Weg, der führt nicht irgendwo hin, sondern dieser Weg, der verbindet uns mit den innersten Qualitäten. Also, wenn wir uns so ausrichten – wenn wir das tun, was man so traditionell Zuflucht nehmen nennt –, dann geht es darum, einen innigen Moment zu schaffen.

Zum Beispiel, wenn wir eine Teamsitzung haben – in der es hoch hergeht, wo mal wieder einige verschiedener Meinungen sind –, dann gehen wir vorher innerlich ins Herz und erinnern uns daran, um welche Qualitäten es eigentlich geht. Dann gehen wir aus der Ich-Bezogenheit heraus und sagen: „Auch wenn ich den Weg nicht kenne, mögen mir die Erwachten, wo auch immer sie sind – die erwachte Dimension und der erwachte Anteil meiner selbst –, mögen mir daraus die Inspiration erwachsen, genau das Stimmige zu tun.“ Wir geben innerlich ab.

Das gleiche mache ich auch, wenn ich euch unterrichte. Ich verbinde mich jedes Mal mit den Qualitäten, das worum es eigentlich geht. Verbinde mich mit meinen Lehrern, speziell mit Gendün Rinpoche und bitte sie sozusagen mein Herz zu führen, meine Zunge zu führen. Und was dann passiert, sind erstaunliche Dinge. Ich erinnere mich, wie ich als junger Lama viel zu früh beauftragt wurde, die Drei-Jahres-Retreats zu unterrichten. Ich war 34 Jahre alt, sollte diese Drei- und dann Sechs-Jahres-Retreats leiten. Wunderbar. Aber ich hatte gerade sieben Jahre Retreat hinter mir und ich wollte eigentlich noch viel länger im Retreat bleiben, um das noch zu stabilisieren.

Dann nahm ich jedes Mal so innig Zuflucht. Das ist, was ich euch auch ans Herz lege, innig Zuflucht zu nehmen. Dann kam die Unterweisung und ich konnte mir wie selbst zuhören und dachte: „Wow, das ist gut, das mal gehört zu haben. Das müsste ich mir ja fast aufschreiben.“ Das ist, als würde etwas anderes in uns aktiv. Das sind auch wir, das gehört schon zu uns, aber wir stehen diesem anderen, diesem mitfühlenden Wissenden

nicht mehr im Weg. Wir gehen aus dem Weg durch dieses innere Gebet, durch das Bitten um Segen, indem wir uns überlassen, indem wir die Situation dieser tieferen Führung überlassen. Dann passieren tatsächlich solche Phänomene wie sich selbst erstaunt zuzuhören. Das berichten andere auch. Das gibt es nicht nur im engeren Dharma-Kontext, das gibt es in allen Bereichen des Lebens, wo Menschen sich einer inneren Führung übergeben. Das ist eigentlich gemeint damit, wenn wir zu Anfang einer Meditationspraxis so innig werden. Wir können uns das vielleicht so vorstellen, als würden diese Qualitäten dann die Führung übernehmen.

Wenn ich also vor einer Teamsitzung zum Beispiel innig Zuflucht nehme und den Wunsch ausdrücke, mögen Liebe und Weisheit hier die Führung übernehmen. Ich weiß es nicht, wo es lang geht, aber mögen diese Qualitäten oder die Qualität der Freundschaft, was auch immer mir da wichtig erscheint, mögen diese Qualitäten die Führung übernehmen. Und dann können die kleinen Wunder passieren. Mit der Zeit gewöhnen wir uns an die kleinen Wunder, weil sie ständig passieren. Sie werden sozusagen zur Wunder-Wirk-Routine. Also nicht eine, an die man sich wirklich gewöhnt, aber eine, die einen nicht mehr überrascht, dass es so kommt, dass solche Koinzidenzen passieren, dass die Dinge so zusammenwirken, dass eine Person das eine sagt, die andere das, und es geht in eine wunderbare Richtung dadurch. Es passieren viele, viele gute Dinge auf diese Weise, indem wir so innerlich Zuflucht nehmen. Damit haben wir jetzt auch Zuflucht genommen.

Namo Buddha, Namō Dharma, Namō Saṅgha.

*Audio 27*

#### **\* Rezitation der Vierzeiler vier bis neun \***

Als Einstieg in die Praxis lese ich euch nochmal die letzten sechs Verse vor:

**In diesem So-Sein gibt es nichts zu erzeugen oder zu verändern. Wenn jemand genau dies sieht und verwirklicht, ist alles Erlebbare Mahāmudrā, die alldurchdringende, große Wahrheitsdimension.**

**So wie es ist, ungekünstelt und gelöst zu verweilen und die unvorstellbare Wahrheitsdimension zu lassen, ohne etwas zu suchen – das ist Meditation. Suchendes meditieren ist Verwirrung.**

**Wenn Meditation und Nicht-Meditation nicht zwei sind, genau wie Raum und magische Illusion, wie kannst du da getrennt oder nicht getrennt sein? Reife Praktizierende erkennen es genau so.**

**Alles heilsame und schädliche Karma löst sich auf, wenn seine wahre Natur erkannt wird. Belastende Emotionen sind das Große, Zeitlose Gewahrsein. Wie der Wind bei einem Waldbrand helfen sie den Praktizierenden.**

**Wie soll es da ein Gehen und ein Sitzen geben? Angekommen in Zurückziehung, was soll die Meditation sein. Wer dies nicht versteht, der wird nur vorübergehend frei werden.**

**Wenn dies erkannt wurde, was kann da noch binden? Außer unabgelenkt in dieser Dimension – des So-Seins, der wahren Natur der Dinge – zu verweilen, gibt es weder ausgeglichenes Verweilen noch Nicht-Verweilen. Abgesehen davon gibt es keine Meditation oder auch Nicht-Meditation. Abgesehen davon gibt es auch nichts mit Gegenmitteln zu verbessern oder etwas zu meditieren.**

Lasst uns also genauso verweilen, ohne an dem was jetzt unsere Erfahrung sein wird etwas zu verändern. Wir brauchen nichts hinzuzufügen, nichts besser zu machen, es braucht nicht weniger zu sein. Lassen wir den Geist so weit werden, wie er ursprünglich ist. —

#### **\* Kontemplation \***

*Audio 28*

Was wir Meditation nennen, ist eigentlich einfach das Ende des Davonlaufens. Wir hören auf, wegzulaufen und kehren uns um, drehen uns um und schauen dem, vor dem wir davonlaufen, direkt in die Augen. Was ist damit gemeint, direkt ins Zentrum der Erfahrung zu schauen? Wir suchen nicht mehr nach vorübergehender Erleichterung. Das können wir, wir machen uns aber keine Illusionen. Es gibt Momente der Erleichterung, des Glücks dadurch, der relativen Beschwerdefreiheit. Aber wir lassen uns nicht täuschen und schauen, immer wenn wir können, direkt hin. Was ist es denn, was da so unangenehm ist? Wie kommt es denn, dass ich so angespannt bin, nicht ganz zufrieden?

Meditieren, würde ich sagen, beginnt in dem Moment, wo ich innehalte und beginne, offen zu schauen. Wie ist es denn? — Den Scheinwerfer des Gewahrseins in die dunklen Ecken richten? In die Bereiche des Seins, die mir Angst machen, die mich unwohl fühlen lassen. Da geht der Weg der Praxis lang. — Und wenn mir kurzes Meditieren relativ angenehm ist, dann meditiere ich halt länger. Dann wird es schon unangenehm. Und wenn ich so ein Viertages-, Fünftages-Retreat unbeschadet überstehe, dann gehe ich halt in ein längeres Retreat. — Das ist, wie mir mal ein bekannter Psychotherapeut sagte, in der Therapie geht es da lang, wo die Angst sitzt. Und das ist in der Dharma-Praxis genauso. — Jetzt im Moment werden wir wieder etwas meditieren. Ich werde um fünf Uhr aufhören und bis dahin kann ich euch auch nichts Besseres bieten, als ein bisschen Langeweile vielleicht. Oder was auch immer euer Sein jetzt gerade so produziert. Da geht es lang, einfach das nehmen, was gerade auftaucht. Wir brauchen damit, wie wir immer wieder gehört haben, nichts zu tun. Wir öffnen uns dafür.

## Vierter Tag, 14.10.2021

### \* Geleitete Kontemplation & Meditation zu Beginn des Tages \*

#### *Audio 29*

Die erste Kontemplation ist eine Praxis der Dankbarkeit. Wir führen uns jetzt gerade heute Morgen innerlich vor Augen, wofür wir in der Tiefe dankbar sein können. Uns fallen da sicher sofort einige Aspekte ein. Ich bin dankbar dafür, dass auf jedes Ausatmen ein Einatmen folgt. Dass dies auch die ganze Nacht der Fall war, dass mir dieses kostbare Menschenleben geschenkt wurde, indem ich mich intensivst dem Wesentlichen widmen kann, der Dharma-Praxis, dem Weg des Erwachens. Ich danke all denen, die dazu beitragen die Bedingungen dafür zu schaffen, all die vielen Menschen und Bedingungen, die für Nahrung sorgen und für einigermaßen stabile, soziale Bedingungen. Ich danke auch den Generationen von Dharma-Lehrerinnen und Lehrern, die das Geschenk dieser tiefen Weisheit von Generation zu Generation weitergetragen haben. Ich danke den vielen Linien der Übertragung, die inzwischen wie ein Netzwerk diesen Planeten umspannen, sodass es fast überall möglich ist, dem Dharma zu begegnen. Ich danke dafür, dass ich in einer Zeit geboren werden durfte, in der die Praxis so leicht ist. So viele gute Bedingungen. —

Ich weiß, dass diese Bedingungen sehr schnell vorbei sein können. Darum sind sie umso kostbarer. Ich führe mir für einen Moment die Unbeständigkeit des Seins vor Augen. Ich denke daran, wie fragil doch im Grunde genommen dieser menschliche Körper ist. Welch ein Wunder, dass er es bis jetzt immer wieder geschafft hat, auch die ganz herausfordernden Krankheiten zu überwinden, Wunden zu heilen, Unfälle zu überstehen. Aber ich weiß nicht, wie lange ich noch in diesem Körper leben darf. Darum entschließe ich mich, diese kostbare Situation, aufs Beste zu nutzen.

Doch was genau ist das Wesentlichste? Heute, der Tag der vor mir liegt. Auf was möchte ich mich ausrichten? Welche Qualität möchte ich ständig im Herzen tragen? — Wie wird es vielleicht möglich sein, mich heute nicht zu verstricken? Wie kann ich die Muster, die in mir sonst so aktiv sind, wie kann ich diese Muster erkennen und aus ihnen aussteigen? Welche typischen Muster springen in mir in so einer Retreat-Situation an, auf

so einem Kurs mit einer Gruppe von Menschen. Wie spüre ich in mir den Weg in ein wirkliches Glück, in eine wirkliche Freiheit? Welche Herzensqualitäten werden mich dabei unterstützen? Mit diesen Herzensqualitäten, die mir jetzt in den Sinn kommen, die jetzt für mich das Zentrum sind, das, was wirklich hilfreich ist, damit beginne ich ein- und auszuatmen. — Immer wieder richte ich meine Aufmerksamkeit in diese Herzensqualitäten. Vielleicht tauchen auch Bilder auf, Situationen, in denen sie schon sehr präsent waren oder in denen ich sie bei anderen spüren durfte. Damit atme ich ein, lasse mich ganz davon durchfluten, damit atme ich aus und lasse es nach außen fließen. — Wir sind jetzt dabei, ein wenig zu gestalten. Wir geben diesen heilsamen Herzensqualitäten ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit, ohne zu forcieren, aber nährend. Sie bekommen unsere Aufmerksamkeit. Etwas in uns schwingt in diesen Qualitäten – unser inneres Sein schwingt darin. Dieser nährend-e Einatem und Ausatem unterstützt diese heilsame Schwingung. — Es mag die Energie von Freundschaft sein, freundlich und zugewandt sein. Es mag auch einfach eine tief gleichmütige Einfachheit sein. Es mag Freude sein. Wie fühlt es sich an, freundlich einzuatmen, freundlich auszuatmen? — Wie fühlt es sich an, freundlich zu atmen und zugleich natürlich, entspannt? — Wie fühlt es sich an, so ganz im Vertrauen zu atmen? In dem Vertrauen, dass diese Qualitäten, die mir so am Herzen liegen, schon da sind. —

