

Sönam Lhündrup

Satipatthana, Kurs I

„Das vierfache Kultivieren von Achtsamkeit“

Unterweisungen zum Satipatthana Sutra von Buddha Shakyamuni



Meditationskurs in Croizet, Frankreich,
vom 23. Juli bis 4 August 2007

Inhaltsübersicht

Einführung: Die Lehre Buddhas zum Kultivieren von Achtsamkeit	3
DER EINE WEG.....	4
I. ACHTSAMKEIT AUF DEN KÖRPER.....	8
ATMUNG	8
KÖRPERSTELLUNG	17
HANDLUNGEN.....	23
KÖRPERTEILE	28
ELEMENTE.....	31
LEICHE IN VERWESUNG	35
II. ACHTSAMKEIT AUF EMPFINDUNGEN	37
III. ACHTSAMKEIT AUF DEN GEIST.....	47
IV. ACHTSAMKEIT AUF DHARMAS	53
HINDERNISSE.....	53
AGGREGATE	59
SINNESFELDER.....	67
GLIEDER DES ERWACHENS	75
ACHTSAMKEIT AUF DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN	92
VORHERSAGE	94
DER EINE WEG.....	96

Einführung: Die Lehre Buddhas zum Kultivieren von Achtsamkeit

Wir sind in unserer Besprechung von Gampopas Unterweisungen nun im 18. Kapitel im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ angekommen. Dort erläutert Gampopa den Weg zum Erwachen in „Fünf Pfaden“. Die Praxis beginnt auf dem kleinen Pfad der Ansammlung mit dem vierfachen Kultivieren von Achtsamkeit, der Praxis von Anfängern. Weil Gampopa als erstes diese eine Qualität der Achtsamkeit anspricht, auf der alles andere aufbaut, wird das Hauptthema unseres Kurses „Satipatthana“ sein, das vierfache Kultivieren von Achtsamkeit.

Normalerweise ist unser Sommerkurs dem Erlernen der Mahamudra-Praxis gewidmet. Wie ihr wisst, besteht die Mahamudra-Praxis aus zwei Grundelementen, aus Schinä (geistige Ruhe) und Lhagtong (intuitive Erkenntnis) – Shamatha und Vipassana. Das, was wir dann Mahamudra nennen, ist die Fortsetzung der Erkenntnis oder Verwirklichung, die wir im Lhagtong erfahren haben: eine fließende, natürliche Offenheit in allen Lebenssituationen. Mahamudra ist also nicht noch eine dritte Praxis, die man ausführt, nachdem man Shamatha und Vipassana praktiziert hat, sondern es ist die Integration dieser beiden Aspekte unserer Praxis in allen Situationen des Alltags. Und wo finden wir die Wurzeln der Mahamudra-Unterweisungen bei Buddha Shakyamuni? In den Unterweisungen zum vierfachen Kultivieren von Achtsamkeit, dem Satipatthana-Sutra.

Der Buddha bezieht sich in den Sutren an unzähligen Stellen auf *sati* – Achtsamkeit auf Pali. *Sati* ist das siebente Glied im Achtfachen Pfad der Edlen, es ist zudem eines der sieben Glieder des Erwachens und wird überall, wo es um die Beschreibung des Weges zum Erwachen geht, als zentraler Punkt aufgezählt. Es gibt zwei Sutren, in denen der Buddha das Thema ausführlich behandelt: das Satipatthana-Sutra und das Mahasatipatthana-Sutra. *Maha* bedeutet groß, das Sutra ist ein bisschen länger und erklärt am Ende ausführlich die Achtsamkeitspraxis auf die Vier Edlen Wahrheiten.

Ich habe für diesen Kurs eine dreisprachige Übersetzung vorbereitet, die auf den vielen bereits bestehenden Übersetzungen aufbaut, aber es gab keine Übersetzung, die in allen drei Sprachen verfügbar gewesen wäre. Um das Sutra im Unterricht gemeinsam lesen zu können, brauchte es dieselbe Wortwahl in den drei Versionen. Ich habe mich in der Wortwahl auf einen Kommentar von Bhikkhu Anaylo gestützt, einen deutschen Freund, der Mönch ist, und seine Dissertation über Satipatthana geschrieben hat, was er auch täglich praktiziert. Sein Kommentar ist ein exzellentes Werk, das sehr hilfreich ist, weil es die Wurzelbedeutung der Pali-Begriffe aufzeigt.

Zum Pali-Wort Satipatthana: *upathana* bedeutet, etwas nahe bei sich zu etablieren oder hinzusetzen und steht dafür, dass wir die Qualität von *sati* – Achtsamkeit – stets bei uns haben (sollten), von Moment zu Moment.

Ihr werdet in Übersetzungen häufig die vier ‚Grundlagen‘ der Achtsamkeit finden. Ich halte das für keine gute Übersetzung, weil sie impliziert, dass es da eine Grundlage gibt, auf der wir noch etwas anderes aufbauen, auf der noch eine andere Praxis stattfindet. Aber das war nicht die Idee von Buddha Shakyamuni. Er beschreibt die Gesamtheit des Kultivierens von Achtsamkeit, nicht eine Grundlage. Das ist eine der Übersetzungen, die wir vermeiden sollten. Der Grund für diese Übersetzung ist in alten Theravada-Kommentaren zu finden, die diesen Begriff in Richtung ‚Grundlage‘ interpretieren, aber bei näherem Hinschauen hält das nicht stand.

Wenn wir hier von vier Formen des Kultivierens von Achtsamkeit sprechen, so bedeutet das auch nicht, dass es nur diese vier geben würde, obwohl sie fast alles abdecken. Der Buddha spricht in anderen Zusammenhängen durchaus auch von anderen Objekten, mit welchen man *sati* praktizieren kann, worauf man die Qualität des nicht-wertenden Präsentseins lenken kann – nämlich auf alles ohne Ausnahme. – Folgen wir nun dem Text des Sutras:

So habe ich gehört.

Das ist die Formel, mit der Ananda jeweils die Sutren beginnt, als er sie vor der Sangha erzählte. Er rezitiert aus seiner Erinnerung, damit die Sangha überprüfen kann, ob auch sie mit dem Inhalt des Gesagten übereinstimmt.

Einmal weilte der Erhabene im Lande der Kurus bei der Stadt Kammasadhamma. Dort wandte er sich an die Praktizierenden: „Ihr Praktizierende“, und sie erwiderten: „Ehrwürdiger Herr“. Darauf sagte der Erhabene:

Das Land der Kurus ist in der Nähe des heutigen Delhi, und die Reise dorthin fand statt, nachdem der Buddha bereits zwanzig Jahre lang unterrichtet hatte. Er legte lange Strecken zu Fuß zurück, um in diese entfernte Gegend des heutigen Delhi zu gelangen. Es scheint so, dass die Menschen in dieser Gegend – in der Stadt Kammasadhamma – sich besonders eifrig der Meditation widmeten, und der Buddha den Zeitpunkt für gekommen hielt, einen Überblick über den gesamten Weg der Meditation zu geben.

Dieser kleine Austausch zu Anfang, wo es heißt „*Ihr Praktizierende*“ und die so Angesprochenen dann mit der Anrede „*Ehrwürdiger Herr*“ antworten, zeigt, dass der Buddha nur dann unterrichtet, wenn es aufnahmebereite Schüler gibt; dass er also nie eine Unterweisung aufdrängt.

Der Ausdruck *Praktizierende* hier ist die Übersetzung des Pali-Wortes *Bhikkhu*. Eigentlich heißt das *voll ordiniertes Mönch*, in unserer Tradition also *Gelong*. Aber unter den Zuhörern waren nicht nur Mönche, sondern auch viele Bewohner der Stadt Kammasadhamma. Und wie der Buddha selber ausführt, richtet sich diese Unterweisung an alle Praktizierenden. Das bestätigen auch die Kommentare, weshalb sich viele Übersetzer entschlossen haben, diesen Ausdruck nicht mit *Mönch* zu übersetzen – was auf uns eher befremdend wirken könnte, da die meisten von uns ja keine Mönche sind – sondern mit *Praktizierende*, im Sinne von Praktizierenden, die sich voll auf den Weg einlassen.

Der folgende Abschnitt gibt uns eine Zusammenfassung dessen, worum es in dieser Unterweisung gehen wird und wird deswegen ‚*Der eine Weg*‘ genannt.

DER EINE WEG

„Praktizierende, der eine Weg, der zur Läuterung der Wesen führt, zum Überwinden von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Leid und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode zum Verwirklichen von Nirwana – das ist der Weg des vierfachen Kultivierens von Achtsamkeit.

Dieser Begriff *Der eine Weg* hat zu vielen Überlegungen Anlass gegeben, *ekayano maggo* auf Pali. *Eka* heißt *eins*, und das eine Fahrzeug, der eine Weg wird manchmal auch als der einzige Weg übersetzt, was nicht verkehrt ist, weil die Kommentare auch davon sprechen, dass dieser Weg einzig und allein den Dharma-Praktizierenden, den Buddhisten, bekannt ist. Aber er ist nicht einzig in dem Sinn, dass nur er einzig und allein zur Befreiung und zur Erleuchtung führt, denn das wäre der achtfache Weg der Edlen. Den könnte man als den einen einzigen wahren Weg zum Erwachen bezeichnen, aber *sati*, das Kultivieren von Achtsamkeit, ist nur ein Aspekt dieses achtfachen Pfades und deswegen ist es nicht korrekt, zu sagen, dass es der einzige, allumfassende und ausschließliche Weg ist. Manche Kommentare sagen, es könne auch *der eine Weg* sein, weil er von dem *Einen* unterrichtet wurde, d.h. vom Buddha, oder auch, dass er *einzig* sei in dem Sinne, dass einzig den Dharmapraktizierenden bekannt ist. Die treffendste Bedeutung scheint zu sein, dass er *der eine Weg* ist im Sinne von *direkt*. Der direkte Weg zum Erwachen geht über das Kultivieren von Achtsamkeit. Die Theravada-Kommentare geben noch zwei weitere Erklärungen, die ich jetzt aber nicht für so wichtig halte.

Der eine Weg, der zur Läuterung der Wesen führt: Diese Läuterung besteht im Auflösen der Ich-Bezogenheit, der Identifikation mit einem vermeintlichen Ich, die die Grundlage für alles Leid ist. Wir können das gesamte Satipatthana-Sutra als eine Unterweisung zur Auflösung der Ichbezogenheit betrachten. Jede einzelne Stufe des Beobachtens und Analysierens in dieser Praxis ist dafür gedacht, uns

aus der Identifikation mit einem vermeintlichen Ich zu befreien. Das ist die Kernaussage, die grundlegende Richtung dieser Unterweisung.

Wenn wir die grundlegende Ich-Identifikation aufgelöst haben, wird gleichzeitig auch deren Folge – alles Leid, aller Kummer, alle Unzufriedenheit usw. – aufgelöst. Weil die Ichbezogenheit in sich zusammenbricht, kommt es nicht mehr zum Entstehen all der verschiedenen Formen des Leidens in den sechs Daseinsbereichen – den sechs Bereichen also, in denen es fühlende Wesen gibt. Wir erlangen mit dem Kultivieren von *sati* die wahre Methode, die Methode, die uns aus Samsara hinausführt in das Erwachen hinein, in das Verwirklichen von Nirwana.

Ihr seid jetzt natürlich interessiert: „Ja, was ist das nun, dieser phantastische Weg, der zum Auflösen allen Leidens und zur Verwirklichen von Nirwana führt?“ Das ist der Weg des vierfachen Kultivierens von Achtsamkeit.

Was sind diese vier (Formen des Kultivierens von Achtsamkeit)?

Hier verweilen wir, was den Körper angeht, im Betrachten des Körpers – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Ebenso verweilen wir, was Empfindungen angeht, im Betrachten der Empfindungen, was den Geist angeht, im Betrachten des Geistes und was Dharmas angeht, im Betrachten der Dharmas – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Dieser Absatz ist der Schlüssel zum Verständnis davon, wie wir zu meditieren haben, wie wir *sati* – Achtsamkeit – entwickeln. Ihr habt gemerkt, dass es vier Aspekte gibt: die Betrachtung des Körpers, der Empfindungen, des Geistes und der Dharmas. Diese vier werden im Folgenden erklärt, aber alle werden sie auf dieselbe Weise praktiziert. Die verwendeten Begriffe hier sind dieselben Begriffe, auf denen auch die Mahamudra-Praxis aufbaut.

Der erste Begriff *ausdauernd* bezieht sich auf das Sanskrit und Pali Wort *viriya* – freudige Ausdauer – das vierte Paramita. Ausdauernd bedeutet, stets fortzufahren mit der Praxis, alle Hindernisse zu überwinden, nie aufzuhören, bis das Ziel erreicht ist. Und hier bedeutet ausdauernd, dass der Geist ständig im Heilsamen verweilt, und dass aus diesem Heilsamen eine Freude entsteht – deswegen die Übersetzung *freudige Ausdauer*. Es ist eine Kraft, die aus dem Heilsamen gespeist wird und sich immer mehr auf das Heilsame ausrichtet, also keine Ausdauer im Nichtheilsamen oder Schädlichen.

Wenn es heißt *wissensklar*, so ist das eine ungetrübte Fähigkeit, die Dinge wahrzunehmen, bewusst zu sein, ein Wissen zu haben um das, was gerade passiert. Im Mahamudra sprechen wir oft von der Präsenz, von Geistesgegenwart oder natürlicher Gegenwärtigkeit. Das sind Ausdrücke, die genau beschreiben, was hier mit *wissensklar* gemeint ist: eine nicht wertende, unmittelbare Präsenz. Eine Präsenz, eine wissensklare Geistesgegenwart, die nicht an Vergangenen haftet, die nicht in die Zukunft vorausieht, und die im Moment klar bewusst bleibt, ohne zu bewerten, ohne zu beurteilen.

