

Achtsamkeit, Motivation und Gewahrsein

Einführung von Lama Lhundrup

beim Seminar „Dharma und Psychotherapie“ Bonn, am 15.5.2004

Das Wichtigste ist, dass die Achtsamkeit, die wir üben, sich nicht nur auf Körper, Empfindungen, Geist und Dharma bezieht. Auf dem Bodhisattvaweg, auf dem Weg derer, die zum Wohle anderer handeln möchten, ist die Achtsamkeit auf die Motivation das Allerwichtigste.

Bei allem was wir tun, egal was es ist, sollten wir unsere Motivation anschauen. Wo ist die Motivation? Laufe ich, gehe ich, um irgend etwas getan zu haben, oder gehe ich, zum Wohl der Wesen? Tiefer noch kann die Achtsamkeit dann auf die Frage ausgerichtet sein, ob da überhaupt jemand geht, bzw. achtsam darauf zu sein, dass da gar niemand geht. Immer in dieser offenen, spontanen Weite zu verweilen, ist die höchste Form von Achtsamkeit. Über diese Formen von Achtsamkeit wird wenig geschrieben, denn sie müssen gelebt werden. Wenn die Achtsamkeit wirklich auf Mitgefühl ausgerichtet ist, wird sie durch die eigene innere Entwicklung immer mehr ins Bewusstsein kommen.

Auch beim Bodhicitta haben wir die relative Ebene und die letztgültige Ebene. Die relative Ebene ist Liebe und Mitgefühl, die letztgültige Ebene die Non-Dualität, das Aufgehen in der offenen Natur des Geistes. Die Achtsamkeit auf den Schritt, auf den Körper oder auf das, was ich jetzt für Empfindungen habe, darauf das, welche Störgefühle auftauchen, Ärger, Wut, oder Begierde, all das sind vorläufige Formen von Achtsamkeit. Es sind Formen von Achtsamkeit, die uns aus der Verwicklung lösen.

Aber was machen wir, wenn wir freien Raum erfahren? Worauf richtet sich dann die Achtsamkeit? Wenn wir einfach loslassen können, wenn wir entspannen, im innersten Wesen der Dinge ruhen und aufgehen können, dann brauchen wir unsere Achtsamkeit auf gar nichts auszurichten. Wenn wir in Mahamudra sind, dann brauchen wir nicht zusätzlich unsere Achtsamkeit auf etwas auszurichten, das würde stören. Achtsamkeit „stört“, wenn Gewahrsein da ist. Gewahrsein an sich ist ausreichend, ist das höchste von dem, was wir leben können. Achtsamkeit brauchen wir dann, wenn wir aus dem Gewahrsein herausfallen, wenn der Geist wieder in Ich und Andere unterscheidet.

Die relative Form von Achtsamkeit ist die, die sich auf Mitgefühl und Liebe ausrichtet, und die letztendliche Form von Achtsamkeit ist diejenige, die sich – dank der schon gemachten Erfahrung von Offenheit – zurückerinnert und sich wieder in diese Offenheit entspannt, und dann ist die Aufgabe der Achtsamkeit erledigt. Achtsamkeit bleibt keine konzentrierte Achtsamkeit. Ein Buddha braucht keine Achtsamkeit mehr zu üben. Er ist natürlicherweise achtsam, weil frei von Haften.

Was uns unachtsam macht ist, dass wir mit unseren Gedanken woanders sind, dass wir gerade einmal woanders hinsehen, und dann stolpern wir über die nächste Stufe. Wir sind nicht ganz in der Situation. Das lässt sich auf alles übertragen. Haften, auch nur für einen kleinen Moment bewirkt, dass wir die nächste Bewegung im Sein nicht mehr offen wahrnehmen. Etwas belastet, wir haften, wir halten noch an dem, was gerade war, oder wir eilen schon

voraus in das, was noch gar nicht ist, wir schauen zum Ende der Treppe anstatt zur ersten Stufe. Auch das führt zum Stolpern.

Diese Form der Achtsamkeit auf das Mitgefühl, auf Bodhicitta, hat Gendün Rinpoche uns vor allen Dingen gelehrt. Das ist unsere Hauptpraxis: sich immer der Motivation bewusst sein, denn die Motivation ist es, die Handlung bewirkt, die Karma bewirkt und was dann bewirkt; in welche Richtung sich ein Leben entwickelt.