Diese Qualitäten werden von unseren Müttern und Vätern in der Übertragungslinie ›**Tore zum Samādhi**‹ genannt. Durch jede dieser Qualitäten können wir eintreten in ein ganz ruhiges, offenes Sein. Samādhi ist definiert als das unabgelenkte Verweilen im Heilsamen. — Lasst uns jeder für sich dieses feine Spüren kultivieren. Dieses Erahnen,erspüren der allgegenwärtigen Herzensqualitäten. —————

#### *Audio 30*

Wieder die kurze Besinnung aufs Wesentliche, die Herzensqualitäten, die mir so ein wichtiges Anliegen sind. Und dann, wie möchte ich sie jetzt umsetzen? Wie möchte ich sie jetzt leben? Welche Haltung, wo möchte ich das Gewahrsein hinschicken? Gefolgt von dem klaren Entschluss, das jetzt für eine Weile unabgelenkt aufrecht zu erhalten. — Unsere Praxis bekommt damit etwas Unbeirrbares, etwas sehr Stabiles, Klares. — Was mir dabei noch hilfreich ist, ist, dass ich dieses Herzensanliegen, dem ich jetzt meine Aufmerksamkeit widme, ein, zwei Etagen tiefer rutschen lasse. Also aus dem Kopf natürlich ins Herz, den Herzatem und dann noch weiter runter, sodass diese Qualität auch im tiefen Bauchraum ankommt. Wenn ich dann mit diesen Qualitäten atme, geht der Atem natürlicherweise hinunter bis in den Bauch-Becken-Raum — Es entsteht eine Erfahrung davon, wie es ist, ganz in diesen Qualitäten zu sitzen. — Das ist so, als würde der Bauch-Becken-Raum seine Kraft beisteuern. ———

### **Die vier Kontemplationen, die den Geist zum Dharma wenden**

#### *Audio 31*

Es war schön mit euch heute Morgen fast im Dunkeln zu meditieren, nur mit einer Kerze. Ich konnte eure Gesichter gar nicht sehen. Das ist ganz besonders schön für die Herzensantennen. Wenn wir gar nicht so im Außen orientiert sind, durch den visuellen Kontakt, dann gehen wir mehr mit dem Herzensradar. Wir sind mehr mit diesem inneren Spüren unterwegs. Das war sehr schön. Ich habe euch dann diese vier Kontemplationen gezeigt, die den Geist zum Dharma wenden.

**Die erste dieser vier Kontemplationen beinhaltet Dankbarkeit für dieses Menschendasein** zu entwickeln. Dieses kostbare Dasein als Mensch, was dadurch so kostbar wird, dass wir alle Bedingungen haben, um den Weg des Erwachens gehen zu können. Da gehört so viel dazu. Es gehört dazu, dass unser Geist ausreichend klar ist, dass wir familiäre, soziale Bedingungen haben, die uns ermöglichen, einen Gewahrseinsweg zu gehen; dass wir soziale politische Bedingungen haben, die es möglich machen, tiefgehende Unterweisungen zu kontaktieren und nicht festgelegt zu sein in einem System, wo es uns zum Beispiel verboten wäre, als Frau zu praktizieren, zu den Lehrern zu gehen, sich Zeit zu nehmen – wie das Jahrtausende auf diesem Planeten der

Fall war. Wir haben ganz wunderbare Bedingungen und diese Bedingung, diese Dankbarkeit beinhaltet auch noch all die, die vor uns den Weg gegangen sind und die das ermöglicht haben, dass wir heute diesen Weisheitsschatz zur Verfügung haben, dieses Wissen um die Herzensentwicklung, dass es immer noch erwachte Vorbilder gibt, dass es Menschen gibt, die das unterstützen, dass es Menschen gibt, die das tun. Die zum Beispiel solch einen Ort wie den Kientaler Hof führen, halten, an dem so viel heilsamer Austausch stattfinden kann, dass es solche Bedingungen gibt. Das ist der erste Gedanke. Da gehört hinzu, dass wir genug zu essen haben, ein Dach über dem Kopf, dass wir gefördert wurden, in unseren Fähigkeiten zu verstehen, sodass wir den Dharma tatsächlich verstehen können.

**Der zweite Gedanke ist die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit des Seins.** Hier nicht nur die banale Tatsache, dass sich alles wandelt, sondern dass es sich wandelt, ohne dass wir eine Kontrolle darüber haben. Das ist das Wichtige. Wir wissen nicht, wie lange wir diese kostbaren Bedingungen noch haben. Wir haben keine Ahnung. Wir können gut und gerne planen für nächstes Jahr, können wir schon. Aber ob wir dann noch da sind, das können wir leider nicht planen. Da können wir keine Wette ablegen. Das weiß niemand, ob wir zum Beispiel übermorgen alle noch in diesem Körper unterwegs sind. Das wissen wir nicht. Da kann einiges passieren. Zwischen heute und letztem Jahr sind schon wieder einige gestorben, von denen, die wir kannten. Aus eurer Schulklasse sind vermutlich, so wie bei mir auch, schon einige gestorben. Es ist nicht so, dass sie alle mit uns bis ins statistische Alter gehen, sondern wir wissen nicht, wie lange wir diese kostbaren Bedingungen noch nutzen können.

Aus buddhistischer Sicht ist übrigens noch ganz speziell dieses Menschendasein so kostbar, weil es eine ideale Mischung aus Glück und Leid hat. Es hat ausreichend Leid, um uns immer wieder – wie ein Stachel im Hintern – daran zu erinnern, innerlich zu arbeiten. Und es hat ausreichend Freiräume, ausreichend gute, angenehme Bedingungen, um diese Gelegenheit dann auch nutzen zu können. Es ist nämlich gar nicht so hilfreich Top-Bedingungen zu haben, wie wir das als Götterwelt beschreiben. Wir wären nur faul, würden nie den Ansporn haben, an uns zu arbeiten. Es ist also genau diese Mischung, für die wir uns auch bedanken und die wir bei Bedenken der Unbeständigkeit, der Vergänglichkeit, dann auch schleunigst nutzen.

**Der dritte Gedanke ist über Ursache und Wirkung, über Karma.** Das bedeutet, welche Ursachen möchte ich heute setzen? Wie möchte ich im Jetzt gestalten, damit dann auch etwas Positives dabei herauskommt? Denn alles in diesem Leben ist gewirkt. ›Wirken‹ ist die Übersetzung von ›Karma‹. Alles ist gewirkt. Deswegen setzen wir gezielt unser Denken, unser Sprechen und unser physisches Handeln ein, um Wirkungen zu erzeugen, hinter denen wir auch wirklich stehen. Wo wir sagen, ja, da geht es lang. Das ist da, wo wir anfangen zu überlegen, wie will ich heute eigentlich handeln und welche Art von Handeln, Denken, Sprechen, will ich unterlassen? Weil das zu Leid, zu Anspannung, führt. Zum Beispiel eine bestimmte Art zu Reden über nicht anwesende Dritte, kritisch zu reden, abwertend zu reden, führt zu Dissonanz. Führt dazu, dass Misstrauen entsteht. Diese Art des Sprechens möchte ich unterlassen. Wie möchte ich denn sprechen? Wie möchte ich denn denken? Worauf möchte ich meinen Geist lenken? Das ist die Frage nach den karmischen Kräften, die ich heute in Gang setzen möchte.

Das ist jetzt eine Kontemplation, wo wir unsere Entschlusskraft nutzen und sagen, darauf richte ich mich aus. Karma ist bewusstes Handeln mit Körper, Rede und Geist – das wirkt, das hat starke Auswirkungen. Und das können wir einsetzen. Der Buddha sagte, nicht nur ist Karma unsere Wiege, also unsere Gebärmutter. Karma ist nicht nur das, in das wir hineingeboren werden, sondern Karma ist unsere Zuflucht. In dem Sinne, dass wir mit dem bewussten Denken, Sprechen und Handeln unser Leben in der Hand haben. Wir können gestalten. Wir können uns aus schwierigen Bedingungen, aus leidvollen Bedingungen heraus bewegen, indem wir geschickt wirken mit Körper, Rede und Geist. Gestalten ist Teil der Dharma-Praxis. Nicht nur ein passives Sein und Offensein, sondern heilsames Gestalten.

**Der vierte Gedanke, die vierte Kontemplation über die Unzulänglichkeiten Samsaras,** die Nachteile von Samsara, von diesem Daseinskreislauf. Das ist ein Bedenken von den Mustern, in denen ich gefangen bin.

Denn das heilsame Gestalten als Absichtserklärung ist superschön, ist eine klasse Sache. Haben sich alle schon vorgenommen, jetzt wieder mal einen heilsamen Tag zu leben. Was kommt da in die Quere? Es kommen unsere Muster in die Quere, unsere Zwangsneurosen. Die Muster, in denen wir immer wieder kreisen. Das ist der Daseinskreislauf. Wir kreisen in ich-bezogenen Mustern. Welche das genau sind, bedarf unserer Aufmerksamkeit. Welche Muster sind es heute, die da schon anklopfen, und die sich vermutlich heute in so einem Retrehtag zeigen werden.

Nehmen wir mal ein klassisches Beispiel: der Ehrgeiz und das sich Vergleichen mit anderen. Das sind so Muster. Ich bin diesen Mustern schon ein ganzes Leben lang auf den Leim gegangen. Wenn ich dieses Muster schon sehe, erkenne und merke ich, das führt zu Leid, das ist für sehr viel Stress verantwortlich. Naja, welche Haltung führt denn in wirkliches Glück? Ich dachte, mit Ehrgeiz wird man glücklich. Wird man nicht. Habe ich abgehakt. Sehe ich schon. Aber was ist es denn dann? Dann kontempliere ich darüber und merke, ja, eigentlich, könnte ich mich jedes Mal freuen, wenn andere Menschen etwas gut können. Und ich brauche mich gar nicht damit zu vergleichen. Ich freue mich und mache Wünsche, dass sie immer mehr in ihr Potenzial hineinwachsen. Ich brauche das gar nicht auf mich zu beziehen. Ich freue mich auch mit mir, mit jedem bisschen Offenheit, was in mir entsteht. Und ich bleibe entspannt. Die Qualitäten, die ich entwickeln möchte, statt im Ehrgeiz und Vergleichen zu landen, sind ein tiefes Annehmen von mir selbst und eine Mitfreude an all den Qualitäten, die ich bei anderen wahrnehme. Das ist die vierte Kontemplation: Wo ist wahres Glück zu finden? Nicht in den Mustern, die den Daseinskreislauf bestimmen, sondern da, wo wir aus der Ich-Bezogenheit aussteigen und anders unterwegs sind.

Mit diesen vier Kontemplationen – kostbares Menschen-Dasein, Unbeständigkeit, geschicktes Wirken und die Nachteile des Kreisens in Mustern – ist auch klar, was meine Zuflucht ist, was meine innere Ausrichtung ist. Dank dieser Vier ist das klar geworden – da gehts lang. Das große Erwachen ist plötzlich greifbar geworden. Das große Erwachen findet heute darin statt, dass ich zu Mitfreude erwache, zu einem gelösten Annehmen von mir selbst, aussteige aus diesen Mustern und in diese Richtung hinein gestalte. So wird das sehr abstrakte Erwachen zu etwas Konkretem. Das konkrete Erwachen findet heute statt, indem ich diese Herzensqualitäten, die ich dabei entdecke, kultiviere und freisetze. Diese Herzensqualitäten sind da, wo sich der Weg des Erwachens heute vollzieht.