Achtsam – sati, das zentrale Wort in diesem Sutra – ist die Fähigkeit, unabgelenkt zu bleiben, nicht abzuschweifen. Der Pali-Begriff *sati* – so wie der tibetische Ausdruck *drenpa* und das Sanskrit-Wort *smṛti* – bedeutet auch, sich zu erinnern, immer wieder zurückzufinden zum Objekt unserer Untersuchung, stabil auf dem Objekt unserer Meditation verweilen zu können, ohne von anderem abgelenkt zu werden. *Sati* ist also eine Gedächtnisfunktion. Wir haben hier eine stabile Fähigkeit, zu betrachten ohne zu beurteilen, ohne sich in das Beobachtete einzumischen: nur zu untersuchen – eine Fähigkeit des untersuchenden, klaren Wahrnehmens.

All die Fähigkeiten zusammengenommen handelt es sich also um eine stabile Geistesgegenwart, die unbeirrbar ist, die die Fähigkeit neutraler Wahrnehmung besitzt, verbunden *mit* der Qualität freudiger Ausdauer – einer Freude, die uns in die Lage versetzt, bei der Meditation zu bleiben, wenn sich Langeweile, Gefühle von Alleinsein, Anhaftung, Abneigung einstellen. Wir kehren immer wieder zum Hauptobjekt der Meditation zurück.

Weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend:

Verlangen bezieht sich auf all das, was uns anzieht, was wir uns wünschen, worauf wir hoffen, und *Sorgen* bezieht sich auf alles, was uns Probleme macht, das Beschäftigtsein mit Schwierigkeiten und dem, was uns Angst macht. In der Mahamudra-Sprache wird dieses Paar Hoffnung und Furcht genannt. Wenn man im Mahamudra davon spricht, 'alle Hoffnung und Furcht hinter sich zu lassen', so ist damit das Aufgeben von Verlangen und Sorgen gemeint, denn nur dann kann Samadhi entstehen. Diese Beschreibung hier bedeutet, dass wir die Bedingungen schaffen, um in tiefe Versenkung eintauchen zu können, wo tiefe Erkenntnis zu finden ist.

Diese vier Begriffe beschreiben in ganz knapper Form, wie wir zu meditieren haben. Und dieselben Begriffe gebrauchen wir auch in der Mahamudra-Praxis, nur nehmen wir da häufig noch einen fünften Begriff hinzu und sprechen von natürlicher Praxis, von natürlicher Entspannung, um die erste Schwierigkeit, die hier auftaucht, direkt auszuräumen: nämlich hoch motiviert zu große Anstrengungen zu machen. Wir lesen *ausdauernd*, *wissensklar*, *achtsam*, und praktizieren mit soviel Wollen, was eigentlich ein Ausdruck ist von Bewerten, von Sorgen über die Meditation, vom Gefangensein in Hoffnung, also im Wunsch nach Ergebnissen. Um das aufzulösen, sprechen wir in der Mahamudra-Praxis zusätzlich von natürlicher Entspannung, was eigentlich hier, in den Formulierungen des Sutra („frei von weltlichem Verlangen und Sorgen“), schon enthalten ist. Denn es reicht aus, wissensklar präsent zu sein, ohne zu beurteilen, und damit unbeirrt fortzufahren.

Diese Art zu meditieren wird dann also auf den Körper, auf die Empfindungen, auf den Geist und auf die Dharmas angewendet. Mit *Dharmas* sind hier die Gesetzmäßigkeiten gemeint, die wir beobachten können: Wie der Geist funktioniert, wie Leid entsteht, wie Befreiung entsteht.

Frage: Besteht ein Unterschied zwischen guter Laune und freudiger Ausdauer?

Der Unterschied zwischen guter Laune oder weltlicher Freude und der ausdauernden Freude, die wir das vierte Paramita nennen, ist, dass die gute Laune von Bedingungen abhängt. Wir sind gut gelaunt, weil uns etwas gut gelungen ist oder weil wir unseren Kaffee hatten und die Sonne scheint. Wenn es regnet und wir keinen Kaffee haben, sind wir schlecht gelaunt und wenn das zu lange geht, sind wir sehr schlecht gelaunt. Wir verlieren unsere gute Laune, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Die Freude des vierten Paramitas ist nicht von Ursachen und Bedingungen äußerer Natur abhängig, sondern sie ist eine Qualität des Geistes selber, zu der wir Zugang haben, sobald der Geist im Heilsamen verweilt, sobald er auf den Dharma ausgerichtet ist, oder auf das, was zum Erwachen oder zur Offenheit des Geistes beiträgt. Natürlich ist zuerst die Fähigkeit notwendig, den Geist darauf auszurichten, aber da gibt es einen sich selbst beschleunigenden Faktor: Je mehr wir uns darauf ausrichten, desto natürlicher wird diese freudige Ausdauer. Und es heißt, dass bei einem Bodhisattva auf den Stufen des Erwachens und bei einem Buddha diese freudige Ausdauer ständig präsent ist und überhaupt nicht mehr von äußeren Bedingungen abhängt. Egal wie schwierig es ist, wie stark es regnet, wie lange es keinen Kaffee gibt und wie schwierig die Menschen um sie herum sind, die freudige Ausdauer ist bei Bodhisattvas immer da. Das ist der große Unterschied. Gute Laune ist etwas, wo wir die Bedingungen dafür schaffen müssen, dass wir uns wohl fühlen, während die Qualität der freudigen Ausdauer darin besteht, dass wir die Ichbezogenheit immer mehr loslassen, immer natürlicher werden. Dann kommt diese Freude von selbst zum Vorschein.

Frage: Dann können wir also sagen, dass – wenn ich die Freude verliere – ich in einer Form von Ich-Anhaften gelandet bin?

Ja, das ist völlig richtig.

Frage: Jedes Mal, wenn ich für längere Zeit Shinä praktiziere, habe ich das Gefühl, dass nachher unheimlich viele karmische Samen aufgehen. Ist das ein Fehler in der Praxis oder ein natürlicher Prozess von Befreiung?

Das ist – wie du vermutest hast – ein natürlicher Prozess der Reinigung, der so stattfinden sollte. Meditation ist so gedacht, dass wir Raum geben. Da wir nicht mit allem möglichen anderen beschäftigt sind, können Geistesinhalte ins Bewusstsein kommen, die sonst keinen Raum haben aufzutauchen.

Wenn wir es dann schaffen, nicht zu bewerten und uns nicht darin zu verfangen, können sie sich auflösen und sind damit gereinigt. Das ist der Prozess, den wir in der Meditation anstreben, dass alles, was an karmischen Eindrücken noch gereinigt zu werden hat, aufsteigen kann und damit losgelassen werden kann.

Frage: Gilt das auch für Krankheiten, dass die schneller auftauchen, wenn man meditiert?

Es stimmt, unsere Lehrer sagen, dass sich auch körperliche Krankheit schneller manifestiert. Wenn man den Abhidharma genauer studiert, dann liest man, dass sich durch die Praxis unser Karma als unangenehme Empfindungen manifestiert – Empfindungen, die durchaus auch die Qualität von Krankheiten haben können. Und wenn wir dann entspannt bleiben, können wir durch das, was sich sonst zu einer echten Krankheit auswachsen würde, sehr viel schneller durchgehen. Das ist der Vorteil davon, solche Dinge in der Praxis zu erfahren – wenn man viel praktiziert. Dann verdichten sie sich nicht so.

Ihr sollt jetzt nicht denken, dass wir krank werden, weil wir praktizieren! Es ist so, dass wir – wenn wir praktizieren – mehr Raum geben und sich dann alles leichter manifestieren kann, das positive sowie das negative Karma. Wir wissen nicht, was da als nächstes kommen wird.

Frage: Ist der Begriff Empfindung als über Emotionen hinausgehend zu verstehen – z.B. heiß – kalt oder ähnliches – oder ist das Teil der Körperbetrachtung?

Empfindungen werden hier – und dazu kommen wir natürlich später noch – als das Empfinden von *angenehm – unangenehm – weder noch* beschrieben. Damit sind nicht die komplizierteren Emotionen gemeint sondern nur das rudimentäre Einstufen von: „Mag ich! Mag ich nicht! Ist mir egal!“ Die Emotionen werden dann unter die Betrachtung des Geistes eingeordnet.

Frage: Da ist die Rede von der wahren Methode zum Verwirklichen des Nirwana. Ich würde gerne wissen, was für ein Nirwana damit gemeint ist.

Gut, dass du danach fragst. Hier sind drei Formen von Nirwana gemeint: das Nirwana der Arhats, das Nirwana der Pratyekabuddhas und vollständige Buddhaschaft oder das Ende des Bodhisattva-Weges, alle drei. Der Buddha machte – was das angeht – keinen Unterschied, denn alle verschiedenen Wege bauen auf dieser selben Praxis von Achtsamkeit auf.

Frage: Macht man in der Theravada-Tradition auch diese Unterscheidung in drei Arten Nirwana?

Ja, durchaus. Auch die Theravadins kennen diesen Unterschied zwischen Arhats, Pratyekabuddhas und vollkommenen Buddhas. Und sie wissen auch, dass es zusätzliche Qualitäten zu entwickeln gilt, um ein vollständiger Buddha zu werden. In der Theravada-Tradition werden alle Erleuchteten Arhats genannt. Auch der Buddha ist ein Arhat und die Pratyekabuddhas sind Arhats. Es gibt die Arhats, die einfach nur Befreiung von Samsara erreicht haben, dann gibt es diejenigen, die darüber hinaus starke Qualitäten verwirklicht haben, wie z. B. Hellsichtigkeit, die Gedanken lesen können, Karma kennen, um den Wesen zu helfen. Und dann diejenigen, die alle Qualitäten verwirklicht haben und die umfassend allen Wesen helfen können: Das sind dann die Arhats, die *Samyaksambuddhas* genannt werden, die vollkommen verwirklichten Buddhas.

I. ACHTSAMKEIT AUF DEN KÖRPER

Wie, Praktizierende, verweilen wir, was den Körper angeht, im Betrachten des Körpers?

ATMUNG

Nun, hier gehen wir in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte, setzen uns nieder und kreuzen die Beine. Den Oberkörper aufrecht haltend, verankern wir die Achtsamkeit vor uns. Achtsam atmen wir dann ein und achtsam atmen wir aus.

Die erste Bedingung ist, an einen Ort der Zurückziehung des Körpers zu gehen, den Körper an einen Ort zu bringen, wo wir nicht abgelenkt werden, sei es in einem *Wald*, sei es am *Fuß eines* allein stehenden *Baumes*, sei es in einer *leeren Hütte*. Der Buddha sagt uns dann, dass wir uns hinsetzen – die Praxis wird vorwiegend im Sitzen gemacht und zwar mit *überkreuzten Beinen*. Er gibt keine Details, ob es sich um die Lotus- oder Vajra-Haltung handelt oder ob wir uns einfach so mit gekreuzten Beinen hinsetzen sollten. Das Überkreuzen der Beine hilft, die Energien beisammen zu halten und sich zu sammeln. *Den Oberkörper aufrecht halten* bedeutet, sich so hinzusetzen, dass die Wirbelsäule gerade ist, nicht gebeugt in die eine oder die andere Richtung.

Wenn wir die *Achtsamkeit vor uns verankern*, dann lässt der Buddha das hier ziemlich offen – auch an anderen Stellen spezifiziert er das nicht. Viele sagen dann: „Der Blick ist auf den Boden vor uns gerichtet.“ Aber eigentlich bedeutet dieser Ausdruck im Pali nur, dass die Aufmerksamkeit gesammelt ist, dass wir nicht abgelenkt umherschauen und allem möglichen mit unseren Augen folgen. Es wäre auch möglich, den Blick geradeaus zu richten, in den Himmel zu schauen. Der Buddha lässt das offen. In der Mahamudra- und Dzogchen-Tradition wird uns – wenn wir sehr abgelenkt sind, einen sehr aufgewühlten Geist haben – die Unterweisung gegeben, dass es besser ist, den Blick auf den Boden zu richten, ihn etwas abwärts zu halten. Wenn der Geist aber schon stabiler ist und es darum geht, mehr Offenheit und Nichthaften zu entwickeln, dann können wir in den weiten Himmel schauen.

Die erste Praxis besteht dann darin, *achtsam einzuatmen, achtsam auszuatmen*. Um mehr geht es erst einmal gar nicht, nur zu wissen: Einatem – Ausatem – Einatem – Ausatem. Als nächste Praxis schließt sich daran an, nicht nur Ein- und Ausatem zu bemerken sondern auch die Tiefe, die Länge des Atems.

Lang einatmend wissen wir: ‚Ich atme lang ein‘, lang ausatmend wissen wir: ‚Ich atme lang aus‘, kurz einatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz ein‘, kurz ausatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz aus‘.

Im nächsten Schritt atmen wir dann ein und aus und erleben dabei den gesamten Körper, wir erleben also nicht nur den Atem im Körper, sondern den Atemfluss, alles andere, was los ist.

Wir üben so: ‚Einatmend erlebe ich den ganzen Körper‘ und: ‚Ausatmend erlebe ich den ganzen Körper‘.

Und der letzte Schritt in dieser Serie ist, dass wir ein- und ausatmen, uns dabei entspannen und den gesamten Körper beruhigen. *Kaya sankhara* bedeutet, alle Gestaltungen, alle Bewegungen, all das zu entspannen.

Dann üben wir so: ‚Einatmend beruhige ich den Körper‘ und ‚Ausatmend beruhige ich den Körper‘. Ein geübter Drechsler oder sein Gehilfe wissen bei einer langen Drehung: ‚Ich mache eine lange Drehung‘ und bei kurzer Drehung: ‚Ich mache eine kurze Drehung‘. Genauso wissen wir, ob wir ein- oder ausatmen. Lang oder kurz. Wir üben uns darin, beim Atmen den ganzen Körper zu erleben, sowie den Körper zu beruhigen.