Jetzt möchte ich Euch ein Beispiel geben. Stellt Euch vor, Ihr seid eine Retreatgruppe in einem Dreijahres-Retreat. Ihr praktiziert den Bodhisattvaweg, meditiert viermal täglich drei Stunden lang alleine und dann noch eineinhalb Stunden gemeinsam. Die Retreatmonate gehen so vorbei und Ihr beginnt Euch irgendwie häuslich einzurichten im Retreat. Da kommen dann die alten Tendenzen wieder zum Vorschein, ein bisschen Faulheit; ein bisschen Unachtsamkeit; ein bisschen Denken an das eigene Wohlergehen. Nicht mehr so sehr an das Wohlergehen der anderen denken, die Toiletten werden auch nicht mehr richtig geputzt, das Essen wird runtergeschlürft und wenn der Lehrer kommt, denkt man sich: „Ein Glück, dass er endlich kommt, das bringt etwas Leben in die Bude.“ Die Einstellung stimmt nicht.

Jetzt werde ich Euch eine Begebenheit erzählen, die tatsächlich stattgefunden hat, aber nicht bei uns. Ein Freund von Gendün Rinpoche, Khenpo Nyoshul, leitete in einem befreundeten Zentrum bei den Nyingmapas eine Retreatgruppe. Bei einem seiner Besuche im Retreatzentrum war er entsetzt über den Mangel an Achtsamkeit. Er ging kurz auf die Toilette bevor er das Retreatzentrum verließ, sagte nichts, kam aus der Toilette, ging zur Tür – es war eine Holztür – und heftete ein Blatt an die Tür und ging raus. Auf dem Blatt war auf Tibetisch folgende Unterweisung geschrieben.

Jetzt lese ich sie Euch auf Englisch vor. Es ist ein Beispiel für das Handeln eines Vajrameisters, unkonventionell, anders als erwartet, aber gerade das, was es braucht, um die Situation zurechtzurücken:

*Homage to the sovereign king within!
Self arising mindfulness.
I am the vajra of mindfulness.
Look, vajra friends, when seeing me be mindful!
I am the mirror of mindfulness,
I mirror your careful attention.
Look clearly moment by moment
And see directly into the very essence of mind.
Mindfulness is the root of dharma.
Mindfulness is the body of practice.
Mindfulness is the fortress of the mind.
Mindfulness is the aid to the wisdom of innate wakefulness.
Mindfulness is the support of Mahamudra, Maha Ati, Dzogchen and Madyamika.
Lack of mindfulness will allow the negative forces to overcome you.
Without mindfulness you will be swept away by laziness.
Lack of mindfulness is the creator of evil deeds.
Without mindfulness and presence of mind nothing can be accomplished.
Lack of mindfulness piles up a lot of shit.
Without mindfulness you sleep in an ocean of piss.
Without mindfulness you are a heartless zombie, a walking corpse.*

*Dear dharma friends, be mindful!
By the aspiration of the holy lamas, Buddhas, bodhisattvas and lineage masters
May all vajra friends attain stable mindfulness
And ascent the throne of perfect awakening.*

Das hat Khenpo Nyoshul geschrieben. Ihr könnt Euch jetzt die Situation im Retreatzentrum vorstellen. Die Tür geht zu, sie stehen vor dem Blatt mit dem Messer in der Holztür, tibetische Handschrift. Sie haben schon gespürt, dass der Meister nicht zufrieden war und sind jetzt dabei, das zu entziffern. Ein Koan besonderer Art. Die Koans haben in der tibetischen Tradition die Form von Instruktionen über die Natur des Geistes angenommen, die man nicht versteht, ohne in die Dimension selbst hinein zu finden. Die Instruktionen zu Mahamudra, zu Dzogchen – das sind Synonyme – sind in sich schleierhaft für die, die nicht den Zugang zu dieser Dimension haben. Die Praxis auf dem Sitz ist das ständige Sich-Herumschlagen mit diesen Worten, um den Sinn jenseits der Worte zu finden, der Sinn, der nicht in den Worten selbst steckt. Aber die Worte sind ein Fingerzeig heisst es. Es wird vom Fingerzeig der „alten Dame“ gesprochen. „Fingerzeig“ bedeutet, man soll dem Finger folgend zum Mond schauen statt auf den Finger. „Alte Frau“ bedeutet: mit sehr viel Lebenserfahrung zu schauen, nicht unbedingt mit dem Bemühen um absolute intellektuelle Präzision. Eine Mahamudra Unterweisung kann das Heben einer Tasse sein. Es kann das Nicht-Heben einer Tasse sein, was auch immer. Die Instruktion selbst ist aus der spontanen Präsenz des Meisters geboren. Hier hat der Lehrer Worte gewählt, er kann auch andere Formen des Unterrichts wählen.