Schreibt doch mal die drei Qualitäten auf, die euch jetzt gerade am Herzen liegen, die für euch gerade besonders wichtig sind. Ihr wisst noch, heute Morgen habe ich euch einfach eingeladen, mit einer dieser Qualitäten oder mit diesen Qualitäten zu atmen. Einzuatmen, auszuatmen und sie zu spüren. Dieses Erspüren der Herzensqualitäten bedeutet nicht, sie zu erzeugen. Sie sind schon da in dem Moment, wo wir an sie denken und eine Sehnsucht danach haben. Wenn wir spüren, ich sehne mich nach einem einfachen, entspannten Sein. In diesem Sehnen ist die Qualität schon spürbar. Sie erscheint noch, wie weit weg. Aber ich erahne sie schon. Das ist so, wie wenn eine winzige Flamme anfangen würde, sich zu zeigen. Oder ein winziges Pflänzchen beginnt, den Kopf aus dem Boden zu strecken. Da ist es wichtig, ihnen einen Schutzraum zu geben – keinen brüskten Lufthauch, nicht am Pflänzchen zu zupfen, sondern nur schauen, dass niemand drauf tritt und achtsam damit umzugehen.

Das ist, was wir mit dem Atmen dann machen. Wir atmen ein und es ist so, als ob wir uns innerlich streicheln würden. Wir nähren diese kleine Flamme, diese Qualität, die jetzt als stärker werdende Ahnung in uns zu spüren ist. Dafür nehmen wir uns Zeit. — Es kann sein, dass sich jemand eine Qualität gewählt hat, wie zum Beispiel Mut, mutig zu sein. Der Mut lässt sich genauso sanft nähren wie alle anderen Qualitäten oder spritzige Freude. Dazu brauchen wir nicht herumzutanzten und irgendwie die Muskeln rollen zu lassen. Was passiert ist, dass, wenn ich jetzt innerlich mit dem Mut Kontakt aufnehme, ein Gefühl entsteht, wie es sich anfühlt, mutig zu sein angesichts von Herausforderungen. Keine Angst zu haben. Ich lasse diesen Mut, diese Freude, diese Qualität, die mir jetzt am wichtigsten ist, dann mit dem Atem in alle Zellen meines Organismus fließen. Es ist

so, als wäre die Flamme jetzt größer geworden und würde wie ein Licht von innen her den ganzen Körper erhellen. —

Dann hatte ich euch auch eingeladen, die Aufmerksamkeit noch ein Stockwerk tiefer rutschen zu lassen, in den Bauch-Becken-Raum unterhalb des Nabels und die Qualität auch im Bauchraum zu spüren - zum Beispiel Mut, Kraft, Furchtlosigkeit im Bauchraum oder Liebe, Sanftheit. — Dann habe ich heute morgen noch erwähnt, dass genau das ein Eintrittstor zum Samādhi ist. Genau das, jede einzelne dieser Qualitäten ist ein Eintrittstor in das tiefe, meditative Verweilen – Samādhi. Samādhi ist definiert als das ›unabgelenkte Verweilen im Heilsamen‹. — lässt uns das nochmal eine Weile so praktizieren.

Wir nennen das in der Mahāmudrā-Sprache den ›Yoga der Einsgerichtetheit‹. Die erste Stufe im Mahāmudrā ist das einsgerichtete Verweilen im Heilsamen. — Da wir jetzt gerade hier in den Bergen sind. Wir haben hier so wunderbare spitze Berge, spitze Gipfel, fast so wie Dreiecke. Das Sanskritwort *ekkagatā* – genauso wie das Tibetische *tse tshig* – bedeutet ›auf einen Gipfel zulaufend‹. Das übersetzen wir mit ›einsgerichtet‹, aber eigentlich bedeutet das Wort ›auf einen Gipfel zulaufend‹. Oben auf dem Gipfel ist die erwachte Qualität. Wenn für uns also zum Beispiel die Liebe die Qualität ist, die wir im Zentrum unserer Praxis haben, dann läuft alles, was wir praktizieren in die Liebe hinein. Das ist der Gipfel, da wo sich alle Kräfte sammeln. Darin unabgelenkt zu verweilen, ganz in der Liebe aufzugehen, das bedeutet, dass wir durch das Eintrittstor der Liebe in den offenen, ruhigen Geist gefunden haben, in das, was wir ›Samādhi‹ nennen. Wir nennen das dann einen ›Samādhi der Liebe‹. Wir achten jetzt mal darauf, dass alle unsere Kräfte, unser Atmen, unsere Aufmerksamkeit in dieser Qualität fließen, die wir uns jetzt ins Zentrum stellen. —————

## Die Vier Yogas des Mahāmudrā

### Audio 32

Ihr merkt hier vielleicht einen gewissen Unterschied zu Unterweisungen in anderen Meditationsschulen. Das einsgerichtete Verweilen wird ja überall gelehrt. In allen Schulen der Meditation wird das unabgelenkte, einsgerichtete Verweilen gelehrt. Oft handelt es sich dann bei dem Inhalt dieses einsgerichteten Verweilens um die sogenannten ›Stützen der Meditation‹. Es kann der Atem sein, es kann eine visuelle Stütze sein, es kann eine Visualisation sein, also eine innere Vorstellung. Es kann auf einen Klang meditiert werden, es kann auf Lichtpunkte meditiert werden. Das nennt man die ›Stützen der Meditation‹ und es kann natürlich auch auf Gedanken meditiert werden, dass wir sie als fluktuierende Stütze nehmen. Was hier die Mahāmudrā Tradition so auszeichnet ist, dass solche Objekte der Meditation nur als vorübergehende Hilfsmittel gesehen werden. Eigentlich ist die Stütze für das einsgerichtete Verweilen die Natur des Geistes selbst, also die natürlicherweise vorhandenen Qualitäten des Geistes. Die dienen uns als innere Orientierung. Wir erahnen sie schon und wir arbeiten mit unseren subtilen Antennen für das erwachte Sein, was sich schon in uns erspüren lässt und wir lassen den Geist genau darin wohnen.

Wir nennen das ›das einsgerichtete Verweilen in Bodhicitta‹ – *Bodhi* Erwachen, *citta*, Herzgeist, es bedeutet beides, Herz wie auch Geist. Wir verweilen im Herzensgeist des Erwachens, aber wir erzeugen ihn nicht, sondern wir finden ihn. Wir finden ihn in den ersten kleinen Ahnungen, die wir schon spüren, so wie ich es euch vorhin beschrieben habe. Das ist ungefähr so, wie wenn ich ein Tuch habe. Ich sehe gar nichts von dem Tuch, aber ich entdecke den ersten kleinen Zipfel. Zum Beispiel: Ich habe ein kleines Bedürfnis nach Liebe in mir. Da ist eine Ahnung von Liebe, die sich jetzt noch als Bedürfnis ausdrückt. Ich habe das Gefühl, das würde mir guttun – das tut sicherlich auch anderen gut – Liebe zu spüren. Und dann gehe ich da hin, wie würde sich denn das anfühlen. Ich zupfe so ein bisschen an dem. Dann bleibe ich dabei und es ist so, als würde ich das noch ein bisschen mehr, immer wieder ein bisschen mehr noch spüren, so ist das. Diese Liebe, die ist auch noch offen, die ist nicht anhaftend. Ich kriege immer mehr mit von dem. Ich fange mit der ersten Ahnung an und allmählich,

bevor ich mich versehen kann, kommt die ganze Fülle der Herzensqualitäten zum Vorschein. Ich fange irgendwo an, da, wo ich es spüren kann und gebe dem die Aufmerksamkeit. Dadurch beginnt sich allmählich der ganze Rest zu zeigen.

Das ist das einsgerichtete Verweilen im Mahāmudrā. Das kann zum Beispiel auch einfach die offene, weite, raumgleiche Qualität des Geistes sein. Ich erzeuge sie nicht, sondern es ist wichtig, dass ich sie spüre und dem meine Aufmerksamkeit schenke. Das ist dann ein **Samādhi mit dem Eingangstor ›Offenheit‹**. Der eigentliche Samādhi, der sich anschließt, in dem gibt es kein Denken mehr an Offenheit oder an Liebe, Mitgefühl, Freude, was auch immer unsere Eintrittspforte war. Da gibt es kein begriffliches Vorstellen mehr, sondern das ist die Nachschwingung von diesen angeregten Qualitäten. Wir ruhen in dem, wie es in uns nachschwingt. Eigentlich sind sich alle Samādhis gleich. Nur sind sie etwas anders angeregt. *Wodurch* es zu diesem ruhigen, ausgeglichenen Verweilen kommt, ist etwas anders, die Eintrittspforte ist unterschiedlich.

Das ist also der erste Yoga im Mahāmudrā, **die erste Stufe der Einsgerichtetheit**. Wenn wir das so praktizieren, dann löst sich, dank des Verweilens in diesen Qualitäten, das Mittelpunktgefühl auf, die berühmte Ich-Bezogenheit. Dieses Ich-Gefühl löst sich in der Freude auf, löst sich in der Weite auf, löst sich in der Liebe auf. Egal was unsere Eintrittspforte ist, diese Qualitäten haben es alle gemeinsam, dass es kein Ich für sie braucht. Das Ich ist überflüssig. Die Qualität selber weitet sich in uns aus, ohne Zentrum und ohne Grenzen. Damit vereinfacht sich unser Sein.

Wir treten in den **›Yoga der Einfachheit‹** ein. Das ist, wenn wir in die non-duale Präsenz hinein wechseln. All die komplizierenden Gedanken von einem Ich im Unterschied zum anderen, fallen weg. Deswegen nennen wir das **›Einfachheit‹**, das ist der **›Yoga der Einfachheit‹**. Die Ich-Neurose fällt weg. Es ist die einfache, spontane, weite, offene Präsenz, die sich dann entfaltet.

Darin kommen wir zum **›Yoga des Einen-Geschmacks‹**. Das ist die dritte Stufe. Der Eine-Geschmack von Schwierigem und Angenehem. Der Eine-Geschmack von ruhigem Verweilen und aktivem Sein. Der Eine-Geschmack von Samsara und Nirvana. Die Yogini, der Yogi spürt in dieser Phase der Praxis – das sind jetzt schon erwachte Praktizierende –, wie eigentlich alles Erleben vom selben Geschmack der nicht fassbaren, klaren, dynamischen Natur des Geistes durchzogen wird. Das ist so, wie wenn wir in allen Flüssigkeiten das flüssige Element heraus spüren können. Auch wenn sie ganz unterschiedlich sind. In diesem Einen-Geschmack des Nicht-Fassbaren, löst sich das Greifen noch weiter auf und die Selbstbefreiung von allen Erscheinungen wird immer offenkundiger, wird Tag und Nacht erfahren.

Bis diese Phase der Praxis in den **›Yoga der Nicht-Meditation‹** übergeht. Wo es gar keinen Unterschied mehr gibt zwischen ruhigem Verweilen und aktivem Sein. Tag und Nacht sind gleich geworden als Praxis. Alles wird zum zeitlosen Gewahrsein. Darin lösen sich auch noch die letzten Schleier auf, die letzten unklaren, verschleierte geistigen Erfahrungen. Bis am Ende des Yogas der Nicht-Meditation sich das vollkommene Erwachen zeigt. Das nennen wir dann Buddhaschaft.

Das sind die **›Vier Yogas von Mahāmudrā‹**. Der Yoga der Einsgerichtetheit fließt hinüber in das einfache Sein, frei von Komplikationen, den Yoga der Einfachheit. Der geht hinüber in den Yoga des Ein-Geschmacks oder des gleichen Geschmacks. Und der geht weiter, dadurch dass Aktivität und Meditation, also Nicht-Aktivität, völlig eins werden, in den Yoga der Nicht-Meditation. Da gibt es nichts mehr zu lernen, nichts mehr zu entwickeln, der Rest vollzieht sich total spontan. Gestern hatten wir Andeutungen davon in unseren Versen. Schaut mal, der erste Vers von gestern, das ist der siebte in der Gesamtreihenfolge, lautet:

**Alles heilsame und schädliche Karma löst sich auf, wenn seine wahre Natur erkannt wird. Belastende Emotionen sind das Große Zeitlose Gewahrsein. Wie der Wind bei einem Waldbrand helfen sie den Praktizierenden.**

Das ist diese Selbstbefreiung von allem, was sich zeigt. Je häufiger wir erleben, dass das, was gerade eben noch so wirklich und konkret erschien, schon wieder vorbei ist, je mehr wir das erleben, desto stärker wird unsere



Erkenntnis der Natur des Seins. Das ist, was wir auf der Stufe der Einfachheit als dominierende Erfahrung haben. Die Selbstbefreiung aller geistigen Inhalte – das war dieser Vierzeiler. Der führt hinüber in den nächsten, wo es um den gleichen Geschmack geht:

**Was soll es da ein Gehen und ein Sitzen geben? Angekommen in Zurückziehung, was soll die Meditation sein? Wer dies, die Einheit von Meditation und Aktivität – oder den gleichen Geschmack von Meditation und Aktivität – nicht versteht, der wird nur vorübergehend frei werden.**

Das weist auf die Früchte, auf die Erfahrungen hin, die im Yoga des Einen-Geschmacks dann auftauchen. Das es wirklich keinen Unterschied mehr macht, ob ich aktiv bin oder meditiere. Denn inzwischen ist das Gewahrsein so rege, so wach, dass sich Fixierungen nicht mehr etablieren können. Sie können sich nicht mehr festsetzen, sie lösen sich schon im Entstehen auf. Und das auch, wenn eine große Aktivität stattfindet.