Das sind die vier Schritte, die der Buddha hier anspricht.

* * *

2. Unterweisung, 24. Juli 07

Bevor wir mit den Erklärungen des Sutras fortsetzen, werden wir einige wichtige Begriffe der ersten Seite vertiefen.

Wenn der Buddha sagt, ‚*was den Körper angeht, verweilen wir im Betrachten des Körpers*‘, dann ist das keine unsinnige Wiederholung desselben Begriffs. Es bedeutet, dass wir – was nun diesen Körper angeht, mit dem ich so identifiziert bin, den ich als ‚meinen‘ Körper betrachte – eine Betrachtung des Körpers an sich anstellen werden, die uns darauf aufmerksam machen wird, dass es da ja kein Ich, kein Selbst in diesem Körper gibt. Und diese Betrachtung ist sehr wichtig, weil wir mittels genauen Hinschauens auf das, was Körper ist, aus der Ich-Illusion aussteigen können, dem Anhaften an *mir*, *mein*, *ich* in Bezug auf den Körper.

Und dann die vier wichtigen Begriffe *ausdauernd*, *wissensklar*, *achtsam* und *weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend*:

Ausdauernd bezieht sich auf das vierte Paramita, die freudige Ausdauer, die Energie, die uns hilft, die Praxis fortzusetzen, egal welche Schwierigkeiten auftauchen. Der Ausdruck *wissensklar* bezieht sich auf das sechste Paramita – Weisheit, Prajna. Das ist die Fähigkeit, Dinge zu kennen, zu wissen, zu verstehen. Die Fähigkeit von Prajna beginnt mit dem Erkennen von vielen kleinen Dingen und führt hin bis zum Verstehen und Erkennen der großen Zusammenhänge. Dieses Verständnis ist es dann schließlich, das uns aus Samsara befreit. Diese Qualität der Wissensklarheit wird zusammen mit der dritten Qualität entwickelt, mit der *Achtsamkeit*; die beiden gehen Hand in Hand. Achtsamkeit wird bereits dem fünften Paramita – meditativer Stabilität – zugerechnet und wird verstärkt dadurch, dass wir *weltliche Verlangen und Sorgen aufgeben*. Das ist die Bedingung, um in Samadhi, in tiefe meditative Versenkung einzutreten. Das ist das eigentliche fünfte Paramita, wo es um Meditation geht. Wir sehen also, dass mit diesen vier Begriffen die drei letzten Paramitas gemeint sind.

Wir haben also hier die letzten drei Paramitas aufgezählt. Was hier nicht steht ist, dass diese Praxis von Satipatthana auf heilsamem Verhalten aufbaut, dem zweiten Paramita, Disziplin. Wenn wir den Begriff des heilsamen Verhaltens etwas weiter verstehen, so wie auch Gampopa ihn erklärt, dann beinhaltet das die Praxis von Freigebigkeit, das Ausführen aller möglichen heilsamen Handlungen zum Nutzen anderer – das ist eigentlich Freigebigkeit – und auch Geduld – also mit dem Ausführen von heilsamen Handlungen, inklusive Gedanken und Worten, nicht aufzuhören, wenn es schwierig wird. Geduld ist die Fähigkeit, bei Herausforderungen gleichmütig zu bleiben und mit dem heilsamen Verhalten weiter zu machen. Und das ist die Basis. Disziplin, heilsames Verhalten, *Shila* ist die Basis, auf der sich die Praxis von Satipatthana entfalten kann. Das war für den Buddha vollkommen klar, er hat das in vielen anderen Unterweisungen erklärt, aber hier hat er das nicht noch einmal erwähnt. Und so wie wir gestern bei den Erklärungen zum Pfad der Ansammlung gehört haben, ist es notwendig, dass wir eine Basis in Disziplin, in heilsamem Verhalten haben, um auf den Pfad der Ansammlung zu kommen, wo wir Satipatthana als erstes praktizieren. Wenn wir diese Passage in unserer Praxis lesen, dann ist es daher wichtig, uns bewusst zu sein, dass *sati* – Achtsamkeit – sich ohne die Basis heilsamen Verhaltens nicht entwickeln wird. Das ist das absolute Fundament.

Noch einige Bemerkungen dazu, was Achtsamkeit ist:

Es ist Gewahrsein im gegenwärtigen Moment, ganz wach, ohne an der Vergangenheit anzuhafeln und ohne in die Zukunft vorauszueilen. Was den gegenwärtigen Moment angeht, so ist das eine Unabgelenktheit, ein gesammelter Geist, der aber nicht fixiert, sondern ganz offen und weit bleibt, ein waches, weites Bewusstsein.

Wenn wir hier von dieser wachen Gegenwärtigkeit sprechen, der Achtsamkeit, dann gibt es einen Grund dafür, dass ich dafür im Französischen nicht das Wort *attention* nehme, das könnten wir im Deutschen mit *Achtung* oder *Konzentration* vergleichen. Es ist hier nicht die Fähigkeit oder der Geistesfaktor gemeint, der bei allen geistigen Erfahrungen präsent ist, nämlich die Fähigkeit, ein Objekt kurz ins Bewusstsein zu nehmen, um etwas zu erkennen. Bei *sati* handelt es sich um eine länger andauernde Fähigkeit, beim Objekt zu bleiben. Und diese Fähigkeit beinhaltet auch, andere Facetten in der Situation mit wahrzunehmen, also nicht nur einen Aspekt. Beim Begriff *Achtung* ist ein kleiner

Moment der Präsenz gemeint, der uns ermöglicht, etwas zu identifizieren. Und bei Achtsamkeit müssen wir tiefer gehen, wir müssen länger verweilen können und auch andere Aspekte der Situation mit aufnehmen können. Das ist eigentlich mit *sati* gemeint.

Frage: Könnte man es nicht auch mit Gewährsein übersetzen?

Ja, Gewährsein wäre ein sehr guter Ausdruck für *sati*, wenn wir nicht zusätzlich noch den Begriff *zeitloses Gewährsein* hätten für das nichtdualistische Gewährsein, bei dem es sich um das Erkennen der eigentlichen Wahrheit handelt.

Frage: Kann man das Beispiel des Atem-Zählens benutzen? Da braucht es diese Präzision – eins...zwei... – und gleichzeitig muss der Geist sich entspannen, sich weiten und Raum geben, sodass es keine Anstrengung ist, und trotzdem muss diese Präzision bleiben, sonst vergesse ich die Zahl.

Die Präzision, die mit diesem Geistesfaktor *Achtung* gemeint ist, ist die Fähigkeit, die Worte, die du sagst, die Klänge, die bei meinem Ohr ankommen, einfach gerade wahrzunehmen. Nur das. Die Fähigkeit zu zählen ist schon eine viel, viel breitere Fähigkeit.

Der Autor hier definiert die Fähigkeit von Achtsamkeit, *sati*, als eine entspannte Aufnahmefähigkeit – *relaxed receptivity* – die Fähigkeit aufzunehmen, eine Auffassungsgabe, die entspannt ist.

Ihr werdet dann später im Satipatthana-Sutra sehen, dass der Buddha von relativ begrenzten Objekten für unser Achtsamkeitstraining zu immer weiteren Objekten übergeht; die Übung wird immer umfassender. Dieser Prozess muss auch in unserem Geist stattfinden, sodass unsere Fähigkeit wächst, gleichzeitig mehr und mehr Aspekte einer Situation wahrzunehmen, um zu einem möglichst umfassenden Gewährsein der Situation zu kommen.

Ich würde gerne die Qualität der Achtsamkeit noch einmal im Kontext des achtfachen Pfades der Edlen besprechen. *Sati*, die Achtsamkeit, ist dort das siebte Glied. Im Rahmen des achtfachen Pfades der Edlen, den der Buddha ja als Weg zum Auflösen des Leides erläutert hat – wie wir tatsächlich das Erwachen erlangen – gehen der Achtsamkeit sechs andere Faktoren voran. Wir haben zuerst die rechte Sicht, die wahre Sicht, ein korrektes Verständnis davon, worum es geht. Dann haben wir die rechte Gesinnung oder Motivation. Für uns wäre das die Einstellung des Bodhicitta: der Wunsch, sich selbst und andere aus dem Leid zu befreien. Darauf aufbauend wahre Rede, wahres Handeln, wahre Lebensführung und dann wahre oder rechte Anstrengung – nicht zu angespannt, kein Übermaß an ichbezogenem Wollen und auch nicht zu locker – sich also nicht einfach gehen lassen, ohne die notwendige Anstrengung aufzubringen. Und danach kommt Achtsamkeit, und diese nährt dann die tiefe meditative Versenkung, die ihrerseits die Quelle ist, aus der tiefes Wissen und Verständnis entstehen, was wieder mit dem ersten Glied des achtfachen Pfades zu tun hat, nämlich der rechten Sicht. Diesen edlen achtfachen Weg kann man als einen Kreis betrachten; man muss aber auch nicht sagen, dass es sich um Stufen handelt, sondern wenn diese acht Aspekte zusammenkommen, dann können wir sicher sein, dass wir das Erwachen erlangen. Nur ein Aspekt allein wird nicht ausreichen, und dies trifft speziell für die Qualität von Achtsamkeit zu: bloße Achtsamkeit – die nicht in die anderen Qualitäten eingebettet ist – wird nicht zur Befreiung führen. Beispielsweise wird sich ein Einbrecher vor dem Einbruch hinsetzen und das Haus oder die Bank, in die er eindringen will, achtsam beobachten, mit großer Achtsamkeit schauen, wo er eindringen kann, beim Einbruch selbst mit Achtsamkeit vorgehen und nichts als Schaden anrichten. Wir können mit großer Achtsamkeit Formel-1 Rennen fahren und große Preise gewinnen, aber das ist nicht die Achtsamkeit, die uns zur Befreiung bringt. Damit Achtsamkeit zur Befreiung führt, muss sie eingebettet sein in die anderen Faktoren, die die Achtsamkeit genau auf das lenken, was zur Befreiung beiträgt, die Erkenntnisse hervorbringt, die wir brauchen, um uns aus den falschen Annahmen über die Wirklichkeit zu befreien.

Alle anderen Formen von Achtsamkeit sind deswegen auch nicht wahre oder rechte Achtsamkeit, sondern weltliche Formen von Achtsamkeit. Der Buddha gab in einigen Sutras Beispiele für irriige Formen von Achtsamkeit, so wie das Beispiel von vorhin mit dem Einbrecher: Achtsamkeit, die weiter nicht hilfreich ist, um sich zu befreien.

Wir setzen fort mit der Passage über Achtsamkeit auf den Atem. Hier beschreibt der Buddha ja nur vier Atemmeditationen. Es gibt aber unzählig viele Möglichkeiten, mit dem Atem zu praktizieren. Im *Anapanasati Sutra* beschreibt der Buddha sechzehn verschiedene Formen, und es geht ihm dort vor allen Dingen auch darum, zu zeigen, dass man alle vier Aspekte der Achtsamkeit, die hier im Sutra beschrieben werden, allein mit dem Atem entwickeln kann – Körper, Empfindungen, Geist und Dharmas. Und das diene ihm nur als Beispiel, um darauf hinzuweisen, dass man – wenn man zu meditieren versteht – tatsächlich mit einem einzigen Meditationsobjekt alle Bereiche abdecken kann. Wir könnten das an einem Beispiel üben, wie an der Visualisation von Avalokiteshvara oder auch allein mit dem bewussten Gehen, dem meditativen Gehen. Auch das ist eine Übung, die Achtsamkeit sowohl auf den Körper, wie auch auf die Empfindungen, den Geist und die Dharmas ermöglicht. Dies war nur ein kleiner Einschub, um darauf hinzuweisen, dass wir nicht von einem Meditationsobjekt zum anderen springen müssen in dem Bedürfnis, alle vier Bereiche abdecken zu wollen. Wir können bei einer Meditation bleiben und all das, was wir von den verschiedenen Beispielen verstehen, die hier gegeben werden, in unsere jeweilige Meditationspraxis integrieren.

Bei der Atemmeditation, die hier beschrieben wird, geht es als erstes darum, bewusst zu sein, dass wir atmen. Einatmen, ausatmen, bewusst sein, im Moment sein, bewusst sein über das, was im Moment passiert. Der Buddha spricht hier nicht vom Zählen des Atems. Das wäre eine recht einfache Form, den Geist immer wieder zurückzuholen: einen Atemzyklus als eins, ein und aus. So können wir zwischendurch zwar immer wieder etwas denken, aber wir sind gezwungen, immer wieder zurückzukommen und üben dabei die grundlegende Fähigkeit, achtsam zu bleiben, d.h. auf einem Meditationsobjekt verweilen zu können, denn unachtsam werden wir nie Neues entdecken. Wir müssen diese Fähigkeit zu unabgelenktem Gewahrsein, Dasein entwickeln. Diese Fähigkeit ist notwendig, um die darauf folgenden Untersuchungen anstellen zu können.

Diese Fähigkeit des kontinuierlich Präsentseins, Gegenwartigseins ist unerlässlich, um zu neuen Erkenntnissen zu kommen. Wenn wir die nicht haben, wird nie Weisheit entstehen, wird nie ein Verständnis entstehen. Unser ganzes Leben lang waren wir abgelenkt. Wenn wir das nicht ändern und unabgelenkt sein können, werden wir auch keine neuen Erkenntnisse haben. Das ist vergleichbar mit einem Forscher, der z.B. eine Pflanze oder ein Insekt nimmt und unter das Mikroskop legt. Wenn er immer nur Bruchteile von Sekunden lang hinein schaut und dann sofort wieder einen Kaffee trinkt, dann wieder kurz schaut, aber gleich wieder woanders hin schaut ... dann wird er nie großartige Dinge entdecken. Er muss die nötige Geduld, Ausdauer, Konzentration aufbringen und Feineinstellungen vornehmen, das Objekt wenden, sich neue Fragen stellen, um damit immer tiefer einzudringen in das Objekt, das er untersuchen möchte.