*Verehrung dem höchsten, alles übertreffenden inneren König der selbstentstehenden
Achtsamkeit!
Diese Achtsamkeit ist nicht erzeugt, sie ist nicht gewollt, sie ist von selber da.
Ich bin der Vajra der Achtsamkeit.*

Vajra ist Kraft. Ich bin die Kraft, ich bin die Unzerstörbarkeit, die unzerstörbare Präsenz, jenseits von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft.

Schaut, Vajrafreunde, Praktizierende des Vajrayana! Wenn Ihr mich seht, seid achtsam.

Das ist ein Koan. Was ist gemeint? Aus der Sicht des Vajrayana verbaut es nichts, wenn ein Koan erklärt wird, weil man den Lehrer und sich selbst eigentlich ohnehin nicht darüber täuschen kann, wo man steht. *Wenn du mich siehst*, das bedeutet, wenn du mich, die Person siehst, Khenpo Nyoshul z.B., den Vajrameister, *Sei achtsam*, denn er ist dir auf der Fährte. Das ist eine vordergründige Bedeutung. Wenn du mich siehst, d.h. so viel wie das ganze Leben, jede Situation, sei achtsam. Wenn du mich, diese Vajradimension siehst, sei achtsam. Sei achtsam, wenn du dem Vajrayana, der Praxis an sich begegnest. All das ist gemeint. Khenpo Nyoshul ist jemand, der nicht mehr im Ich-Anhaften ist, wenn er „Ich“ schreibt, sind andere Ebenen gemeint:

Ich bin der Spiegel der Achtsamkeit

Es ist wie wenn der Geist selbst zu uns spricht
Ich spiegele deine sorgfältige Bewusstheit oder Aufmerksamkeit. Durch die Zunahme der Gefühle, der Emotionen, der Verwirrung, der Schleier spiegelt uns der Geist; ob wir achtsam sind oder nicht.

Schau klar hin, von Moment zu Moment, und sieh direkt die wahre Natur des Geistes. Achtsamkeit ist die Wurzel des Dharma, Achtsamkeit ist der Körper der Praxis, ist die Hauptpraxis.

Ohne Achtsamkeit keine Dharmapraxis.

Achtsamkeit ist eine Festung des Geistes.

Achtsamkeit schützt vor allem, was uns ins Anhaften zieht, vor allem, was vom Weg abbringt. Sie schützt vor den vielen Bewegungen des Ich-Anhaftens.

Achtsamkeit ist die Hilfe zur Weisheit der innewohnenden Wachsamkeit, dem wachen Gewahrsein.

Achtsamkeit ist die Stütze von Mahamudra, Maha Ati, Dzogchen und Madyamika, verschiedener Formen, sich der Natur des Geistes zu nähern.

Ein Mangel an Achtsamkeit wird es den negativen Kräften ermöglichen, dich zu besiegen, dich zu überwinden.

Ohne Achtsamkeit wirst du von Faulheit überwältigt werden.

Mangelnde Achtsamkeit bringt schädliche Handlungen hervor, ist der Schöpfer schädlicher Handlungen.

Ohne Achtsamkeit und Präsenz des Geistes kann nichts erreicht werden, kann nichts verwirklicht werden.

Mangel an Achtsamkeit lässt Haufen von Scheisse sich auftürmen und ohne Achtsamkeit schläfst du in einem Meer von Urin.

Ohne Achtsamkeit bist du ein herzloser Zombie, eine wandernde Leiche.

Mit dem herzlosen Zombie ist auch mangelndes Mitgefühl gemeint, nicht im Gefühl zu sein, nicht im Kontakt, ohne Herz.

Liebe Dharmafreunde, bitte seid achtsam.

Dank der Wünsche der inneren Ausrichtung der authentischen Lamas, Buddhas, Bodhisattvas und Linienhalter mögen alle Vajrafreunde stabile Achtsamkeit erlangen und den Thron vollkommenen Erwachens besteigen.

Soweit eine kleine Demonstration wie ein Vajrameister Achtsamkeit versteht und damit will ich eigentlich schon aufhören.