Der nächste Dreizeiler von gestern bezieht sich auf die untrennbare Natur von Erscheinen und leerer Natur von Samsāra und Nirvāṇa, all das. Es heißt dort:

**Wenn dies erkannt wurde, was kann da noch binden? Gibt es da noch irgendetwas in Samsāra, was uns fesseln könnte? Außer unabgelenkt in dieser Dimension zu verweilen, gibt es weder ausgeglichenes Verweilen noch Nicht-Verweilen. Und nichts mit Gegenmitteln zu verbessern oder etwas zu meditieren.**

Damit können wir ganz in die Aktivität einsteigen. Das ist eigentlich der Anfang der *Nicht-Meditation*, die sich hier zeigt. Wir brauchen nicht mehr am Meditieren, an der formellen Praxis festzuhalten. Wir können uns ganz einlassen. Die einzige Praxis – wenn man davon sprechen kann –, die noch bleibt, ist, unabgelenkt in dieser Dimension zu verweilen. Genau wie es da steht. Das ist das Einzige, was dann als spontane Praxis noch bleibt. Da wir in dieser Dimension verweilen, lösen sich alle noch auftauchenden, restlichen karmischen Schleier, Gewahrseins Schleier, in dieser Dimension von selber auf.

## **Frucht-Mahāmudrā – Erklärungen zu den Versen zehn, elf & zwölf**

*Audio 32, 14:20*

Damit treten wir in das Thema von heute ein und das ist die Frucht der ganzen Praxis. Dort heißt es im zehnten Dreizeiler:

**Dabei ist nichts wirklich existent. Sich von selbst befreiende Erscheinungen sind der Raum der Phänomene. Sich von selbst befreiendes Denken ist das Große Zeitlose Gewahrsein. Ihre non-duale Gleichheit ist die Wahrheitsdimension.**

Das ist ein Beschreiben, wie denn Worte es vielleicht beschreiben könnten, wie es aus Sicht der Erwachten wahrgenommen wird. Das ist ungefähr so, wie wenn ein Künstler ein Bild malt von etwas, was andere noch nie gesehen haben. Die Worte versuchen das zu beschreiben. Obwohl das Leben sich in dieser Welt vollzieht, wo die konkrete äußere Welt für uns alle, auch für Buddhas, maßgeblich ist, erscheint es doch so, als ob nichts wirklich existent sei, in dem Sinne, dass alles in seiner energetischen Natur, in seiner dynamischen Natur erfahren wird. Das ist für Erwachte das ständige Gewahrsein. Sie brauchen sich nicht daran zu erinnern. Alles ist nur vorübergehend gerade so und gestaltet sich in dem Moment, wo wir es erleben, schon weiter. Dieses Gewahrsein ist ständig da. Jetzt ist es so und später wird es anders sein. Und wie es sein wird, da können wir mitgestalten. Aber es ist kein Ich, was gestaltet, sondern es ist diese Weisheit, es ist dieses Mitgefühl, was gestaltet.

Die Erfahrungen, die da auftauchen, werden ›Sich-von-selbst-befreiende-Erscheinungen‹ genannt. Da gibt es keine Idee mehr, ich müsste etwas tun, ein Praktizierender müsste etwas tun, damit sich etwas befreit. Auch das Denken befreit sich von selbst. Erscheinungen, die so konkret wirken, sind im Grunde genommen der Raum des Gewahrseins, der Raum aller Möglichkeiten. Und dieser geistige Raum mit seiner dynamischen Kraft des Denkens *ist* das zeitlose Gewahrsein. Da braucht man gar nichts dafür zu tun. Das ist so, das hat sich so enthüllt und darin sind die Erwachten unterwegs.

Die gesamte Erscheinungswelt, alles Erleben, ist Mahāmudrā geworden. Das ist so, wo die Reise hingeht. Ihre non-duale Gleichheit ist diese Wahrheitsdimension, bedeutet, zwischen Erscheinungen und Geist, zwischen Denken und zeitlosem Gewahrsein und Raum der Phänomene ist kein Unterschied mehr auszumachen. Alles wird in dieser selben grundlegenden Natur erkannt. Das war der erste Dreizeiler für heute. Ihr merkt, es nimmt uns immer weiter hinein in die Welt der Mahāmudrā-Yogis und Yoginis. Es wird immer subtiler. Ich freue mich schon auf den nächsten Vierzeiler.

## Einheit von Saṃsāra & Nirvāṇa

*Audio 33*

Vielleicht erlebt ihr das ja auch als eine Sehnsucht oder als ein Ahnen, dass sich der vermeintliche Unterschied zwischen Saṃsāra und Nirvāṇa endlich wirklich auflöst. Für mich ist das seit bestimmt vierzig Jahren die Hauptinspiration für die Praxis und das ist, worum es im Mahāmudrā geht. In der Mahāmudrā-Praxis – genauso wie in der Dzogchen-Praxis – geht es darum, dass unser Gewahrsein so kraftvoll wird, so stark, dass es sich nicht mehr in dualistische Fixierung hineinziehen lässt. Das, was sonst unsere Welt ausmacht, diese Ich-Bezogenheit – alles mit einem Ich-Gefühl wahrzunehmen, im Sinne von Ich und das andere –, das löst sich auf. Das Gewahrsein ist so offen, so klar, sodass das, was uns im nicht erwachten Zustand immer wieder reagieren lässt, immer wieder greifen lässt, nicht mehr greift. Dann gibt es keinen Grund, sich aus dieser Welt zu entfernen. Klar lösen so wunderbare Schneeberge Faszination und Greifen aus, oder sie lösen ein Schaudern aus, was auch immer. Dualistische Reaktionen sind deswegen weder gut noch schlecht. Sie sind einfach, wie sie sind.

So löst vieles in der normalen Welt Reaktionen aus – Das Haben-Wollen, das Nicht-Haben-Wollen, das Ablehnen und das Nicht-Wissen-Wollen, möglichst Nicht-Sehen-Wollen, das sind die drei grundlegenden Reaktionen: Anhaften, Ablehnen und Nicht-Wissen-Wollen (= Unwissenheit). Wenn die Dinge, wie sie sind – die Erfahrung in dieser Welt auch mit all dem Leid, wir sprechen über eine Welt, in der Menschen und Tiere katastrophales Leid erleben, nicht tolerierbares Leid –, ist es dennoch in dieser Welt möglich, glücklich zu sein, ohne genau dieses Leid auszugrenzen. Wir können uns voll bewusst dafür engagieren, dass dieses Leid gemildert wird, nicht so viel Leid wieder neu erzeugt wird. Wir machen uns keine Illusionen. Solange Lebewesen, speziell Menschen, in Ich-Bezogenheit leben, werden sie auf ihren eigenen Vorteil achten, sich selbst für wichtiger nehmen und andere deswegen umbringen, schlecht behandeln und so weiter. Wir machen uns keine Illusionen darüber. Aber der eigene Geist kann so frei sein, dass wir nicht in Verzweiflung geraten, nicht ins Aburteilen, in Hass und Ablehnung oder ins Greifen, in die Begierde nach dem Angenehmen. Wir können ganz frei in dieser Welt unterwegs sein. Dafür brauchen wir ein so klares Gewahrsein, ein so klares Sehen, Erleben von dem wie es ist, dass es nicht mehr zu diesen Reaktionen kommt, dass es nicht mehr zu diesem Greifen kommt. Dann sind wir frei. Dann können wir in dieser Welt handeln.

## Erklärungen zu Vers elf – Einheit von Saṃsāra & Nirvāṇa

*Audio 33, 4:35*

**Wie das kontinuierliche Strömen eines großen Flusses hat dann alles was du tust einen Nutzen. Denn du bist stets ein Buddha – du bist stets frei. Samsara ist nun gegenstandslos – gibt es in deinem Erleben gar nicht mehr, denn Saṃsāra ist ja das Funktionieren in diesen fixierenden Mustern. Das hat sich aufgelöst, Saṃsāra ist gegenstandslos geworden. Welch Große Freude.**

Große Freude wieder mit dem großen ›G‹, was non-duale Freude bedeutet. Welch freie Freude. Nun kannst du durch all die Situationen, die dieses Universum so bietet, hindurchfließen und es findet kein Greifen mehr statt. Es können sich noch so viele Ösen ausstrecken, es gibt keine Haken mehr. Nichts in uns hakt ein und kommt ins Greifen, ins Anhaften und Ablehnen. Māras, die Gegenkräfte des Erwachens, sind machtlos geworden. Es

ist eine andere Art das auszudrücken. Die Götter und Dämonen können uns nichts mehr anhaben. Sie werden als das Spiel des eigenen Geistes erlebt, als selbstbefreiende Erscheinung. Es gibt so viele Arten und Weisen das auszudrücken. Das ist die eigentliche Freiheit. Wir müssen nicht mehr woanders hingehen. Wir müssen nicht aus einem vermeintlichen Samsāra aussteigen, anderswohin gehen, weil wir es nicht durchschaut haben. Wir können hier und jetzt bleiben, zum Wohle aller Lebewesen wirken, weil alles in seiner wahren Natur erkannt wird. Auch die schönste Blümlisalp wird in ihrer wahren Natur erkannt und derjenige, der sie sieht, ebenfalls. Dann hat alles was wir tun einen Nutzen, denn es geschieht aus völliger Freiheit, aus einem Freisein von jeglicher Ich-Bezogenheit, aus einer ganz freien, feinfühligten Resonanz heraus mit dem wie es ist.

Diese Große Freude war doch das, was ganz zu Anfang vom Lied stand, oder? War das nicht die Verbeugung in der Großen Freude? Jetzt sind wir wieder dort angelangt. Jetzt sind wir in der Großen Freude, und wir verstehen vielleicht ein wenig besser, was damit gemeint ist. Die Große Freude völligen Freiseins in allen Situationen, die das Universum zu bieten hat. Von den höllischen Erfahrungen bis in die Götterbereiche, wo was auch immer die Erfahrung sein mag. Überall kann frei gewirkt werden.

Tja, große Ausblicke, nicht wahr? Jetzt zurück zu unserer kleinen Praxis. Vielleicht inspiriert es euch ja auch. Für mich ist es wunderschön, dass es einen Weg gibt, genau das zu verwirklichen. Darum geht es im Mahāmudrā. Um diese Untrennbarkeit, diese Einheit von Samsāra und Nirvāṇa, dass Samsāra auch nur eine Vorstellung ist und keine Realität. Samsāra ist immer da, wo Greifen ist, wo mangelndes Gewahrsein ist – *marigpa* auf Tibetisch, *avidyā* auf Sanskrit. Wo mangelndes Gewahrsein ist, dort ist Samsāra. Wo volles Gewahrsein ist, ist dieselbe Welt, Nirvāṇa. Beide Begriffe werden dann hinfällig. Nicht nur Samsāra ist gegenstandslos, auch Nirvāṇa ist dann gegenstandslos. Dieser Begriff wird hinfällig, weil das dann einfach die Erfahrung des freien Seins ist. Solche Begriffe leben ja von ihrem Gegensatz, sie sind Gegensatzpaare. Wenn das eine wegfällt, fällt das andere weg.