Das, wonach wir hier schauen, ist die grundlegende Frage: „Gibt es ein Ich oder gibt es kein Ich? Was ist die Natur der Empfindung? Was ist die Natur des Geistes? Was sind die Gesetzmäßigkeiten, die uns helfen, frei zu werden?“

Wenn es uns hier darum geht, diese geistigen Bereiche zu erkunden, brauchen wir tatsächlich mehr Ausdauer und Geistesgegenwart als die Forscher in der Wissenschaft. Wir wenden uns sehr subtilen Bereichen zu, die normalen Menschen verschlossen bleiben, wenn sie sich nicht ausdauernd darum bemühen. Wir brauchen also diese Fähigkeit der Achtsamkeit über lange Strecken – ein ganzes Leben lang, und auch das nächste Leben, viele Leben, um immer tiefer zu verstehen, um alles zu verstehen, was den Geist betrifft, Samsara und Nirwana. Und so hat der Buddha das auch gemacht. Er hat ein Leben ums andere genutzt, um Samsara und Nirwana immer tiefer zu verstehen. Und diese Ausdauer braucht es, wenn wir frei werden wollen.

Wenn wir so bleiben wollen, wie wir sind – niemand wird uns daran hindern. Aber wenn wir uns tatsächlich von Leid befreien und diese echte Freude der Befreiung kosten wollen, dann müssen wir Anstrengungen machen. Wenn wir uns entscheiden, diesen Weg zu gehen, beginnen wir mit einfachen Übungen – hier ist es die Achtsamkeit auf den Atem, die sich als gar nicht so einfach herausstellt. Und um eine ausreichende Geistesgegenwart zu entwickeln, brauchen wir ein großes Interesse an dem, was wir üben. Henri hat das gestern Neugier genannt. Wir müssen so richtig neugierig sein, zu entdecken, was es mit dem Atem auf sich hat, als ob es das schönste und interessanteste auf der Welt wäre, das es zu entdecken gilt.

Frage: Wo ist denn bei dieser Offenheit die Neugier, in diesem achtfachen Pfad?

Das ist unten im Text bei *bloßes Wissen und stete Achtsamkeit* enthalten: indem wir uns ständig Fragen stellen. Das wirst du sehen, wenn du im Text ein bisschen weiter gehst: Es kommen immer mehr Fragen und wir suchen nach den Antworten. Du brauchst das nicht einzusortieren in den achtfachen Pfad. Die Neugier, dieses Wissen-wollen ist Ausdruck des Wunsches, Erwachen zu erlangen und alle anderen Dinge zu vergessen. Wir wollen nur eines im Leben, und das ist Befreiung, Erwachen. Alles konzentriert sich darauf, unsere gesamte Energie wird darauf ausgerichtet. Es ist dieses wache Interesse, wirklich verstehen zu wollen, warum denn der Buddha das so präsentiert. Und dann vertiefen wir uns darin und schauen uns das genau an. Waches Interesse ist vielleicht der bessere Ausdruck als Neugier – da steckt das Wort *Gier* drin – aber es ist dasselbe damit gemeint.

Wenn wir mit dem Atem arbeiten, sind wir in einem ganz spannenden Prozess des Entdeckens der vielfältigen Zusammenhänge in unserem Körper und unserem Geist. Zu Anfang bemerken wir das Atmen, dann merken wir, dass wir – indem wir allmählich ankommen – nicht mehr so tief Atem zu holen brauchen, dass der Atem leichter geht, dass wir sehr fein atmen, wenn sich tiefe Ruhe einstellt. Wir bemerken, dass sich der Atem verändert, sobald wir einen Gedanken der Anhaftung oder Abneigung haben, dass andere Empfindungen im Körper sind, dass das Beruhigen des Atems mit der Beruhigung der Körperempfindungen einhergeht, dass – wenn andere Geisteszustände auftauchen – das aber gleichzeitig wiederum den Atem und die Körperempfindungen beeinflusst. Wir bemerken, wie diese Elemente – Atem, Körper, Geist – zusammenhängen, dass wir den Geist einsetzen können, um den Atem zu beruhigen und dadurch auch den Körper zu beruhigen. Wir bemerken, dass Anhaften oder irgendwo zu fixieren zu einer Verstärkung der Empfindung führt und dass – wenn wir im Fluss bleiben – diese Empfindungen auch in Fluss kommen. Wir sind dabei, sehr viel herauszufinden über das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist, wo der Atem eine Mittelfunktion hat.

Wenn wir hier sagen, *„Einatmend beruhige ich den ganzen Körper“* und *„Ausatmend beruhige ich den ganzen Körper“*, dann ist das eine vereinfachende Übersetzung. Dahinter steht das Wort *kaya sankhara*, für die körperlichen Gestaltungen. Wir können dabei zwei Aspekte an Gestaltungen unterscheiden. Das eine ist der aktive Aspekt, das Sich-bewegen-Wollen, körperliche Aufgeregtheit – Bewegung mit den Händen, mit dem Körper, mit den Beinen, aufspringen wollen. All das beruhigen wir, bis wir – was die körperlichen Gestaltungen angeht – in völliger Ruhe verweilen und die Bewegungsimpulse vollkommen entspannt haben. Das schafft einen Rahmen, um in völliger Stabilität aufmerksam wahrnehmen zu können, ohne von Bewegungsimpulsen abgelenkt zu sein.

Wenn wir von der passiven Seite sprechen, meinen wir damit das Reifwerden von körperlichen Empfindungen aufgrund früherer Handlungen, aufgrund von Karma. Wir empfinden Dinge, die sich in unserem Körper aufgrund früherer Handlungen manifestieren, und wir reagieren darauf gewöhnlich mit Anspannung: Anhaftung an die angenehmen Dinge, die sich manifestieren, oder Abneigung für die unangenehmen Dinge. Und hier geht es erst einmal darum, all dieses impulsive Reagieren auf das, was auftaucht, zu beruhigen. Taucht etwas Unangenehmes auf, ein kleines Jucken zum Beispiel, dann möchten wir uns normalerweise sofort bewegen und uns kratzen. Oder irgendetwas taucht auf, was uns veranlasst, eine andere Haltung einzunehmen, wieder nach einer Erleichterung zu suchen oder das Angenehme noch zu verstärken. All das lassen wir sein. Wir verankern uns in völliger Ruhe.

Ich hatte vergessen, euch den vorherigen Satz zu erklären, *„Einatmend erlebe ich den ganzen Körper“* und *„Ausatmend erlebe ich den ganzen Körper“*.

Über die Bedeutung von *kaya* – der ganze Körper – haben die Gelehrten viel diskutiert. Es gibt Kommentare, die davon ausgehen, dass damit der ganze Atemkörper gemeint ist. *Atemkörper* würde also all das bedeuten, was mit der Atmung zu tun hat: vom Eintreten des Atems in die Nase, der gesamte Weg des Füllens der Lungen, das sich Herauswölben des Bauchraumes, usw. All das ist beeinflusst durch den Atem, und es geht hier darum, sich der Gesamtheit der Atembewegung bewusst zu werden. Andere gehen davon aus, dass mit *kaya* der gesamte Körper gemeint ist, sich also der Atmung bewusst zu werden, die den ganzen Körper mit einbezieht. Im Sanskrit ist das der Ausdruck *prana*, im Tibetischen der Begriff *lung*. In der tibetischen Praxis gehen wir ohnehin davon aus, dass der gesamte Kör-

per atmet – nicht nur die Lungen atmen, sondern der gesamte Körper ist in einem subtilen Energieaustausch, was auch der Pali-Tradition bekannt ist. In der vierten Vertiefungsstufe kommt es dazu, dass der Praktizierende nicht mehr atmet, der Körper aber trotzdem voll intakt und am Leben bleibt, weil in dieser Versenkung der Austausch über feinstoffliche Energie stattfindet. So können wir also die Aufmerksamkeit ausweiten vom unmittelbaren physischen Atem in die subtilen Atemströme – *prana* ist das Wort für Atem, für Wind – die überall im Körper stattfinden. Und heutzutage wird in allen buddhistischen Traditionen die Atemmeditation mit einer Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper verbunden.

Wenn wir diesen Prozess durchlaufen, beginnen wir mit einer Achtsamkeit auf den Atem, die sehr genau ist, die vielleicht sogar nur an einer einzigen Stelle – an der Nase oder im Bauchraum – den ein- und ausstreichenden Atem verfolgt. Und dann beginnt sich das auszudehnen: auf den ganzen Atemprozess, auf den Körper, der als Ganzes atmet. Die Achtsamkeit beginnt, alle Teile des Körpers mit einzubeziehen, die mit an diesem Austausch teilhaben, mit unzählig vielen Empfindungen, die auftauchen. Keiner dieser Empfindungen wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt, alle werden sie einfach nur wahrgenommen. In dem Einfach-nur-Wahrnehmen – wenn wir lange Zeit darin bleiben – gleichen sich die Energieströme im Körper aus, und wir beginnen sogar, die Grenze zwischen Körper und Außenwelt nicht mehr so präzise zu empfinden. Es ist, als könnten wir diesen Austausch erleben, der Körper und Umwelt miteinander verbindet. Wir sitzen da und erleben das Leben. Wir sind im vollen Erfahren des Lebens. Leben erst einmal durch das Ein- und Ausatmen, und dann Leben in der Vielfalt der Empfindungen, die im ständigen Fluss sind. In dieser völligen Präsenz, in dieser umfassenden Erfahrung des Lebens praktizieren wir dann das, was im letzten Absatz steht:

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Dieser Absatz ist der *Refrain*, er kommt nach jeder Übung wieder. Nach jeder Übung erinnert uns der Buddha an diese Unterweisungen, die das Herzstück der Achtsamkeitspraxis darstellen und die mit allen Übungen verbunden werden müssen.

Wenn es heißt *im Betrachten des Körpers innerlich zu verweilen*, so ist damit der eigene Körper gemeint, die Person, die meditiert. Für die Bedeutung von *äußerlich* gibt es verschiedene Möglichkeiten der Erklärung. Die einfachste ist, zu sagen, „das sind die anderen“, das, was aus unserer Sicht als äußerlich erlebt wird, die anderen Wesen. Es könnte sich aber auch um äußere Objekte handeln, die eine Form, einen Körper haben, aber keinen Geist, und dass wir deren materielle Beschaffenheit kontemplieren. Gemäß dieser Erklärungsweise würde dann *innerlich und äußerlich zugleich* bedeuten, dass die Atemerfahrung einer anderen Person aus deren Sicht innerlich ist, und dass die Atemerfahrung dieser anderen Person von meinem Standpunkt aus äußerlich ist. *Innerlich und äußerlich zugleich* würde die Erfahrung der Person bedeuten, mit der ich nicht identifiziert bin. Oder aber wir sagen: *Innerlich* ist die Kontemplation meiner eigenen Erfahrung, *äußerlich* ist die Kontemplation der Erfahrung im anderen und *innerlich und äußerlich zugleich* ist die ausgeglichene Betrachtung all dieser Erfahrungsweisen zugleich, ohne sich auf innen und außen zu fixieren, eine gleichwertige, balancierte Betrachtungsweise.

Ein Beispiel dafür, wie wir diese Passage in der eigenen Praxis üben: Wir gehen zuerst einmal diesen Prozess mit uns selber durch und erfahren, wie die Zusammenhänge zwischen Atem, Körper und Geist bei uns selber sind. Wir werden da auch die Entdeckung machen, dass es einfach atmet, ohne dass es da jemanden braucht, der den Atem jeweils ankurbelt. Es atmet also ohne ein Ich. Und dann schauen wir beim anderen, ob es da auch so ist, ob sich der Atem mit den Emotionen ändert, ob der Atem sich beruhigt, wenn der Geist sich entspannt. Wir schauen, ob dieselben Gesetzmäßigkeiten auch außen, d.h. beim anderen zu erfahren sind.

Es gibt ganz direkte Anwendungsmöglichkeiten dieser äußeren Betrachtung. Sie öffnet ein Einfühlungsvermögen in die Welt des anderen. Sich auf den Atem des anderen einzulassen bedeutet, ganz

nahe bei der Erfahrung des anderen zu sein. Ich habe das als Medizinstudent im Krankenhaus sehr hilfreich gefunden. Ich kannte damals diese Instruktionen, und habe mich am Krankenbett bei Asthmakranken oder bei Menschen im Koma auf deren Atem eingelassen, ihren Atem kontempliert, auch mitgeatmet, um noch besser spüren zu können, und habe dadurch Zugang zur inneren Welt der Patienten gefunden, die nicht sprechen konnten, oder die in dem Moment nicht sprechen wollten. Das war eine große Hilfe für mein Einfühlungsvermögen. Es geht im Entwickeln von Achtsamkeit also auch darum, sich für das Außen zu öffnen. Achtsamkeit ist nicht nur eine nach innen gerichtete Praxis.

Dem Buddha war es ein Anliegen, dass unsere Achtsamkeit sich so öffnet, dass wir nicht nur innen verweilen, sondern auch das Außen betrachten und dann innen und außen in einem betrachten, in einer Achtsamkeit miteinander vereinen, wo alles, was einen Körper, eine Form hat, in diese Betrachtung hinein genommen wird.

Dann nehmen wir natürlich weiter Berührung auf, wir sind in Kontakt mit den Empfindungen, das kocht ja innerlich. Da sind ja so viele Empfindungen los im Körper, im Geist, in der Wahrnehmung, es ist ein ständiges Spiel von neu auftretenden Empfindungen und von verschwindenden Empfindungen. Und wir betrachten dann das Wesen des Erscheinens, des Auflösens, oder beides zugleich. Das heißt, um es zu lernen, werden wir uns zunächst auf das Erscheinen konzentrieren, wir bemerken alles was neu ist. „Ah, hier taucht etwas auf, was vorher noch nicht war... da ist auch schon wieder was Neues und das ...“ Und dann bemerken wir, dass sich neue Qualitäten in der Atmung zeigen, dass der Atem etwas stärker wird, dass im Geist neue Gedanken auftauchen, dass wir neue Wahrnehmungen haben. Wir richten den Blick auf das Neue, auf das Entstehende.

Und dann richten wir den Blick auf das Verschwindende: „Ach, das was mich eben noch genervt hat, was schmerzhaft war, ist plötzlich weg ... dieser Gedanke ist auch schon fort ... gerade war ich ärgerlich, jetzt ist das weg ... vorhin war der Atem noch tief, jetzt ist er flach geworden ...“ Wir betrachten das Verschwinden von dem, was wir vorhin noch bemerkt haben, das Schwächerwerden oder Zunehmen, was bedeutet, dass etwas, was vorher war, nicht mehr ist.

Dann kontemplieren wir beides: Entstehen und Vergehen. Jedes Entstehen ist ja mit einem Vergehen verbunden. Wenn ich die Hand bewege: das Entstehen der Hand an dieser Stelle ist verbunden mit dem Verschwinden der Hand an der vorherigen Stelle. Wo etwas entsteht, vergeht gleichzeitig etwas. Wenn die Sonne aufgeht und im Laufe des Tages untergeht, so ist das Aufgehen der Sonne bereits ihr Untergehen. Sie verschwindet an einer Stelle und ist an einer anderen zu sehen. Wo Leben, wo Bewegung ist, da ist immer gleichzeitig Entstehen und Vergehen, die beiden sind untrennbar verbunden. Und wir richten den Blick auf dieses Entstehen und Vergehen aller Phänomene zugleich, erst einmal innerlich, dann kontemplieren wir es äußerlich und dann beides zugleich.

Das gilt für alle Phänomene. Wenn ein Gedanke auftaucht, bedeutet das das Verschwinden des vorangegangenen, wenn eine Empfindung auftaucht, bedeutet das das Verschwinden der vorangegangenen. Jede Veränderung im Gesamtspektrum beeinflusst alles andere. Was hier neu entsteht, bedingt, dass das, was vorher war, nicht mehr so ist wie es einmal war. Das meint der Buddha mit dem Betrachten von Entstehen und Vergehen zugleich. Es gibt Menschen, die sind völlig auf das Entstehen fixiert, auf das Neue. Wenn sie dann bemerken, dass da auch was Altes verschwunden ist, an dem sie angehaftet haben, jedoch nicht der Tatsache gewahr sind, dass das Neue bedingt, dass das Alte verschwindet, dann sind sie schockiert. Wir freuen uns an unserer Jugend und all dem, was wir machen können, sind uns aber nicht bewusst, dass unsere Jugend bereits das Alter ist. Das Leben eines jeden Atemzuges bedeutet, dass wir mit jedem Atemzug näher am Tod sind. Jeder Atemzug ist ein Atemzug näher am Tod. Das wollen wir nicht wahrhaben. Wir denken immer nur, das ist das Neue, was da kommt, aber gleichzeitig ist das auch das, was geht. Der Buddha wollte, dass wir zu einer ausgeglichenen Betrachtung dieser Phänomene von Entstehen und Vergehen kommen.

Es gibt dann andere Leute, die hängen immer an dem, was nicht mehr ist. „Den Freund hab ich schon so lange nicht gesehen!“ „Eben war ich noch jung, aber jetzt bin ich schon alt!“ „Wo ist denn das Hühnchen gelandet, das gestern noch im Kühlschrank war?“ Hier handelt es sich um ein Greifen nach dem, was nicht mehr ist, statt zu bemerken, dass das Hühnchen nicht mehr im Kühlschrank ist, weil ich gestern gut gegessen habe. Da war einmal ein Freund, mit dem ich viel Zeit verbracht habe. Jetzt ist das nicht mehr der Fall, aber dafür hab ich Zeit für andere. Es geht um das Ausgleichen unserer

Wahrnehmung – nicht zu haften an dem einen oder anderen, sondern wahrzunehmen, dass es Leben nicht gibt, ohne dass Entstehen und Vergehen stattfindet. Die beiden sind die Grundsätze unseres Lebens.

Dann geht es weiter mit der Achtsamkeit *da ist ein Körper*, und damit ist ein ganz neutrales Hinschauen gemeint: „Körper! Mein Körper ist nicht anders als dein Körper. Wo es Körper gibt, gibt es Altern, gibt es Tod, gibt es Empfindungen. Es hat nichts mit einem Ich zu tun, das ist nur Körper ... Körper ... Körper ... Körper lebt ... Körper atmet ... Körper empfindet.“ Da braucht es kein Ich, damit das stattfindet. Das ist für alle Körper gleich.

* * *

3. Unterweisung, 25. Juli 2007

Bevor ich mit den Erklärungen zum Text weitermache, noch einige allgemeine Bemerkungen zum Arbeiten mit der Achtsamkeit. Ihr habt bemerkt, dass es im Sutra Stellen gibt, wo es heißt: „Ich atme lang ein.“ „Ich atme kurz ein.“ „Ich atme lang ein.“ „Ich atme lang aus.“ Wir benutzen die direkte Rede, und das ist eine Ermunterung, in der Meditation tatsächlich diese Formeln zu benutzen. Der Buddha hat offenbar – in den Pali-Texten wird es so wiedergegeben – die direkte Rede benutzt als Form des Benennens der beobachteten Prozesse. Achtsamkeit selber braucht nicht unbedingt zu benennen, das ist ein zusätzlicher Prozess, um das, was man bemerkt, noch tiefer im Bewusstsein zu verankern, um es deutlicher, bewusster zu machen. Und dieses Benennen entwickelt sich im Laufe der Zeit, im Laufe der Praxis.

Diese Methode des Benennens geht vom Groben ins Feine. Zu Anfang benutzen wir noch das Wort Ich: „Ich atme ein, ich atme aus.“ Und wir beobachten bei anderen: „Er atmet ein. Sie atmet ein. Er oder sie hat eine Empfindung, er oder sie hat eine Emotion. Ich habe eine Emotion.“ Und dann merken wir, dass all diese Erfahrungen auftauchen, ohne dass es dafür ein Ich braucht, oder jemanden, der das produziert. Das taucht einfach auf. Und dann wird dieses Benennen einfacher und es heißt nur mehr: „Einatem ... Ausatem ... Empfindung ... angenehme Empfindung ... unangenehme Empfindung ... Angst ... Abneigung ... Anhaftung.“ Das Benennen wird reduziert auf gerade das entscheidende Element, es wird unpersönlich. Das Benennen wird zu einer Hilfe, das Entstehen und Vergehen von diesem und jenem zu bemerken und tiefer im Bewusstsein zu verankern. Die Achtsamkeit nimmt wahr, man sieht, was passiert, und durch die wissende Qualität des Geistes, die in der Lage ist, das zu benennen, verankern wir diese Beobachtung tiefer im Bewusstsein. Wir brauchen das, wir machen dadurch Beobachtungen, die uns sonst entgehen oder über die wir hinweghuschen würden. Und gerade wenn wir dann in die feineren Bereiche vordringen – z.B. in die Beobachtung der Vergänglichkeit – ist es wichtig, dies zu Anfang zu benennen. Wir sagen: „Entsteht ... da entsteht etwas ... da vergeht etwas“, und dann „Entstehen und Vergehen“ oder einfach: „Wandel ... Veränderung.“ Wir bemerken, dass Leben, alles was lebt, und selbst das, was nicht offenkundig mit einem Geist belebt ist, sondern einfach **ist** – die Natur, die uns umgibt, die Materie – sich wandelt. Alles verändert sich. Und wir benennen die Beobachtung, dass da Veränderung stattfindet, indem wir sagen: „Vergänglichkeit“ oder „Wandel“, oder wir können auch sagen: „Es lebt ... es wandelt sich.“ Wir können die Benennung benutzen, die für uns stimmigste ist. Aber mit der Zeit gehen wir von Benennungen, die vollständige Sätze sind, hin zu ganz einfachen Worten. Ein einziges Wort reicht aus, um das zu benennen. Und dieses Wort geht immer mehr auf die grundlegenden Beobachtungen hin, wo es sich um die Vergänglichkeit handelt, die im Pali-Buddhismus *anicca* genannt wird.

Ein Theravada-Praktizierender würde also sitzen, auf die Körperempfindungen achten, oder darauf, was im Geist auftaucht, und sich innerlich erinnern: „*Anicca ... anicca ... Vergänglichkeit ... Unbeständigkeit* alles Seienden.“ Er erinnert sich daran. Sobald dieses Bewusstsein ganz präsent ist, brauchen wir uns natürlich nicht mehr mit diesem Benennen herumzuschlagen. Wir brauchen das nicht mehr weiterzuführen, denn wir sind verbunden mit der Erfahrung dieser grundlegenden Wahrheit. Wir laufen also nicht als Praktizierende, die ständig alles benennen müssen, durchs Leben. Das wäre ja eine neue Form von Fixierung. Wir lassen das Benennen eine Methode sein, die uns in tiefere Sammlung führt, denn dort, wo eine Benennung stattfindet, kann nicht gleichzeitig eine Ablenkung stattfinden.

den. Es findet eine Verankerung statt, und diese Verankerung nutzen wir, um tiefer bewusst zu sein. Und wenn wir wirklich ankommen und verbunden sind mit der Praxis, brauchen wir das Benennen nicht fortzusetzen.

In diesem Prozess des Benennens beginnen wir mit dem Beobachten dessen, was einfach so stattfindet: angenehme Erfahrung – unangenehme Empfindung, Anhaften – Ablehnen, stetiger Wechsel. Wir bemerken, dass es von einem zum anderen geht: eine Empfindung ... andere Empfindung ... ein Gedanke ... anderer Gedanke ... stetiger Wandel. Wir benennen diesen Wandel, wir benennen die Empfindungen, das, was wir gerade spüren. Und wir gehen tief in unserer Beobachtung und bemerken das Festhalten an angenehmen wie unangenehmen Erfahrungen und sehen auch, dass in dem Moment, wo wir festhalten – also Anhaftung oder Ablehnung entwickeln – der Geist eng wird. Wir sagen uns: „Aufgepasst! Das artet in Leiden aus!“ Wenn ich da weiter gehe und mich hineinsteigere in die Identifikation – entweder in die Identifikation des Habenwollens oder des Nicht-Habenwollens – dann führt das zu engeren Geisteszuständen, zu dem, was wir Leid nennen, offenkundiges oder subtiles Leid. Dieser Prozess des Auftauchens von Empfindungen, Erfahrungen, Gedanken ist keine befriedigende Grundlage für eine Identifikation, die zu wirklichem Glück führen könnte. Und diese Erkenntnis, dass die Phänomene unseres Lebens keine ausreichende, keine befriedigende Grundlage für Identifikation darstellen, das nannte der Buddha *dukkha*.

Dukkha wird oft mit Leid übersetzt, bedeutet aber, dass Identifikation zu engem Geist führt, und wenn wir mit *dukkha* benennen, mit Leidhaftigkeit oder nicht zufrieden stellend, dann bedeutet das eigentlich, dass wir die Prozesse des normalen Sich-Identifizierens bemerken, die wieder in engere Geisteszustände führen. Wir benennen das kurz und sagen: „*Dukkha*.“ Das bedeutet soviel wie, „Pass auf! Geh da nicht weiter mit der Identifikation! Das führt zu Leid.“ Und dadurch helfen wir uns, loszulassen.

Wir gehen weiter und beobachten diesen ständigen Wandel und nehmen in diesem Wandel wahr, dass das alles einfach passiert, dass es da gar niemanden braucht, damit das passiert, dass wir völlig ohne Identifikationen auskommen, dass der Prozess des Auftauchens und Vergehens von Gedanken, Erscheinungen, Empfindungen sich einfach abspielt. Und wir bekommen eine Ahnung davon, dass das ohne ein stabiles, konkretes, ewig gleiches Ich möglich ist. Das nannte der Buddha *An-atman* oder *anatta*. Das ist die dritte Bezeichnung, mit der Theravada-Praktizierende noch heutzutage intensiv üben, sich darin erinnern: „*Anatta* ... da ist gar kein Ich oder Selbst!“

Nun ist es aber so, dass wir diese subtilen Benennungen, die Aussagen über die Wirklichkeit treffen, nicht benutzen sollten, wenn wir das nicht tatsächlich auch gerade sehen. Das heißt, wir sollten sie nur anwenden, wenn wir das tatsächlich wahrnehmen. Wenn ich den Wandel wahrnehme, dann sage ich: „Wandel ... Veränderung.“ Wenn ich wahrnehme, dass da Anhaftung ist, dann sage ich: „Anhaftung!“ Wenn ich mich daran erinnern möchte, dass ich mich jetzt im Leid verstrickt habe, weil ich seit zwei, drei Minuten mit einem Schmerz im Knie kämpfe, dann sage ich „*Dukkha*“, Identifikation, die zu Leid führt, und schaue, was das bewirkt. Ich benenne nichts, was ich nicht sehe. Es ist nicht das Überstülpen einer Weltsicht mit Etiketten, das wäre der große Fehler. Es ist ein Fehler, den ich bei Praktizierenden häufig gesehen habe. Wir wollen, dass unsere Wirklichkeit so aussieht, wie sie in den Texten beschrieben wird, oder wie sie der Lehrer beschreibt. Wir versuchen, uns zu überzeugen, dass unsere Wirklichkeit tatsächlich auch so ist. Da sollten wir sehr vorsichtig sein und Schritt für Schritt vorgehen und das benennen, was wir tatsächlich sehen und nicht mehr.