### \* Meditation \*

Zu unserer kleinen Praxis. Fangen wir doch mal mit Entspannung an, oder? Also, zulassen, fließen lassen und unser kleines Samsāra in seiner wahren Natur durchschauen. So wie Thich Nhat Hanh manchmal sagte: **„Nehmt alles, was kommt, mit einem Lächeln, mit einem Schmunzeln.“** Schmunzeln wir über den eigenen Versuch, glücklich zu sein. Und entspannen uns genau in diesem Bemühen, es jetzt irgendwie hinzukriegen. Schmunzelnd lassen wir auch diesen Versuch sich auflösen. Auch das ist ein Tor in den Samādhi, das ist jetzt der ›Schmunzel-Samādhi ( . :-))) ) —————

## Das Geschenk der allumfassenden Nicht-Identifikation

Audio 33, 23:30

Manche Menschen, wenn sie diese Unterweisung über die Einheit von Samsāra & Nirvāṇa hören, missverstehen das ein bisschen. Sie missverstehen das manchmal auf folgende Art und Weise: „Super, dann brauche ich ja gar nichts aufzugeben, was man so Samsāra nennt, weil es ist ja schlussendlich doch alles Nirvāṇa.“ Ja, auf eine Art nicht so ganz falsch, wobei der Jemand nicht existiert, der etwas aufgeben muss und das, was wir aufgeben müssen, auch keine wirkliche Existenz hat. Klar, also braucht niemand etwas aufzugeben. Aber tatsächlich erleben wir nur dann alles als zeitloses Gewahrsein, *wenn* wir alles aufgeben. Sowohl das Ich, wie die Freuden, an denen es haftet, jeglichen Besitz, alles, was uns so lieb und wert ist, gilt es aus dieser Identifikation zu befreien. Also mein Auto ist nicht mehr mein Auto. Meine Partnerin ist auch kein Besitz. Meine Kinder sind in meiner Obhut, aber nicht meine Kinder. Mein Haus ist im Grunde genommen ein Dharma-Haus, ein Saṅgha-Haus. Meine geliebten Berge sind auch wirklich entlassen aus diesem Anspruch, für mich und mein Glück da

zu sein. Dieses Glück entsteht von innen heraus durch das allumfassende Lassen – fließen lassen, zulassen, sein lassen, loslassen, nennt es, wie ihr wollt.

Das allumfassende Lassen, die *allumfassende Nicht-Identifikation*, die bereitet uns dann das Geschenk, die schenkt uns diese Frucht, dass Samsāra und Nirvāṇa in ihrer Einheit erlebt werden. Aber ohne das wird es nie und nimmer der Fall sein. Wir kommen nicht drumherum.

Ich habe jetzt viel über die äußeren Dinge gesprochen, aber Samsāra sind ja gar nicht die äußeren Dinge. Das, was ich jetzt aufgezählt habe, das waren ja nur die äußeren Attribute der Identifikation. Die eigentliche Bastion Samsāras ist ja unser Denken. Das sind die Geistesbewegungen, mit denen wir uns identifizieren. Das, was es wirklich gilt zu lassen und in seiner wahren Natur zu erkennen, ist das Denken, damit es sich tatsächlich als Zeitloses Gewahrsein enthüllt. Die größte Identifikation ist mit dem, was *ich* denke, was *ich* verstanden habe, was *ich* für richtig halte, was *meine* Biografie ist, also *meine* Erinnerungen und was Auto, Partnerin, Haus und so weiter in *meinem* Denken und Fühlen repräsentieren. Nächste Ebene sind die Gefühle. Gefühle sind auch Denkbewegungen, sind eine etwas anders gelagerte Form von Geistesbewegungen.

Also schlussendlich zeigt sich die Einheit von Samsāra und Nirvāṇa darin, dass es null Identifikation mit den eigenen inneren Prozessen gibt, ganz zu schweigen von der äußeren Welt. Da zeigt sich, inwieweit sich die Identifikation aufgelöst hat, wie weit ich noch als Mann identifiziert bin, als Frau identifiziert bin, als Deutscher, als Schweizerin und so weiter. Darin gilt es, dieses Gewahrsein voll hineinzubringen, auszuweiten und zu merken, wow, was dieser Geistesstrom wirklich ist, das war er schon vor der Empfängnis. Das wird er sein, nachdem wir dieses Leben verlassen haben. Das ist, wer wir wirklich sind. Das gilt es herauszufinden. Wie ist es zu sein, ganz unabhängig von all den Konditionierungen dieses Lebens? Das nennt man die ›Wahre Natur des Geistes‹. Wie ist es zu sein, ganz unabhängig von Beruf, Zugehörigkeiten, Alter, Geschlecht, biografischen Prägungen? — Vordergründig und vorläufig bin ich all das, aber eine Identifikation mit all dem, die ist nicht aufrecht zu erhalten. Das ist Selbsttäuschung zu meinen, ich sei das Alles was sich da wandelt und was zufälligerweise jetzt Attribute meines Lebens sind. Seins-Erkenntnis geht tiefer. Die sieht wie es ist, jenseits von diesen bedingten Erscheinungen, durch sie hindurch.

## Praxis des So-Seins

### Audio 34

Wir haben schon einen ganz schönen Bogen gespannt, einen ganz schönen Weg zurückgelegt in diesen drei, vier Tagen. Und es mag sein, dass sich der eine oder andere von euch fragt, und wie soll ich das jetzt denn wirklich praktizieren? Wie soll denn das eigentlich gehen? Zu Anfang klang das noch ganz leicht, und jetzt merken wir, wie subtil das ist.

Worum es eigentlich geht, ist, dass wir uns das, was wir hier erahnen und miteinander teilen – dieses Essenz-Mahāmudrā, dieser direkte, unvermittelte Zugang zum Natürlichen Sein –, als langfristige Inspiration nehmen. Das ist, wo es hingeht. Alles, was wir irgendwo praktizieren, sollte – und das wäre mein Wunsch –, dazu dienen, uns auf ganz natürliche Weise mit dem So-Sein, mit der Natur des Seins, des Lebens, des Geistes vertraut zu machen. Darum geht es.

Diese Unterweisungen haben in euch sicherlich eine Ahnung gestärkt, dass es im Grunde keine Anstrengung braucht, und dass es im Grunde vor allen Dingen um dieses Vertrauen geht, um das tiefe Loslassen in was wir die ›wahre Natur des Geistes‹ nennen, das, wie wir eigentlich wirklich sind, und dass sich dabei alles Hinderliche, alle Schleier, auflösen. Dieses Vertrauen, diese Ahnung dürfte entstanden sein in den letzten Tagen.

Der Weg dahin ist konkret mit vielen kleinen Schritten, auch mit Übungen, auch mit etwas Anstrengung verbunden. Wir gehen diesen schrittweisen Weg, wo wir zum Beispiel uns in Geistesruhe üben, Einsicht üben, Mitgefühl entwickeln, vielleicht eine Sādhana praktizieren, Mantras singen, Mantra rezitieren, was auch immer unsere Praxis ist, auch andere Formen der Praxis mit einbezogen. Wie z.B. jetzt hier auch bei uns, die Asanas,

oder wenn ihr Qigong praktiziert oder Tai Chi oder etwas, was sich so leicht damit verbinden lässt. Das alles sind ja Methoden und die brauchen zum Teil Anstrengung. Wir wissen, dass wir so ganz ohne Anstrengung den Karren nicht von den Gleisen runterkriegen. Wir sind auf Schienen des Anhaftens und Ablehnens unterwegs, diesen Mustern. Es geht um ein Innehalten und eine Kehrtwendung und dieses Aussteigen aus den alten Mustern, die immer wieder zu Leid führen, das braucht Energie, das braucht Anstrengung, braucht eine Klarheit.

Schlussendlich ist es dann leichter als wir dachten, weil wir nichts wirklich Existierendes auflösen müssen. Aber es geht darum, vertraute Illusionen loszulassen und das ist nicht so einfach, vertraute Überzeugungen nicht mehr zu bekräftigen. Da braucht es manchmal eine Energie, eine gewisse Anstrengung, ein gewisses Gegensteuern und das sind die vielen kleinen Schritte der Praxis. Wie die im Einzelnen aussehen könnten bei jedem von uns, das ist dann wirklich individuelle Anleitung. Die Wege sind dann doch unterschiedlich.

Aber sie finden sich alle in derselben Wahrheitsdimension, in derselben Verwirklichung. Alle führen sie dorthin, wenn wir von Anfang an wissen, dass Methode kein Selbstzweck ist, dass wir alle Methoden schließlich hinter uns lassen werden, dass auch noch so kultivierte Sichtweisen des Seins auch nur vorübergehende Formulierungen sind, auch die müssen wir irgendwann hinter uns lassen und in die direkte Schau eintreten. Wir wissen, dass es kein Glaube ist, der uns helfen wird, sondern nur direkte, unmittelbare Erkenntnis, also aller Glauben, aller Vertrauensvorschluss, der jetzt vielleicht noch eine Rolle spielt, wird auch schlussendlich hinter uns bleiben müssen. Es geht um etwas ganz Einfaches, Direktes, wozu es keine Methode braucht und was keine Methode direkt aufzeigen kann. Auch keine Worte können das direkt beschreiben. Es geht um das Eigentliche, was nicht fassbar ist, nicht wirklich durch Worte beschreibbar, nicht von Methoden abhängig.

Wenn wir das alles so hören, haben wir zunächst vielleicht gedacht, ja gut, dann praktiziere ich ganz ohne Methode, ganz ohne irgendwelche Anstrengungen und merke dann dabei, oh, wenn ich das tue, rutsche ich ruckzuck in meine dualistische Wahrnehmung zurück. Ruckzuck lande ich wieder im emotionalen Kampf. Da braucht es halt die Methoden, um mir zu helfen, immer wieder klarzustellen, bis dieses Klar-Bleiben, dieses Unverstrickt-Bleiben, für mich viel vertrauter geworden ist als das Greifen. Dann brauche ich auch die Methode nicht mehr. Dann zieht es mich aufgrund der gemachten Kontrasterfahrungen immer wieder ins Heilsame zurück, weil ich das andere als total leidvoll, stressvoll erlebe. Da zieht mich nichts mehr hin und wenn ich manchmal wieder darin lande, dann habe ich nichts anderes zu tun, als sofort den Weg wieder da heraus zu suchen, weil ich darin gar nicht mehr zu Hause bin. Das passt gar nicht mehr zu mir.

Wenn man einen Buckel überwinden möchte, dann muss man rauf auf den Hügel, dann muss man Anstrengung machen, und wenn man oben ist auf dem Hügel, ist es geschafft und von da ab tritt eine Selbstbeschleunigung ein und dann braucht man keine Anstrengung mehr. So ist das auch mit der Praxis. Wir gehen mal aus von einer Praxis, die gut orientiert ist, die schon diesem Ziel dient und mit diesem Verständnis ausgeführt wird, dann würden wir sagen, die Praxis ist in den ersten Jahren am anstrengendsten und wird immer leichter, weil der Widerstand der eigenen Muster zu Anfang am höchsten ist, der Beharrungswunsch in den alten Mustern ist am intensivsten zu Anfang und mit der Zeit gewöhnen wir uns an die heilsamen Geisteszustände. Sie beginnen ihre eigene Sogwirkung zu entwickeln und wir sehnen uns immer mehr nach diesen gelösten Geisteszuständen, die wir allmählich auch schon kennen und wir kennen allmählich die Wege dort hinein und dann wird es immer leichter, dann wird die Praxis wirklich ganz, ganz leicht und schlussendlich anstrengungslos. Da spreche ich aus der Erfahrung mit vielen, vielen Menschen.

Also verzagt nicht, wenn es sich jetzt gerade noch recht angestrengt anfühlt und manchmal Willen braucht, Entschlossenheit. Bringt diese Entschlossenheit auf, praktiziert auch diszipliniert, aber wissend, dass es nicht die Disziplin ist, die befreit, die werden wir hinter uns lassen, sondern es ist das Eintreten in die grundheilsamen Geisteszustände, die die Natur unseres Geistes halt ausmachen. Das ist was befreit. Die Anstrengungen werden wir hinter uns lassen. Wir machen auch nur so viel, wie es braucht. Wir sind da ganz sparsam, ganz ökologisch sparsam. Nur so viel Energie einsetzen, wie es wirklich braucht.