Ich habe von den Fahrten gehört, die der 16. Karmapa gelegentlich von Sikkim aus machte, und zu denen er die jungen Tulkus mitgenommen hat – Shamar Rinpotsche, Jamgön Kongtrul Rinpotsche, Situ Rinpotsche und Gyaltsab Rinpotsche. Manchmal, wenn die sich balgten, drehte sich der Karmapa um und sagte: „Anhaftung ... Eifersucht ... Stolz ...“ Er benannte ihnen die gerade vorhandene Emotion, um ihnen zu helfen, den Weg aus der Emotion heraus zu finden. Weil das sehr fähige kleine Praktizierende waren, reichte ein kleines Antippen, ohne mehr zu sagen – es war ausreichend, die Emotion einfach nur ins Bewusstsein rufen. Weil es dem Praktizierenden dann bewusst wird, entsteht in ihm das, was es braucht, um da heraus zu finden: loslassen, genau hinschauen, inne halten. Das geschieht, weil man es kurz benannt hat. Ich mache das selber auch so. Wenn bei mir ein Gefühl, eine

Emotion auftaucht, dann sage ich kurz „Stolz ... Eifersucht“, das ist ein Gedanke, der mir da kommt und mir klar macht, was gerade abläuft. Mehr braucht es nicht, dann setzt die Praxis von selber ein und man ist befreit aus dem blinden Verhaftetsein an den gegenwärtigen Geisteszustand.

Ich ermuntere euch also, mit diesen Benennungen zu praktizieren, sodass ihr diese Methode gut kennen lernt, aber ohne sie immer und ständig anzuwenden, sondern nur dann, wenn sie euch wirklich hilft. Die tibetischen Meister sind mit diesen Benennungen eher zurückhaltend, aber es scheint gerade für uns Anfänger sehr hilfreich zu sein, wenn wir benennen, was passiert. Auch Gendün Rinpotsche hat uns solche Benennungen zur Verfügung gestellt, mit denen wir gearbeitet haben.

KÖRPERSTELLUNG

Zudem wissen wir beim Gehen: ‚Ich gehe‘ und beim Stehen ‚Ich stehe‘; beim Sitzen wissen wir: ‚Ich sitze‘ und beim Liegen: ‚Ich liege‘. Wir wissen in welcher Stellung sich der Körper jeweils befindet.

Wenn wir den Kommentaren folgen und all die Übungen, die im Satipatthana-Sutra aufgeführt werden, der Einfachheit nach ordnen würden, dann wäre das die einfachste Übung: zu wissen, in welcher Haltung sich der Körper gerade befindet. Sitze ich, stehe ich, gehe ich, liege ich? Das sind die vier grundlegenden Körperstellungen. Und das bedeutet z.B. jetzt, zu spüren: Ich sitze. Das bringt den Geist schon einmal in den gegenwärtigen Moment. Dann kann man sich noch fragen: „Wie sitze ich denn? ... Wo spüre ich den Boden beim Sitzen, die Auflagefläche des Körpers? ... Wo sind meine Beine? ... Wo sind meine Arme? ... Wie befindet sich mein Oberkörper?“ Es geht um die Einzelheiten des Sitzens, darum, das Sitzen einfach zu spüren.

Das gleiche beim Gehen. Zunächst sind wir uns einfach bewusst: Ich gehe. Das heißt, ich mache nichts anderes, bin mit dem Geist nicht anderswo, ich bin dabei zu gehen. Wie fühlt sich dieses Gehen an? ... Was machen die Beine? ... Was machen die Arme? ... Was macht der Rest des Körpers? ... Kontakt aufnehmen, im Moment bleiben. Das, was jetzt gerade passiert, ist, dass ich gehe.

Mit dem Stehen ist es genauso: Wir stehen. Und erst einmal stehen wir, wir sind nicht dabei zu denken, was wir als nächstes machen werden, sondern wir stehen, sind uns bewusst, dass wir stehen und können uns dann den Einzelheiten des Stehens zuwenden: Wie stehe ich? ... auf einem Bein ... auf zwei Beinen ... Wie ist das Gewicht verteilt? ... Wie spüre ich die Beine? ... Wie spüre ich den Rücken? ... Wie spüre ich den Oberkörper, den Kopf, den Nacken? ... Wo sind die Arme? Spüren, zutiefst Kontakt aufnehmen mit der jetzt gerade gegenwärtigen Erfahrung.

Und ebenso beim Liegen: Ich lege mich hin und liege einfach. Was war, ist bereits vergangen, was noch nicht ist, ist noch nicht da, ich liege. Der Körper liegt. Wie liegt er denn? Wo liegt er auf der Unterlage auf? Was spüre ich? Wie sind die Arme, Beine, der Rest des Körpers? Was gibt es da alles zu erfahren in diesem Moment des Liegens? So gehen wir von der groben Wahrnehmung der Körperhaltung in die einfache, subtilere Wahrnehmung all dessen, was dabei passiert.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Der Refrain zeigt uns jetzt genau, wie wir mit dieser Körperübung umgehen werden. Erst einmal innerlich: wir selber. Wie sitzen, stehen, gehen, liegen wir selber? Wie sitze ich jetzt hier? Wie sitzen die, die vor mir sind, die um mich herum sind? Wie sind sie im Raum? Das ist das Äußere.

Innerlich und äußerlich bedeutet: Ich selbst und andere, wie sind wir selbst in dieser Situation? Was ist unsere Körperhaltung in der Situation? Eine mehr panoramische Sicht der Situation beginnt sich ein-

zustellen, die Achtsamkeit dehnt sich aus und beginnt, sich auszugleichen. Innen und außen beginnen sich auszugleichen, die Achtsamkeit dehnt sich auf alle aus.

Diese Achtsamkeit auf die Körperstellung, die Haltung, die wir gerade einnehmen, ist etwas, was wir ständig mit uns selber praktizieren und dann auch mit anderen. Während ich selber hier sitze, bemerke ich, dass mehrere von euch eine Haltungsänderung vorgenommen haben, in dem einen Bereich hier stärker als dort drüben. Was das zu bedeuten hat, kann ich nicht sagen, aber es ist mir aufgefallen. Es kann sein, dass es für euch ein bisschen lange wird, es kann sein, dass es einfach eine körperliche Frage ist. Es muss nicht bedeuten, dass ihr kein Interesse an der Unterweisung habt. Die Fähigkeit zu beobachten, wahrzunehmen und die reine Beobachtung von den Spekulationen über das Beobachtete zu trennen, das ist etwas, was man in der Meditation lernt: Einfach nur wahrnehmen und nicht schon aus der Wahrnehmung eine Schlussfolgerung ziehen, die man dann für die Wahrheit, für die Wirklichkeit hält. Einfach nur wahrnehmen: Da hat eine Haltungsänderung stattgefunden. Und das im Ausgleich zu praktizieren – innen und außen – bedeutet, allmählich eine panoramische Wahrnehmung der Situation zu entwickeln. Dieses ständige Beobachten des Sich-Veränderns von Haltungen ist natürlich das Meditieren auf den ständigen Wandel unserer Körperstellungen. Unser Leben besteht – wenn man es unter diesem Aspekt betrachtet – aus einem ständigen Sich-Verändern des Körpers auf diesem Planeten, wie er sich im Raum platziert. Und auch da entdecken wir kein Ich, kein Etwas, nichts Solides, sondern nur ständigen Wandel. Das ist das Meditieren auf Vergänglichkeit in Bezug auf Körperstellungen. Wir bemerken, dass dieser Bereich der Wirklichkeit ebenfalls der Vergänglichkeit unterworfen ist und keine Ausnahme darstellt.

Wir lesen dann im Refrain *Die Achtsamkeit* ‚*da ist ein Körper*‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist. Das bedeutet, wir bemerken: „körperliches Phänomen“, „Haltungsänderung“ oder „diese Haltung“ mit den Details, die wir ebenfalls wahrnehmen können. Wir nehmen wahr, z.B. hat Armelle gerade ihre Hand ausgestreckt, zur Uhr geschaut und die Hand wieder zurückgezogen. Wir nehmen wahr, was passiert ist und lernen zu trennen von den Gedanken, den Meinungen, den Vermutungen, was denn wohl die Ursache dafür sei, was sie denn wohl dabei gedacht hat. Diese Vermutungen entlarven wir als solche, wir bleiben bei den Fakten, bei den Beobachtungen. Das ist es, was wir benennen. Wenn der Buddha sagt, ‚*da ist ein Körper*‘, dann meint er das tatsächlich Wahrnehmbare als körperliches Phänomen. Und damit basta, dabei bleibt es.

Und wir verweilen unabhängig bedeutet den Kommentaren zufolge zweierlei: unabhängig vom Anhaften an Sinneserfahrungen und unabhängig von verkehrten Anschauungen.

Der erste Aspekt – frei oder unabhängig zu bleiben von Anhaften an Sinneserfahrungen – ist enorm. Das bedeutet, dass wir frei bleiben von der selektiven Wahrnehmung, die aufgrund von Anhaftung und Abneigung entsteht. Wenn wir etwas mögen, wenn wir etwas Schönes, Anziehendes sehen, etwas was uns fasziniert, dann findet ein Lupeneffekt statt, es wird ganz groß und wir sehen – was dieses Objekt oder diese Person angeht – nur noch das. Alles andere wird ausgeblendet, wir haben eine selektive Wahrnehmung. Die Wahrnehmung wird verzerrt. Wir sind nicht im Kontakt damit, dass gleichzeitig auch andere Faktoren in dieser Person oder dem Objekt unserer Wahrnehmung präsent sind. Das gleiche gilt für Abneigung. Wenn wir etwas Schmerzhafte, etwas Unangenehme, etwas was uns Angst oder Sorgen macht, wahrnehmen, dann wird das in unserer Wahrnehmung ganz, ganz groß und wir nehmen nur noch das wahr und alles andere, was auch noch da ist, nicht mehr. Das ist wieder eine Form von verzerrter Wahrnehmung. Zum Beispiel tauchen in der Meditation Schmerzen im Knöchel auf oder im Knie und wir haben eine Abwehrreaktion, verspannen uns und kommen gar nicht mehr los von dem Schmerz. Der Schmerz, die unangenehme Empfindung, wird richtig groß. Wir sind dann ganz verwundert, dass – wenn wir uns auch nur ein bisschen bewegen oder abgelenkt werden, sodass etwas anderes unser Bewusstsein füllt – der Schmerz wie vergessen ist. Wenn wir hinspüren, ist er plötzlich gar nicht mehr da, wir sind ganz verwundert über diesen Wechsel und bemerken, dass wir in einer selektiven Wahrnehmung gefangen waren, in einer Wahrnehmung, die die Wirklichkeit verzerrt. *Unabhängig* bedeutet hier also, frei zu bleiben von einer solchen Verzerrung der Wahrnehmung durch das Fixieren von Sinneserfahrungen.

Der zweite Aspekt – unabhängig zu bleiben von verkehrten Anschauungen – bedeutet, frei zu bleiben von Anschauungen über die Wirklichkeit, von Annahmen, von Hypothesen. Natürlich dachte der

Buddha in erster Linie an die Annahme eines wirklich existierenden Ichs. Wenn wir uns in die Meditation begeben, dann sollten wir diese Annahme auch in Frage stellen. Wir sollten nicht meinen: „Das bleibt unangetastet! Ein Ich, eine Seele gibt es, das ist klar. Das wird nicht angetastet!“ Wir schieben all diese Annahmen beiseite, und alles wird überprüft, z.B. auch die Annahme es gäbe keinen Zusammenhang zwischen einer bestimmten Situation und einer anderen, es gäbe keine Ursache-Wirkungs-Beziehung – Annahmen über die Wirklichkeit, die sonst nicht der Überprüfung unterzogen werden. Ein unabhängig Meditierender ist ein Forscher im besten Sinne des Wortes, ein Wissenschaftler, der wissen will, was es denn nun wirklich auf sich hat mit unserem Erleben, mit dem Leben: „Wie funktioniert der Geist? Wie entsteht Leid? Wie entsteht Glück?“ Wir wollen wissen, wir wollen schauen, und da müssen wir wie ein Forscher alles beiseite lassen, was uns den Blick verstellt; uns befreien und hinschauen was ist. Das ist mit *unabhängig* gemeint: unabhängig vom Haften an Sinneserfahrungen und unabhängig von Anschauungen über die Wirklichkeit.

Frage zum ersten Aspekt: Wie kommt man denn aus dieser Fixierung raus? Wenn z.B. das Knie wehtut und ich mich davon lösen will, indem ich mit Gewalt die Aufmerksamkeit auf den Atem lenke, so wird das eher zu einer Anspannung führen, die die Aufmerksamkeit wieder schwächt und wieder zum Knie führt.

Du darfst dir sehr viel mehr Zeit lassen im Entdecken dieser Prozesse. Du brauchst nicht mit Gewalt den Geist woanders hin zu richten, du kannst einmal beim Schmerz verweilen und schauen, ob der Schmerz solide ist, oder ob er vielleicht auch in sich schon Phänomene zeigt von Wandel, von Entstehen und Vergehen. Du kannst dir erlauben, Ausflüge zu machen und gelegentlich einmal den Geist auf was anderes zu bringen und wieder zurück zu kommen. Du darfst sehr viel fließender damit umgehen, du brauchst nicht im Hauruck-Verfahren quasi die Erkenntnisse lostreten, die eigentlich eine sehr viel gründlichere Praxis brauchen. Das, was ich vorhin mit dem Beispiel des Knies angesprochen habe, das sind Formen von Verständnis, die sich anhand von Zigtausenden von unangenehmen und angenehmen Empfindungen in der Meditation entwickeln. Das ist nicht etwas, was man forciert, sondern etwas, womit man einen spielerischen Umgang pflegt, indem man etwa verschiedene Haltungen einnimmt und schaut, was das ausmacht. „Was ist der Anteil an Fixierung? Was ist tatsächlich Körper? Wie solide ist der Körper?“ Schau nach, was die verschiedenen Elemente der Situation sind.