Unsere Praxisenergie sollte immer ein bisschen stärker sein als das emotionale Greifen, als die Energie, die darin steckt. Die Praxis muss immer etwas stärker sein als das Muster, was gerade aktiv ist. Die Stärke ist hier – und das ist wirklich keine Anstrengung –, wenn unser Gewahrsein schon so stark ist, dass es die Muster durchschaut, dann reicht das bloße Durchschauen, um die Faszination mit diesem Muster aufzulösen. Denn wir durchschauen das in dem Moment. Wir schenken dem dann keinen Glauben mehr. Wir schenken der Projektion keinen Glauben mehr. Und damit fällt es in sich zusammen.

Solch ein Schauen ist nicht wirklich eine Anstrengung. Es ist einfach ein anderes Ausrichten der Aufmerksamkeit. Wir schauen in eine andere Richtung. Gendün Rinpoche sagte immer, das Weisheitsauge, das schaut nicht nach außen, das schaut nach innen. Es ist die Blickrichtung, die sich ändert. Jetzt schauen wir immer nach außen und alle denken, das Weisheitsauge wäre, um die Welt da draußen besser zu verstehen. Nein, nein, nein, das Weisheitsauge ist, um die Welt da drinnen besser zu verstehen. Wie der Geist diese Welten ständig erzeugt. Es schaut nach innen. Das Weisheitsauge sieht unsere Fehler, unsere Irrtümer, unsere Ich-Bezogenheit, aber auch unsere Buddha-Natur, die natürlichen Qualitäten und wie es wirklich ist.

Der letzte Vierzeiler lautet:

**Alle Phänomene sind leer von einer Eigennatur. Und der Geist, der sie als leer erfasst – als leer versteht – ist von selbst rein geworden – rein bedeutet hier nicht mehr dualistisch, non-dual. Frei vom dualistischen Geist zu bleiben und nichts im Geist zu erzeugen. Das ist der Weg aller Buddhas.**

Das ist auch unser Weg in der Meditation. Auch jetzt, auch wenn es sich ein bisschen unbeholfen anfühlt, laden wir den Segen der erwachten Dimension ein, uns das innere Auge, das Weisheitsauge dafür zu öffnen, wie es wirklich ist. Was auch immer auftaucht, hat keinen Wesenskern. Es ist reine Dynamik.

Nach dieser letzten Instruktion beendet Nāropa sein Lied und sagt:

**Für dich (Marpa), den besonders Begünstigten, sang ich diese Herzensworte in Versen. Möge dadurch jedes einzelne Lebewesen in Mahāmudrā aufgehen – möge der Geist eines jeden Lebewesens in Mahāmudrā verweilen.**

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

#### *Audio 36*

Wenn wir unser Herz atmen lassen, dann atmen wir mit all den Herzensquellen. Wenn wir unseren Bauch atmen lassen, dann atmen wir aus einer tiefen Verankerung heraus, einem tiefen Vertrauen mit einem ganz entspannten, weichen Bauch. — Wenn wir unseren ganzen Körper atmen lassen, dann atmen wir in dem Verbundensein mit allem: Luft, Wasser, Erde, alles was uns nährt, der Raum, in dem wir uns bewegen. Wir sind genährt, wir sind geworden durch diese Elemente und dieser Körper wird auch wieder zu diesen Elementen. — So sind wir zugleich warm im Herzen, warm im Bauch und im Austausch mit allem ganz durchlässig. — In diesem durchlässigen, warmen Atem, können wir noch weitere Akzente setzen. Wir können uns zeitweilig darauf einlassen, dass wir all das, was wir spüren, annehmen. Dass wir uns bewusst öffnen, so wie beim Einatmen. Dass wir mit dem Atem symbolisch alles zulassen, alles einlassen. — Damit sind ganz gezielt auch die schwierigeren Aspekte von uns selbst gemeint, die wir annehmen, wo wir es zulassen, dass sie in unserem Bewusstsein aufsteigen. Vielleicht gab es ja heute einen Moment, eine Situation, wo wir uns so verhalten haben oder so gesprochen, so gedacht haben, wie wir es eigentlich gar nicht möchten. Genau diese Situation, diese Person, die wir da waren, in der Situation, die nehmen wir an. Ihr schenken wir unsere Unterstützung. Sie braucht sich nicht zu verstecken. Wir nehmen sie hinein in unser Herz. — Es folgt die Phase, wo wir mehr im Geben sind, im Unterstützen. Wir können diesem Anteil von uns selbst, der heute, gestern, vorgestern irgendwie ein bisschen blöd war, in der Tiefe das geben, was es an Selbstsicherheit braucht, an Selbstvertrauen, an Gelassenheit, an Liebe, um auch in solchen Situationen entspannt sein zu können – annehmen und unterstützen.

So wie für uns, können wir das auch für andere machen. Es gab vielleicht Situationen in den letzten Tagen, wo uns etwas genervt hat, an anderen, oder eine Situation, wo wir einen Menschen unglücklich gesehen haben, angespannt. — Es ist so, als ob wir dieses Leid ganz einatmen würden, ganz im Bewusstsein aufsteigen lassen würden. Keine Barrieren. — Und schon kommt die Antwort aus der Resonanz, fließt in die Situation, fließt zu der Person, unterstützt sie, nährt sie. Das ist symbolisch mit dem Ausatmen verbunden. — In dieser Phase betonen wir stärker das Ausatmen. Wir können uns vorstellen, dass Licht zu dieser Person hin fließt, in diese Situation fließt, warmes, unterstützendes Licht, klärendes Licht. Genau das, was es braucht, um die Buddhanatur aller Beteiligten zu wecken, zu stimulieren. — Wir stellen uns vor, wie diese Unterstützung angenommen wird. Wie sich die betroffene Person oder die beteiligten Menschen, sich entfalten, wie ihre gute Grundnatur zum Vorschein kommt. So wie bei uns, auch bei Ihnen. — Bevor es anstrengend wird, lassen wir die Situation sich wieder auflösen. So wie wir sie uns vorstellen konnten, gestalten konnten, so kann sie sich jetzt einfach, ohne dass wir ihr weitere Beachtung schenken, in Licht auflösen und verblassen. —————

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

#### *Audio 37*

Führen wir den Geist unserer Aufmerksamkeit kurz durch diese vier grundlegenden Kontemplationen. Wie kostbar die jetzige Gelegenheit ist — wie wir nicht wissen können, wie lange sie uns erhalten bleibt — wie wir sie aufs Beste nutzen können — welche Herausforderungen wir dabei zu achten haben. — Damit gehen wir in die innige Ausrichtung auf das, was uns wirklich am Herzen liegt und was zugleich auch zum Nutzen aller ist. — Allgemein gesprochen ist das die Ausrichtung, wirklich ins Erwachen aller Qualitäten zu gehen, ganz einzutauchen ins So-Sein, in die Dimension der Wahrheit, so wie es ist und mit allem und allen nach Möglichkeit in Freundschaft verbunden zu sein, so dass wir einander Saṅgha sind. — Damit sind wir bereits in der Praxis, atmen ein, atmen aus, in diesen Herzensqualitäten. — Wir nehmen ganz fein wahr, wie der Atem strömt, wie sich die Empfindungen verändern — wir erspüren, wie der ganze Körper am Atem beteiligt ist. — Wir sind eine atmende Welt, eine eigene kleine Welt innerhalb dieser großen Welt. Durchlässig und doch spürbar ein Feld, ein Strom des Seins. — Ganz offen und entspannt bleiben wir in diesem Strom des Seins, des Erlebens — Körperempfindungen tauchen auf, lösen sich wieder auf. — Ein vibrierendes inneres und äußeres Universum voller Energie. — Licht- und Farbwahrnehmungen im visuellen Bereich. Auch für sie öffnen wir uns — das Hören von ganz feinen Geräuschen, die wahrnehmbar sind. Einige kommen sogar aus uns selber. — Vielleicht riechen wir in diesem Raum oder wir riechen unseren eigenen Körper. — Vielleicht schmecken wir etwas. — All diese Sinneserfahrungen der fünf äußeren Sinne nehmen wir wahr in dem großen Raum, in dem sie entstehen. Diesem Raum der Möglichkeiten, dem Raum der Phänomene. Ein unendliches Spiel in einem unendlichen Raum. — Unbehindertes Entstehen von immer neuen, frischen Erfahrungen, die sich im Entstehen schon wandeln. — Dann gibt es da die Welt der inneren Wahrnehmung — manchmal lautes Denken, manchmal stille, feine Impulse. — Wir bemerken, wie die Aufmerksamkeit manchmal wandert und wie je nachdem, wo sie gerade verweilt, sich unser Erleben verändert. — Das alles ist ganz deutlich wahrzunehmen. Wir sind schon vertraut damit, dass die Erscheinungen, die Erfahrungen eigentlich gar keine Substanz haben. So wirklich, wie sie auch erscheinen. Das Gute daran ist, dass wir uns deshalb völlig entspannen können. All diese Erfahrungen befreien sich von selbst. Alles erleben, alles Denken, alle Emotionen. — Wenn wir damit immer vertrauter werden, dann erübrigen sich die beobachtenden, kontrollierenden Aktivitäten. Wir können einfach sein. — Lasst uns in diesem Wissen, in diesem Vertrauen eine Weile meditieren, so als würde der Buddha meditieren in uns. —————

### **Frage nach dem Tonus in der Mediation**

#### *Audio 38*

Ein paar Worte zu den morgendlichen und abendlichen Meditationen, wo sich manchmal die Frage aufdrängt, wieviel Anstrengung soll ich eigentlich machen? Soll ich mich einfach entspannen? Wenn solche Fragen auftauchen, ist das sehr verständlich. Eigentlich ist die Frage aber ein klein wenig anders zu stellen. Eigentlich frage ich mich jeweils, ist genug Tonus da? Die Frage nach dem Tonus ist gar keine Frage nach der Anstrengung, sondern braucht mein Organismus gerade etwas mehr Tonus, etwas mehr Anregung? Oder braucht es gerade, dass ich den Tonus etwas entspanne? Etwas weniger Anregung.

Zum Beispiel das Öffnen der Fenster, frische Luft, eine gerade Körperhaltung *erhöht* den Tonus, während ein entspanntes, angelehntes Sitzen, Wärme, warme Kleidung, warme Luft den Tonus zunächst einmal senkt. Das wollte ich euch einfach noch mit auf die Reise geben für die Praxis. Achtet mal darauf, wie verschiedene Körperhaltungen, Raumtemperaturen, Blickrichtungen – zum Beispiel nach oben mit weit offenen Augen, oder nach unten mit halb geschlossenen Augen oder ganz geschlossen –, Auswirkungen auf den Tonus haben. Man kann sagen ›Spannungszustand‹, aber eigentlich ist es mehr wie angeregt wir sind, im Unterschied zu einem ganz entspannten Schläfrig-Sein.

Es kann auch viel zu viel Tonus im System geben, dass wir uns sehr aufgewühlt fühlen, dass wir uns, egal in welcher Position, angespannt fühlen. Da gilt es ganz geschickt zu werden, diese Anregungen, diesen Tonus herauszunehmen, ein bisschen zu verteilen. Da kann es zum Beispiel helfen, dass wir bei der Meditation stärker mal auf die Fußsohlen meditieren oder auf die Sitzfläche, um Energien nach unten zu holen, wenn wir merken, es steigt alles so auf in den Kopf.

Das waren einfach ein paar Anregungen für euch, die es dann auch leichter machen, im Dunkeln zu meditieren, wo wir dann nicht die Anregungen durch Licht haben. Es macht es leichter, ausgleichend unterwegs zu sein mit der Ernährung, denn auch da gibt es deutliche Unterschiede, was wir zu uns nehmen, welche Auswirkungen das auf diese innere Lebendigkeit hat.