Frage: Ist nicht da auch die Chance, echtes Mitgefühl durch echtes Verständnis zu entwickeln?

Ja, da ist die Chance, jederzeit.

Jetzt würde ich euch noch gerne die Bemerkung *an nichts in der Welt haftend* erklären. Die ist auch nicht ohne, auch nicht weniger tief als die anderen. Diese Formulierung bezieht sich auf das Nicht-Haften an den fünf Aggregaten, das Sich-nicht-Identifizieren mit den fünf Skandhas: Form, Empfindung, Unterscheiden, geistige Gestaltungen – da gehören die Emotionen hinein – und Bewusstsein selbst. Das bedeutet, dass wir hier aufgerufen werden, zu meditieren, ohne uns mit irgendetwas – was es auch immer sei – zu identifizieren. Hier geht es also um all das, womit wir uns normalerweise identifizieren.

Wenn es zu dieser Nicht-Identifikation, diesem Nicht-Haften kommt – wenn wir also das Haften an den Aggregaten als *ich* und *mein* aufgeben – dann gewinnt die Meditation enorm an Tiefe, was letzten Endes dann auch zur Erkenntnis der Natur des Geistes führt, zur Erkenntnis des Nicht-Ichs, der Leereheit.

Für uns Praktizierende bedeutet das nicht, dass wir jetzt einen Riesensprung machen und uns völlig von all diesen Identifikationen befreien müssten – wir arbeiten vielmehr mit der gerade gegenwärtigen Anhaftung. *An nichts in der Welt zu haften* bedeutet, dass keine der Anhaftungen, die uns beim Meditieren bewusst werden, eine Ausnahme bildet, d.h. die gerade präsente Anhaftung ist die, die wir loszulassen haben, um in der Meditation tiefer gehen zu können. Damit arbeiten wir. Deshalb hat der Buddha das so unkompliziert ausgedrückt. Er hat gesagt *an nichts in der Welt haften* statt ‚ohne Anhaftung an die fünf Skandhas‘. Er hat es viel einfacher gemacht. Dann ist es dem Praktizierenden überlassen zu schauen, wo denn jetzt gerade noch Anhaften stattfindet.

Wenn wir das Geschenk des Buddha annehmen, dass er die Dinge so einfach formuliert, können wir sehr direkte Erfahrungen machen: Wir sitzen in Meditation und haben das Gefühl: „Ach, wenn es doch nur bald aufhören würde!“ oder „Ach, wenn ich da nur länger so sitzen könnte!“ Da ist unser Anhaften. Genau das ist es, was wir aufzulösen haben. Wenn es uns gelingt, das loszulassen, werden wir unmittelbar eine Vertiefung der Meditation erfahren, da brauchen wir nicht zu warten. In dem Moment, wo diese Anhaftung, diese kleine Fixierung, diese kleine Hoffnung oder Furcht aufgelöst wird, tritt im Geist tiefere Entspannung ein, nicht eine Sekunde später, im selben Moment.

Wir müssen uns damit akzeptieren, dass wir einiges loslassen können und anderes nicht. Wenn ich so gut loslassen könnte, wie ich euch das unterrichte, wäre ich schon längst ein Buddha. Da ich aber immer noch hier herumsitze, auf dem Weg bin und zu praktizieren habe, ist ganz offenkundig, dass dieses Loslassen Mühe bereitet. So sitzen wir also hier, im Loslassen von all dem, was uns Mühe bereitet. Mühe nannte der Buddha *dukkha*: das, was schwierig ist. Dort wo bereits ein offener, freier, glücklicher Geist ist, da gibt es nichts loszulassen. Aber sobald sich ein Anhaften, eine Fixierung einstellt, da haben wir was loszulassen, da entsteht wieder *dukkha*, da entstehen wieder neue Ursachen für Leid.

Frage zu den Benennungen: Wer sagt denn da anatta (Nicht-Ich). Das kann doch nicht gehen.

Ja, das stimmt. Die Bemerkung ist völlig zutreffend. Derjenige, der sagt: „Nicht-Ich“, nimmt sich offenkundig noch für jemanden, der etwas als Nicht-Ich benennen muss. Da ist ein Problem. Daran sieht man, dass diese Methode auch nur eine vorläufige ist. Vielleicht ist es besser zu sagen: „Das läuft von selber!“ Um den Atem zu bemerken, braucht es kein Ich, das sagt: „Jetzt atmest du ein. Jetzt atmest du aus.“ Das läuft von selber. Diese Bemerkung oder Beobachtung „es geht auch ohne ein Ich“ ist vielleicht näher an unserer Erfahrung, als wenn wir sagen „*anatta*“ und damit einen philosophischen Standpunkt ausdrücken: Da gibt es kein Ich! Wir sollten diese Begriffe erst dann benutzen, wenn sie für uns mit Bedeutung gefüllt sind. Ich selber war ein bisschen Opfer von einer ungeschickten Umgangsweise mit solchen Benennungen. Ich wurde damals als Praktizierender der Theravada-Tradition angehalten, mit den Benennungen *anicca*, *dukkha* und *anatta* zu arbeiten. *Anicca*, also die Vergänglichkeit, das verstand ich ja noch. Das war klar, das war offenkundig, das war direkt an meiner Erfahrung. Aber dann alles, was auftaucht einfach als *dukkha* zu benennen, das war nicht einsichtig: „Nein, so schlimm ist es ja nicht! Das ist doch kein Leid, sondern ganz normal! Wieso ist denn das *dukkha*?“ Diese Benennung war für mich nicht mit wirklichem Sinn gefüllt. Und dann auch noch *anatta*: „Wo ist denn dieses *anatta* immer? Was machen die jetzt damit?“ Da war nicht genug Vorarbeit geleistet worden, damit dieser Begriff für mich mit Bedeutung gefüllt war. Wenn ich heute sehe, was das eigentlich für Benennungen sind, bin ich begeistert von ihrer Tiefe. Aber damals waren das Stempel, die ich der Wirklichkeit aufdrücken wollte, und das führt zu einer Spaltung. Da macht man was in der Praxis, um den scheinbar richtigen Weg zu gehen, aber es stimmt nicht ganz mit unserer augenblicklich gelebten Erfahrung zusammen, da geht eine Schere auf. Ich möchte nicht, dass ihr das tut. Ich möchte, dass ihr benennt, was ihr beobachten könnt, und da unter Umständen auch die Begriffe findet, die euch helfen, das in möglichst einfacher Art und Weise zu benennen.

Frage zur Gehmeditation: Verschließt uns das nicht der Umgebung gegenüber, wenn wir so auf das Gehen konzentriert sind?

Das ist tatsächlich wahr. Im Üben der Gehmeditation konzentrieren wir uns zunächst auf uns selber und wir nehmen weniger wahr, was drum herum ist. Aber dann findet ein Prozess statt, dass wir gehen und dabei den Atem mit einbeziehen. Dann gehen wir, atmen wir und sehen wir. Dann dehnen wir das noch weiter aus: gehen, atmen, sehen, hören. Dann gehen, atmen, sehen, hören, wahrnehmen der anderen drum herum, bis wir es lernen, bei möglichst offenen Sinnen voll präsent zu sein, ohne abgelenkt zu sein. Im Normalbewusstsein können wir das alles: rumlaufen und gleichzeitig an anderes denken, wir sind aber nicht richtig präsent. Wir sind in unseren Hoffnungen und Befürchtungen. Wir sind in unseren Projekten über die Zukunft, in Gedanken über die Vergangenheit, wir sind nicht wirklich präsent. Und durch diese Übung werden wir lernen, mit offenen Sinnen präsent zu sein, ohne abgelenkt zu sein, ohne den Geist in nichtheilsame Gedanken abdriften zu lassen.

Wir werden also lernen, Heilsames zu denken, wenn wir denken wollen und ansonsten zur einfachen Präsenz zurückzukehren. Das ist es. Was also zu lernen ist: ein nicht kompliziertes Dasein. Es geht

also nicht darum, das Leben komplizierter zu machen, sondern es geht darum, zu lernen, die Komplikationen zu identifizieren, auszusteigen und zu einer einfachen Geistesgegenwart zu kommen, wenn wir nicht über anderes nachdenken möchten.

* * *

4. Unterweisung, 26. Juli 07

Zu Beginn möchte ich noch einige allgemeine Bemerkungen machen über die Passagen, die wir bereits besprochen haben.

Wenn wir zur ersten Seite des Sutras gehen, dann sehen wir dort in der Passage [DER EINE WEG], dass dieser Weg zum Erlangen der wahren Methode führt. Was ist damit eigentlich gemeint? Der erste offenkundige Sinn ist, dass wir die rechte oder wahre Methode in dem Moment kennen, wo wir den Weg in die Dimension der Nicht-Ichbezogenheit kennen.

Wenn wir uns diese rechte Methode tiefer anschauen, dann erkennen wir die Beziehung zu den zwölf Gliedern abhängigen Entstehens. In dieser Kette geht es besonders um jene Glieder, die sich auf dieses Leben beziehen: dass wir aufgrund der Identifikation mit Körper und Geist – *Form* und *Name* – an den sich dadurch bildenden Sinneserfahrungen anhaften, das heißt es kommt aufgrund des Vorhandenseins unserer Sinne zu einem *Kontakt*. Der Kontakt führt zu *Empfindungen*, die Empfindungen werden bewertet und führen zu *Verlangen*. Das Verlangen führt zum *Ergreifen* und Ergreifen führt zu allen Formen von Handlungen mit Körper, Rede und Geist, mit all den Folgen dieses Greifens, also dem Erzeugen von *Karma*. So erzeugen wir unsere Welt. Die wahre Methode besteht jetzt nicht nur darin, allgemein zu wissen, wie man in den Bereich der Nicht-Ichbezogenheit finden kann, sondern auch im Detail zu wissen, wie man aus dieser Kette aussteigen kann, die immer wieder zum Erzeugen von engen Geisteszuständen und leidvollen Erfahrungen führt. Wir können hinten anfangen; wir können dort anfangen, wo wir schon reagiert haben, aber es noch aufhalten können, weitere Dinge zu denken, zu sagen oder zu tun. Wir können da aussteigen. Wir können auch vorher aussteigen: Obwohl Verlangen entstanden ist, können wir uns darin üben, das Zugreifen, das Ergreifen, das Festhalten aufzugeben. Wir können uns darin üben – auch wenn es zur Wahrnehmung von angenehmen und unangenehmen Empfindungen gekommen ist – es nicht zu dem darauf folgenden Verlangen kommen zu lassen, sondern es beim Bemerkten von angenehmen und unangenehmen Empfindungen zu belassen. Wir können auch einen Schritt weiter zurückgehen und Empfindungen als bloße Empfindungen erleben, ohne in das Bewerten von *angenehm* – *unangenehm* einzusteigen. Und wir können noch weiter gehen, und statt zu sagen: „Ich habe Empfindungen“, können wir diese Ichbezogenheit herausnehmen aus den sechs Sinnesfeldern, aus den Erfahrungen. Das ist der Punkt, an dem die Ichbezogenheit an der Wurzel gekappt wird, wenn wir das, was da an körperlichen und geistigen Empfindungen auftaucht, nicht mehr als Ich und mein identifizieren. Und das ist das Wissen um die rechte Methode, das Wissen, wie wir aussteigen können aus dieser Verkettung von Bedingtheit, von bedingtem Entstehen, das immer wieder dazu führt, dass wir in der Welt der Ichbezogenheit kreisen. Diese Kette müssen wir durchtrennen – das nennt man den Ausstieg aus dem bedingten oder abhängigen Entstehen. Das war ein kurzer Hinweis auf die Bedeutung des Wortes *Methode* in diesem Text.

Jetzt haben wir ja schon ein bisschen mit dem Atem praktiziert, und dazu möchte ich euch noch auf ein paar Feinheiten auf Seite 2 hinweisen: Zuerst geht es darum, zu *wissen*, „Ich atme ein, aus, lang, kurz“, und dann taucht der Begriff *üben* auf. Wir üben uns so: Einatmend erlebe ich den Körper. Das sind zwei verschiedene Begriffe: *wissen* und *üben*.

Einfach nur zu wissen, ist ein Bemerkten dessen, was ist. Und in diesem Bemerkten sehen wir die Zusammenhänge zwischen Körper, Rede und Geist: Wir bemerken, dass wir schneller atmen, wenn wir eine Emotion haben. Wir bemerken, wie sich Empfindungen im Körper zeigen, wenn im Geist bestimmte Gedanken auftauchen.

Und wenn wir üben, dann nützen wir dieses Wissen über den Zusammenhang von Körper, Atem und Geist, um den Körper als Ganzes zu erfahren und dann auch Atem und Körper zu beruhigen.

Nachdem wir vom bloßen Bemerkten zum Üben übergegangen sind, kommt das Beispiel mit dem Drechsler. Ein Drechsler hat ein sich ganz schnell drehendes Stück Holz vor sich, das er bearbeitet.