## **Fünfter Tag, 15.10.2021**

### **Mahāmudrā-Praxis im Alltag**

*Audio 39*

Willkommen zum Abschluss-Vormittag. Ich werde versuchen, noch einmal ein wenig über Mahāmudrā-Praxis zu sprechen, diesmal mit dem Blick auf das, was euch vermutlich im Alltag erwartet, so wie es dort weitergehen könnte. Wir alle werden auf die eine oder andere Art weiter praktizieren; das heißt weiter unseren Weg gehen, einen Weg – auch wenn wir das jetzt nicht so formell im Bewusstsein haben –, der die innewohnenden Qualitäten weiter erwachen lassen wird. Auch wenn wir vielleicht überhaupt nichts mehr mit Buddhismus am Hut haben. Wir können durchaus einen christlichen Weg weitergehen, wir können andere Worte dafür benutzen. Und doch ist es natürlich ein Weg, in dem sich allmählich diese ich-bezogenen Muster auflösen werden und sich die inneren Qualitäten weiter entfalten. Die Praxis des Großen Siegels, Mahāmudrā, ist eigentlich eine wunderschöne Darstellung davon, worum es in der Essenz geht.

Als der berühmte Übersetzer Bodhidharma den Dharma von Indien nach China brachte, suchte er nach dem passenden Wort für ›*Dharmakāya*‹, was hier in dem Text mit ›Wahrheitsdimension‹ übersetzt wird – der *Dharmakāya*. Es gab nichts Besseres, als das in der chinesischen Sprache als ›*Tao*‹ zu übersetzen. Ihr kennt den Taoismus. Das ist genau, worum es geht. Das ist dieselbe Essenz. Einige Philosophen im Westen haben es das ›Numinose‹ genannt, das ›Nichtbeschreibbare‹. Es geht um die Qualität des Seins, die an sich nicht fassbar ist, nicht beschreibbar, und doch vollkommen klar erfahren werden kann. Diese nicht fassbare Dimension – dieses So-Sein, dieses Numinose, dieses Tao – ist die Quelle aller Qualitäten, ist die Quelle von allem, was sich überhaupt zeigt in dieser Welt, ist eigentlich dieser schöpferische Geist, mit dem die Bibel anfängt in der Genesis, in der Schöpfungsgeschichte als ›*Logos*‹. Das Wort, was die Griechen dort benutzt haben, heißt ›*Logos*‹. Logos ist der schöpferische Geist. Es bedeutet nicht nur ›Wort‹. Eine spätere Bedeutung für diesen Begriff ist



ein ›Wort‹. Es ist nicht das Wort, das die Welt geschaffen hat, sondern Logos. Das ist dieser *schöpferische Geist*. Das ist das, was dem Wort vorangeht. Das sind die schöpferischen Impulse unseres Seins.

Wir sagen ja auch, Gott habe die Welt erschaffen. Gott ist diese schöpferische Qualität, die die Welt immer wieder neu entstehen lässt. Gott ist nicht verantwortlich für das Leid in der Welt und das Glück in der Welt, sondern das Göttliche in uns ist dieses Potenzial des freien Gestaltens. Wer sich in dem Mysterium des Lebens auskennt, für den ist es kein Geheimnis mehr, sondern nur noch ein immer frisches, unaufhörliches Gestalten in diesem Netz, in diesem Verwobensein von all den verschiedenen Energiefeldern, wo niemand alleine Gott ist. Es ist nicht, dass wir plötzlich die Bestimmungsgewalt hätten, sondern Mahāmudrā weist uns darauf hin, dass alles bedingtes Entstehen ist. Alles entsteht aus dem Zusammenwirken der verschiedenen Kräfte. Und es entsteht immer wieder neu. Unser schöpferischer Geist ist das, was verantwortlich ist dafür, wie sich dieses ständige Weitergestalten in unserem eigenen Geistesstrom abbildet, in was für einer Welt wir leben. Die Welt wird ständig neu geschaffen, und zwar durch ›Logos‹, durch diesen ›schöpferischen Geist‹.

Das beschreibt Mahāmudrā ganz wunderbar. Es ist das ›Große Siegel der leeren Natur aller Phänomene‹. Es ist groß, weil es alle Phänomene beinhaltet. Deswegen kann es gar nicht größer sein. Es gehört alles, was irgendwo entstehen wird, dazu. Und ›leer‹ bedeutet hier, dass nichts solide ist. ›Leer‹ bedeutet, dass es keinen Wesenskern gibt. Und weil es keinen Wesenskern gibt, sondern alles dynamisch ist, deswegen lässt es sich auch weiter gestalten. Was gestaltet ist kein getrenntes Ich, sondern das sind die dynamischen Kräfte dieses Geistesstroms. Letzten Endes, wenn die Komplikationen wegfallen, sind nur noch Qualitäten in unserem Geist aktiv. Angefangen von dieser Resonanzfähigkeit, die wir Mitgefühl nennen, was dann zu Verstehen führt, was wir manchmal ›Weisheit‹ nennen. Resonanz bei vollem Gewahrsein bedeutet, dass wir beginnen zu verstehen, das lässt sich gar nicht ausschließen. Weil das, was scheinbar außen ist, sich ja in uns abbildet, in uns schwingt und dadurch beginnen wir es zu verstehen.

Also wer verstehen möchte, wer weise werden möchte, lässt sich am besten darauf ein, in Resonanz zu gehen. Wenn wir in Resonanz mit einem Menschen sind, beginnen wir ihn zu verstehen. Wenn wir in Resonanz mit einem Hund, mit einer Katze sind, beginnen wir, sie zu verstehen. Wir können in Resonanz gehen mit Bäumen, mit Pflanzen, mit Bergen, überall schwingt es. Wir können deswegen schwingen, weil wir eben keinen stabilen Wesenskern haben, sondern durchlässig sind, wir sind selber Energiefluss. Wie hieß es doch so schön bei Nāropa: **›Wir sind ein sich bewegendes Gewahrsein oder es sind die Winde, die dieses Gewahrsein gestalten.‹** Entweder sind es die Kräfte des Greifens oder es sind die Kräfte dieser gestaltenden Qualitäten. Wenn wir jetzt mit dem Mahāmudrā in die Welt hineingehen, dann könnte es uns leichter fallen, andere zu verstehen.

Wenn wir es wirklich praktizieren, dann gehen wir in den Situationen, wo es uns sonst schwerfällt, jemanden zu verstehen, bewusst in eine größere Resonanz. Das machen wir so, dass wir uns innerlich zurücklehnen und das Ich mal nicht so schnell anspringen lassen, denn das würde uns gleich wieder auf den vertrauten Schienen, den karmischen Mustern unterwegs sein lassen. Wir wollen ja jetzt nicht auf der vertrauten Schiene abdampfen, sondern mal was Neues erleben. Wir lehnen uns also innerlich zurück, atmen, und gehen mit dem Einatmen und dem Ausatmen in die Ganzkörperresonanz. Das war auch immer wieder Thema in der Meditation, den ganzen Körper atmen zu lassen. Das bedeutet auch, den ganzen Geist atmen zu lassen. Wir erlauben es, dass die Situation in uns etwas auslöst. Wir wollen das sogar. Es ist schön, wenn die Situation in uns etwas auslöst. Und in dem, was es in uns auslöst, sind wir so gewahr wie es irgendwie geht. Gewahr der eigenen Muster, Interpretationen und auch gewahr dessen, was sich nicht nach eigenem Muster anfühlt, was vielleicht etwas mit dem anderen zu tun hat.

Das ist der Lernprozess des Mahāmudrā-Praktizierenden. Weil wir alles zulassen, was in uns aufsteigen möchte, kennen wir uns mit der Zeit so gut, dass wir sehr gut wissen, was typische eigene Muster sind und was eben untypisch ist und vielleicht doch stärker mit den Energien um uns herum zu tun hat. Also mit dem, was andere Menschen, Tiere, Räume und so weiter an energetischer Resonanz in uns auslösen. Das hilft uns, die

anderen zu verstehen, die Umwelt zu erfühlen und dann erst, wenn wir das so richtig spüren, dann erst engagieren wir uns stärker im Dialog. Zunächst mal überprüfen wir, ob das, was wir an Resonanz spüren, irgendetwas mit dem anderen zu tun hat.

Ich würde mein Gegenüber fragen: „Während ich dir zuhöre, entsteht in mir solch ein Bild, solch ein Gefühl. Kennst du das? Ist das irgendwie etwas, was du auch so erlebst?“ Ich vergewissere mich und ich lerne noch mehr. Ich frage nach, ob etwas von dem, was bei mir spürbar wird, ob es im anderen etwas gibt, was dem entsprechen könnte. Das ermöglicht der anderen Person, sich noch mehr zu zeigen und noch mehr von mir verstanden zu werden. Das ist angewandte Mahāmudrā-Praxis in der Kommunikation.

Ich bleibe in diesem offenen Raum, in dieser Möglichkeitssphäre, in der alles entstehen darf und alles entstehen kann. Ich steige noch nicht ein in die Reaktionen, sondern versuche herauszufinden, was ist das eigene und was ist ein guter, ein verlässlicher Spiegel für das Drumherum. Das überprüfe ich auch noch. Nicht voreilig zu meinen, bloß weil ich jetzt etwas spüre, was ein bisschen anders ist als sonst, das wäre jetzt das beim anderen. Nein, nein, nein! Die Spiegelphänomene sind so ein bisschen wie in einem Autospiegel. Es erscheint alles seitenverkehrt. Was sich an Resonanz in uns abgebildet, ist nicht unbedingt das, was ausgesendet wird, sondern es geht bei uns durch unseren Organismus, durch unseren Geist. Und da kann zuoberst zuunterst sein, rechts kann links sein. Wir müssen uns im Klaren sein, dass diese Resonanz, in der wir unterwegs sind, sich nicht eins zu eins lesen lässt.

Es muss nicht sein, dass wenn wir ärgerlich werden, wenn jemand anders so und so unterwegs ist, dass beim anderen Ärger ist. Es kann einfach sein, dass diese Person gerade etwas perfektionistisch unterwegs ist. Aber dass sich das bei uns als eine Abwehr, als ein Ärger manifestiert, weil wir, ohne es so genau zu merken, wie einen subtilen Anspruch spüren, auch so perfekt zu sein. Und sofort wehren wir uns dagegen, aber wir merken nur den Ärger. Versteht ihr? Die Spiegelung, das was es auslöst, ist nicht eins zu eins. Wir müssen uns die Mühe machen, nachzufragen, zu erspüren, was denn tatsächlich los ist. Und das, was wir innerlich spüren, hilft uns dabei, weiter zu forschen.

Das Anliegen hinter allem ist ja, hilfreich in dieser Welt sein zu wollen. Wir wollen ja dazu beitragen, dass wir in dieser Welt harmonischer miteinander leben können, im Kleinen wie im Großen. Dazu braucht es, dass wir gut miteinander schwingen können. Es ist so wie in der Meditation, eine Lösung im Zwischenmenschlichen, die wird spürbar in uns, wenn auch in uns die Energien beginnen sich zu lösen. Wenn wir merken, jetzt entsteht zumindest mal ein befriedigendes Verstehen, auch wenn das im Außen noch nicht gelöst ist, aber innerlich lösen sich die Fragezeichen auf. Jetzt bin ich in der Lage, die Situation so zu beschreiben, so zu benennen, dass die anderen Personen sich gehört und verstanden fühlen.

Das ist das wichtige Zeichen, dass ich in der Lage bin, wie aus ihrer Perspektive zu sprechen. Das ist ein Zeichen dafür, dass uns diese fortgesetzte Praxis des offenen, natürlichen, mitschwingenden Seins an einen Punkt gebracht hat, wo jetzt ein ausreichendes Verstehen da ist. Dann schauen wir, wie geht es von da weiter. Wie geht es von da weiter im konkreten Handeln? Was machen wir jetzt? Was braucht es jetzt? Und dann klären wir ganz offen – so wie in der Mahāmudrā-Meditation – die Bedürfnislage. Welche Bedürfnisse sind da? Welche Ängste sind da? Und genauso fürsorglich, wie wir in der Mahāmudrā-Meditation mit uns selbst umgehen, gehen wir natürlich auch mit den Anderen um. Jemand, der bei der täglichen Praxis, beim Meditieren, streng mit sich umgeht, der wird auch streng mit anderen umgehen. Obwohl es oft noch leichter ist, mit anderen etwas weicher umzugehen als mit sich selbst. Aber wer dann wirklich mit sich selbst voller Mitgefühl und Verständnis umgeht, dem wird es umso leichter fallen, das auch bei anderen zu tun. Darum bitte ich euch auch, was die tägliche Praxis angeht, es wirklich ganz entspannt anzugehen.

Die tägliche Praxis ist wichtig, nach Möglichkeit viele Stunden. Da gibt es keine Grenze nach oben. Es geht ja eigentlich um vierundzwanzig Stunden, rund um die Uhr. Ihr erinnert euch noch an die sechs Dharmas von Naropa? Meditation, Aktivität, Traumzustand, Tiefschlaf, Sterbeprozess, Nachtozustand – alles. Der Praxis

sind keine Grenzen gesetzt, nur müssen wir uns entscheiden, welchen Übungsrahmen wir uns setzen können, was unser Tag hergibt. Es wäre gut, uns diesen Übungsrahmen so zu gestalten, dass wir jeden Tag Lust haben, uns darauf freuen, diesen Übungsrahmen wieder zu nutzen.

Wer war das noch, die so gerne auf dem Sofa meditierte? Das Sofa ist der geeignete Ort. Das ist wahrscheinlich der Ort, an den du am liebsten gehst, der schon als Ort einladend wirkt und wo du merkst, da warten keine zu hohen Ansprüche auf dich. Wenn das so ein schwarzes Zafu ist, auf einem schwarzen Viereck, da würde ich persönlich einen Bogen drumherum machen. Ich brauche etwas, was mich von den Farben her, von der Orientierung im Raum, anspricht. So haben wir zum Beispiel den Altar bei uns im Grünen Baum ins Fenster gesetzt. Wir haben das Fenster extra weiter runtergezogen, mit Pflanzen – der Buddha sitzt sozusagen im Garten mit Pflanzen. Wir schauen durch den Altar ins Tal hinaus. Das lädt einfach ein. Da geht der Geist auf. Also richtet euren Meditationsplatz unter Umständen so ein, dass ihr ins Freie schaut, falls euch das inspiriert.

Seid nicht streng mit euch. Viele denken, das ist doch alles Anhaften – Sofa, Grünes, freier, weiter Blick – schau mal auf deine weiße Wand. Setz dich vor die Wand. Hast du im Zen gelernt. Und jetzt lass mal den inneren Zirkus ablaufen. Das geht für die Personen, die sich freuen darauf, sich auf ihrem Zafu wieder vor die weiße Wand zu setzen. Die *Freude* ist das Kriterium. Wenn Freude dabei ist, weil es uns wirklich gut tut, dann ist das genau das richtige Arrangement. Aber wenn wir uns dazu zwingen müssen, überwinden müssen, und das geht täglich so, das schaffen wir vielleicht 300 Tage, 1000 Tage, wir schaffen es vielleicht 10 Jahre, aber irgendwann bricht das Ganze zusammen.

Ich habe schon Zen-Lehrer betreut, bei denen die gesamte Praxis zusammengebrochen ist. Ich habe schon eine Zen-Roshi betreut, die zu mir kam und gesagt hat, ich habe die gesamte Schulung in Japan durchlaufen, ich bin zum Roshi ernannt worden, ich hab alle Koans gelöst, aber ich habe keine Ahnung, wo das Mitgefühl ist. Kannst du mir das zeigen? So Sachen habe ich schon erlebt. Oder im tibetischen Buddhismus. Ich könnte jede Menge Beispiele aufzählen.

Bitte fangt nicht zu früh an, alles für Anhaften zu erklären. Richtet es euch erstmal so ein, dass es gut tut, sodass die meditative Umgebung – euer Übungsrahmen – sich wie ein Heilfeld anfühlt. Gestaltet es euch so, dass ihr jedes Mal in dieses persönliche Heilfeld eintretet und ihr braucht gar nicht auf die Anhaftungen zu achten, wenn ihr jeden Tag am selben Ort sitzt und dort übt, dann seht ihr den Ort bald sowieso nicht mehr. Dadurch, dass der Übungsrahmen gleich bleibt, löst sich das Anhaften allmählich auf. Das geht gar nicht weiter. Die Anhaftung besteht darin, dass wir ständig an anderen Orten üben. Wenn wir in der Natur meditieren, dass wir uns ständig den Ort wechseln. Immer wenn die Sonne sich dreht, dann dreht sich auch unser Meditationsplatz – noch ein bisschen Bräunung hier und noch ein bisschen Bräunung dort – *das ist Anhaften!*

Um dem Anhaften nicht zu folgen, sorgen wir für stabile Orte. Wir können ihn Zuhause drinnen haben und einen draußen in der Natur. Wir suchen uns vielleicht einen Baum, bei dem wir meditieren. Aber dann ist es immer derselbe Ort, an dem der Geist dann ganz schnell zur Ruhe kommen kann. Dann können wir diese Stabilität erleben, des nicht anhaftenden, offenen Gewahrseins. Weil unser Blick nicht mehr an den Einzelheiten haftet. Wir sind in einem Feld, wo wir vertrauensvoll loslassen können.

Das ist die nächste wichtige Bedingung für einen guten Übungsort. Es muss ein Ort sein, an dem wir uns sicher fühlen. An dem wir tief ausatmen können, uns fallen lassen können und wissen, hier brauche ich keine Kontrolle. Ich brauche nicht zu kontrollieren. Ich bin hier zuhause. Ich darf einfach sein. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um mit dem Mahāmudrā weiter üben zu können. Mahāmudrā löst ja diese Kontrollmechanismen auf. Das geht aber nur, wenn der Rahmen sicher ist. Denn alle von uns haben unsichere Bedingungen erlebt. Vielleicht fast alle. Aber die meisten sind geprägt dadurch, dass irgendwann mal in ihrer frühen Kindheit etwas Alarmierendes passiert ist. Und dann gab es eine Zeit, wo plötzlich alles in Frage gestellt war. Dann ist nochmal etwas Alarmierendes passiert. Die Mutter war vielleicht krank oder ich selber war krank und war im Krankenhaus und ich konnte nicht besucht werden. Plötzlich war die Katastrophe. Solche Situationen haben

sich in unserem System eingeprägt und haben dazu geführt, dass wir nicht so ganz vertrauen können. Das Wichtigste in der Mahāmudrā-Praxis ist, zu lernen, wie wir wann vertrauen können.

Dann die überflüssigen, beobachtenden Mechanismen, kontrollierenden Mechanismen, die nicht mehr zu bedienen, die sind jetzt nicht nötig. Wir können wieder auf sie zurückgreifen in Situationen, wo wir noch nicht vertrauen können. Sie stehen uns immer noch zur Verfügung. Aber wir entwickeln eine alternative Art zu sein.

Das wäre das Stichwort für das, worum es eigentlich geht. Mit diesem kurzen Mahāmudrā-Retreat haben wir eine alternative Art zu sein geübt und die gilt es jetzt weiter zu nähren. Die bisherige Art zu sein steht uns weiter zur Verfügung. Die haben wir so gut geübt, die können wir jederzeit aktivieren. Diese neue Art zu sein wird sich in immer mehr Situationen bewähren. Wir werden herausfinden, dass in Situationen, wo wir das jetzt noch gar nicht für möglich halten – zum Beispiel im Beruf –, dass es, aus der Perspektive ein Jahr später betrachtet, doch geht. Ich kann doch mit dem Mahāmudrā-Gewahrsein, in Zeiten, auch in meinem Beruf, unterwegs sein. Hätte ich nicht für möglich gehalten. Geht aber.

Wir finden das heraus. Es weitet sich aus. Die Idee ist, dass diese alternative Art zu sein – die zutiefst heilsam ist, die mit unseren Zwangsneurosen aufräumt, die mit diesem ganzen mangelnden Selbstvertrauen aufräumt, wo endlich der Kontrolletti in uns zum Schweigen kommt, wo wir endlich mal spüren, alles in Ordnung – diese Grundhaltung bewährt sich auch in Situationen, wo wir vorher dachten, nee, dann ziehen mich die Kollegen über den Tisch oder dann bin ich völlig unfähig, als Unternehmer zu handeln oder dann kann ich im Team nicht bestehen, dann kriege ich den Stress des Alltags nicht hin, ich habe so viele Termine abzuhalten, ich muss in der Kontrollfunktion extrem stark sein und so weiter und so fort. Plötzlich merken wir, fließend geht es noch leichter. Je mehr wir entspannt sind, desto leichter kann ich Termine einhalten.

Das ist jetzt wie die Mahāmudrā-Übungszeit – am besten morgens und abends, eventuell sogar in der Mittagspause –, allmählich beginnt, unsere Art zu sein zu verändern, wie wir mit Menschen sind. Besonders leicht ist das für Menschen, die in beratender Funktion oder therapeutischer Funktion mit anderen zusammen sind. Da können wir sehr leicht in dieser offenen Geisteshaltung verweilen. Wenn wir anstrengende Schulklassen zu unterrichten haben, ist das schon eine andere Nummer. Und wenn wir, Unternehmensberatungen haben, wo es um andere Werte geht, ist es auch sehr schwierig. Oder wenn ein Telefonat das andere jagt. Aber wir werden die Räume in unserem Leben entdecken, wo es sich leichter anwenden lässt. Die erklären wir dann zu zusätzlichen Praxisräumen, Praxiszeiten. Kann sein, dass einige von euch täglich Auto fahren oder täglich mit dem ÖV unterwegs sind. Ihr könnt diese Zeiten auch explizit zu Übungszeiten erklären. Ihr müsst euch klar sein, was ihr da üben wollt, welche Herzensqualitäten, welche geistigen Qualitäten. Dann weitet sich so der Raum der Praxis aus. Wir versuchen nicht gleich alles, aber Schritttchen für Schritttchen, immer ein bisschen mehr. So kommen wir allmählich dazu, dass wir das Gefühl bekommen, die Praxis hört gar nicht auf. Die geht tatsächlich allmählich rund um die Uhr.

Ich übe immer beim Radfahren, Joggen oder so, nach Möglichkeit in diesem offenen Gewahrsein zu sein. Aber kürzlich hat mir das besonderen Spaß gemacht, weil die junge Wiedergeburt von Gendün Rinpoche – er ist jetzt zweiundzwanzig Jahre alt, ein Franzose –, so einen schönen Hinweis gab, jeden Atemzug, mit diesem offenen, weiten Gewahrsein zu verbinden. Ich habe das jetzt beim Joggen einfach mal folgendermaßen gemacht: Okay, ich laufe von hier bis da zu der nächsten Kurve. Von hier bis dort bleibe ich bei jedem Atemzug während des Joggens in diesem offenen, raumgleichen Gewahrsein. Angekommen in der Kurve, von hier bis zum nächsten Baum dort, bleibe ich im offenen Gewahrsein mit jedem Atemzug. Immer nur kurze Strecken, sodass ich von einem Erfolgserlebnis zum anderen laufen konnte.

Das ist, wie ihr das angehen könntet, dass ihr euch so kleine Übungseinheiten schafft, dass ihr einen richtigen Erfolg merkt, dass ihr zufrieden seid mit euch. Ich kann mir nicht sagen, wenn ich da beim Grünen Baum loslaufe, ich bin jetzt für eine halbe Stunde, eine Stunde immer im offenen Gewahrsein. Das ist zu lang. Zwischendurch sehe ich alles mögliche und der Geist denkt dann noch das eine oder andere. Aber wenn ich mir

sage, von hier bis zur nächsten Kurve, das ist super. Da kann ich richtig dranbleiben und merken, alles was da an Ablenkung und Anspannung aufsteigt, das lässt sich entspannen.

Und dann schaue ich, ob ich Freude daran habe, mich für die nächste kleine Einheit zu entscheiden. Ich muss nicht, ich darf. Also sucht euch die kleinen Häppchen aus, die kleinen Übungshäppchen, wo ihr das übt, was ihr üben möchtet. Es ist keine Verpflichtung, dass ihr genau das üben müsstet, was wir hier miteinander geteilt haben. Das waren nur Anregungen. Im Grunde genommen seid ihr selber die Übungsleiter, ihr entscheidet selber genau, was gut tut. Damit gehen wir durch den Tag.

Das waren so ein paar Anregungen, wie ihr das vielleicht kreativ weiterentwickeln könnt, was hier an Anregungen geteilt wurde.