Als Lehrling macht er eine recht grobe Arbeit, aber je geübter der Drechsler ist, desto feiner wird er arbeiten und es wird ihm nicht mehr passieren, dass er während der Arbeit an dem schnell drehenden Holz auch nur den Bruchteil einer Sekunde abgelenkt ist. Er weiß, dass in dem Moment, wo er abgelenkt ist, eine Kerbe im Holz entsteht, die schwer wieder zu richten ist. Er ist völlig bei der Sache und justiert den Druck des Messers, die Stellen im Holz, an denen er drechselt; er ist mit dieser völlig un-abgelenkten Geistesgegenwart bei seiner Arbeit. Und das weist darauf hin, dass wir in unserer Übung der Achtsamkeit auf den Atem – und das gilt auch für alle anderen Übungen, die wir machen – immer feiner werden, dass wir immer bewusster werden und keinen einzigen Moment abgelenkt sind. Diese völlige Achtsamkeit steckt hinter dem Beispiel des Drechslers.

Deswegen wiederholt der Buddha, nachdem er das Beispiel mit dem Drechsler gegeben hat, noch einmal die Unterweisung über das Wissen um das, was passiert, um das Sich-Üben damit immer genauer wahrzunehmen und immer sanfter zu werden in der Anwendung dieser Methode. Das ist mit dem *Beruhigen* von Körper und Geist gemeint.

Jetzt möchte ich noch auf die Praxis in verschiedenen Haltungen, Körperstellungen Bezug nehmen. Wir haben ja gestern in den Erklärungen des Buddha gesehen, dass die Praxis mit dem Gehen beginnt, dann verlangsamt sich das Gehen und man steht, dann setzt man sich, und dann legt man sich hin. Es ist also ein Beruhigen der Aktivität, ein Zur-Ruhe-Kommen. Für uns geht es oft anders herum: Wir üben uns sitzend in Meditation, dann stehen wir auf, es kommt zum Stehen und zum Gehen, und abends legen wir uns dann hin.

Wenn man schaut, wie der Buddha an anderen Stellen über die Gehmeditation spricht, fällt auf, dass er dabei eigentlich nie die Achtsamkeit auf das Heben und Senken des Fußes, auf das Verlagern des Gewichts im Körper und dergleichen betont. Das ist zweitrangig. Worum es ihm immer geht, was er immer wieder anspricht, ist, dass die Gehmeditation dazu dient, den Geist vom Anhaften zu befreien, den Geist zu reinigen, also weiter im Kontakt zu bleiben mit dem, was im Geist aufsteigt, und dies immer wieder loszulassen, immer wieder zu entspannen und unabgelenkt zu sein. Die Tatsache, dass wir gehen, kann uns dann helfen, im Moment zu bleiben, gegenwärtig zu sein. Das Gewahrsein der Bewegung ist aber nicht der Hauptzweck der Übung. Der Hauptzweck ist, dass wir die jeweilige Meditationsübung – welche auch immer es im Sitzen war – dass wir sie in jeder Situation fortsetzen können. Das heißt, wenn wir im Sitzen hauptsächlich mit den Körperempfindungen gearbeitet haben, dann machen wir in der Gehmeditation damit weiter, wir bleiben bei den Körperempfindungen. Wenn wir im Sitzen hauptsächlich mit der Vergänglichkeit gearbeitet haben, dann sind wir uns auch im Gehen weiter der Vergänglichkeit bewusst. Wenn wir mit dem Auftauchen und Loslassen von Anhaftungen beschäftigt waren, dann ist das die Hauptarbeit, die wir auch im Stehen und im Gehen machen werden. Es geht darum, diese Kontinuität in der Praxis herzustellen und nicht zu meinen, eine andere Praxis zu haben, sobald man aufsteht. Wir setzen dieselbe Praxis in allen Situationen fort – natürlich an die jeweilige Situation angepasst. Also wenn ich gehe, geht es nicht nur darum, das Gehen zu spüren, sondern auch den Geist zu spüren und, wo immer Anhaftung oder Ablehnung im Geist entsteht, dies wahrzunehmen, und dann den Geist zu unserer Hauptpraxis zurückzubringen.

Wenn unsere Hauptpraxis im Sitzen darin bestand, völlig offen und entspannt zu sitzen, voller Vertrauen einfach „meditieren zu lassen“, dann wird das auch unsere Hauptpraxis sein, wenn wir stehen und gehen, es einfach im völligen Vertrauen geschehen zu lassen. Da besteht keine Notwendigkeit, eine andere Praxis zu beginnen.

Um zu den Anweisungen Buddhas zurückzukehren: Der Anker ist, sich bewusst zu sein, in welcher Stellung der Körper ist, aber dann geht es darum, die Achtsamkeit auszudehnen und mehr Aspekte dessen, was gerade ist, einzubeziehen.

Frage: Wird das, was du eben erklärt hat, ausgedrückt mit den Worten: „die Achtsamkeit ,da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist.“

Ja, genau. Es ging mir darum, zu erklären, dass wir nicht über das Ziel hinausschießen sollten. Einfach nur genug, um gegenwärtig zu bleiben, gerade das. Das reicht aus, und der Rest der Achtsamkeit steht zur Verfügung, um die anderen Dinge wahrzunehmen.

HANDLUNGEN

Zudem handeln wir wissensklar beim Vor- und Zurückgehen, beim Hin- und Wegschauen und beim Beugen und Strecken der Glieder.

Wenn es da heißt *wissensklar beim Vor- und Zurückgehen, beim Hin- und Wegschauen und beim Beugen und Strecken der Glieder*, dann bezieht sich das auf diese ganz alltäglichen Handlungen, die wir ständig ausführen, die also nichts mit einer bestimmten Meditation zu tun hätten, einfach das, was wir so ganz normal tun. Wir sitzen irgendwo und merken, „Ah, ich möchte gerne etwas frische Luft!“ Wir stehen auf, gehen zum Fenster, öffnen das Fenster, gehen zurück, setzen uns wieder hin und lesen weiter. Diese Handlung besteht aus einer ganzen Reihe von Handlungen: aufstehen, gehen, Arm ausstrecken, Klinke drehen, Arm wieder zurück, zurückgehen, sich wieder hinsetzen. Das sind genau die Dinge, die der Buddha hier beschreibt. Oder wir sitzen irgendwo, es kommt ein kühler Luftzug, wir spüren die kühle Empfindung, wir wenden den Kopf, bemerken, dass das Fenster offen steht, entscheiden uns, das Fenster zu schließen, stehen auf, gehen hin, strecken den Arm aus, schließen das Fenster und gehen wieder zurück. Diese einfachen Dinge des Alltags... wir sind ständig dabei, in irgendeiner Weise zu handeln. Und da hinein Bewusstheit zu bringen, Unabgelenktheit, das ist mit diesem Satz gemeint.

Wenn es heißt, dass wir *wissensklar* handeln, bedeutet das nicht nur, dass wir uns dessen bewusst sind, was passiert. Wir handeln wissensklar im Hinblick darauf, wer handelt und warum diese Handlung ausgeführt wird. Wer handelt, beinhaltet, dass wir schauen, ob es da jemanden gibt, der handelt. Wir setzen unsere Betrachtung des Wandels fort, wir setzen unsere Betrachtung über die Existenz oder Nicht-Existenz eines Ichs fort, wir handeln wissensklar in einem ganz weiten Sinne. Es ist also nicht einfach nur die kleine Achtsamkeit auf das bloße Handeln gemeint.

Die zweite Frage ist die Frage nach der Bedeutung, dem Sinn der Handlung. Die erste Frage war danach, wer die Handlung ausführt. Man könnte sagen, das ist die Frage, die mit der letztendlichen Wirklichkeit der Handlung zu tun hat, während die zweite Frage auf der relativen Ebene anzusiedeln ist: Handlungen sind entweder sinnvoll oder sinnlos. Es geht also zuerst einmal schon darum, zwischen den beiden zu unterscheiden, und dann die unsinnigen Handlungen wegzulassen. Wenn die Handlung sinnvoll ist, dann geht der Buddha weiter und beschreibt, dass vor der Handlung, während der Handlung und nach der Handlung Formen der Achtsamkeit zu praktizieren sind. Vor der Handlung sollte ich mir bewusst sein, was denn die Absicht ist, wo ich mit der Handlung hin möchte, welchen Nutzen ich bewirken möchte. Während der Handlung sollte ich sorgfältig handeln, sodass das Ziel möglichst auch erreicht wird, und zum Abschluss der Handlung ist dann noch einmal eine Form der Achtsamkeit nötig, nämlich zu schauen, ob die Handlung auch wirklich so ausgeführt worden ist, wie es der ursprünglichen Motivation entsprach, um daraus für zukünftige Situationen lernen zu können, um es in zukünftigen Situationen besser machen zu können.

Solange es sich um einfache Handlungen handelt, wie Umherschauen, irgendwo Hingehen und wieder Zurückkommen, reicht eine einfache Form von Achtsamkeit. Aber wir haben es ja oft mit komplexeren Handlungen zu tun. Wir schreiben z.B. jemandem eine E-Mail. Wir haben den Wunsch, mit diesem Schreiben eine Botschaft zu vermitteln. Da ist also die ursprüngliche Motivation, dann schreiben wir die Worte, und dabei ist es wichtig, so zu formulieren, dass die Botschaft auch wirklich so beim Empfänger ankommt, wie sie gemeint ist. Dann braucht es noch ein Durchlesen, bevor wir es abschicken und dann noch die Bereitschaft, zu hören, was zurückkommt, um es beim nächsten Mal vielleicht noch besser machen zu können.

Als Beispiel: Ich möchte Odette zeigen, dass ich sie mag, Ausdruck von Freundschaft. Das ist die Motivation, und dann schaue ich, wie ich das bewerkstelligen kann: Ich besorge ein Geschenk und übergebe es Odette mit ein paar netten Worten, die meine warmen Gefühle für sie ausdrücken. Wenn ich das aber ungeschickt mache, das Geschenk einfach so hinhalte und plump sage, „Ich hab dich gern!“,

dann kommt die Botschaft nicht an. Ich muss achtsam sein. Die Botschaft kommt umso besser an, je achtsamer ich bin beim Ausschauen des Geschenkes, im Ausstrecken der Hand, in der Wahl der Worte. Und abschließend ist dann Achtsamkeit nötig, um in ihr Gesicht zu schauen, um zu hören, was sie sagt, um zu sehen, ob die Botschaft angekommen ist, und eventuell auch daraus zu lernen, es besser machen zu können. Das sind die komplexen Aktivitäten in der Kommunikation, wo höchste Achtsamkeit gefordert ist: Achtsamkeit mit dem Körper, den Gesten, der Haltung, der Mimik; Achtsamkeit mit der Rede, nicht nur mit den Worten selber, sondern auch mit der Stimme, dem Ton, den Pausen, dem Raum, den ich lasse; dann der Abschluss der Handlung, wo ich anderen die Möglichkeit lasse, ein Feedback zu geben. All das braucht Achtsamkeit, darum geht es.

Wir handeln wissensklar beim Tragen der Kleidung wie auch beim Tragen von Gegenständen.

Tragen der Kleidung bezieht sich im Originaltext auf die Roben der Mönche, die schon eine Achtsamkeitsübung in sich darstellen. Das, was wir den Zen nennen, unseren Umhang, den wir am Oberkörper tragen, hat eigentlich nur einen Zweck: ständig zu rutschen, nie dort zu bleiben, wo er hingehört. Wir müssen also immer bewusst sein: „Wo hängt er jetzt? Fällt er gleich runter? Muss ich ihn wieder hochziehen?“ Da ist eine ständige Achtsamkeit auf das Tragen der Kleidung notwendig. Der Rock selber hängt nur an einem Gürtel, da gibt es keine Knöpfe. Auch das will gelernt sein. Wie trägt man seine Robe? Ihr könnt lachen, ihr habt es leicht: Hose mit Knöpfen, Reißverschluss, ... Aber leider mangelt es euch an einer Achtsamkeitsübung. Da müssen wir dann andere erfinden. Aber auch für einen normal gekleideten Westler: Wie man sich anzieht, wie man seine Kleidung trägt, bringt durchaus was zum Ausdruck.

Dann geht es weiter mit dem *Tragen von Gegenständen*, wie man z.B. seine Almosenschale hält, wie man ein Buch hält. Gendün Rinpotsche machte Bemerkungen darüber, wie wir mit den Dharmatexten umgehen, ob wir sie einfach so in der herunterhängenden Hand haben oder ob wir sie bewusst als Ausdruck unseres Respekts so halten, dass zum Ausdruck kommt, dass wir etwas Wertvolles in der Hand tragen. Und diese Achtsamkeit im Tragen von Gegenständen – sei es, dass ich eine Tasse trage und nichts verschütte, sei es, dass ich irgendeinen Gegenstand nehme und darauf achte, dass ich nirgends anstoße – begleitet uns im Alltag.

Achtsamkeit bedeutet auch, den eigenen Körper zu kennen, zu wissen, wo er sich im Raum befindet im Verhältnis zu dem Tisch, zu den Stühlen, nicht immer anzustoßen, die Stühle nicht umzuwerfen, durch Gruppen von Menschen zu gehen, ohne ihnen auf die Füße zu treten. All das gehört zum täglichen Üben der Achtsamkeit.

Wir handeln wissensklar beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken und ebenso beim Stuhlgang und beim Urinieren.

Essen beinhaltet eine Vielzahl an Vorgängen, und es ist schwierig zu lernen, bewusst zu essen, wenn dabei gesprochen wird. Als ich damals in diesem Meditationszentrum in Bodhgaya war, hat der Lehrer doch tatsächlich einen Mönch am Eingang des Essraums postiert, der uns beim Essen beobachtet hat. Seine einzige Aufgabe war, uns eine Erinnerungsstütze zu sein für achtsames Essen. Es ging darum, den Löffel achtsam in die Hand zu nehmen, achtsam einzutauchen, achtsam zum Mund zu führen, den Mund achtsam aufzumachen, den Bissen aufzunehmen, zu schmecken, zu kauen, runter zu schlucken, ankommen zu spüren, all die Selbstverständlichkeiten des Alltags zu einer Achtsamkeitsübung zu machen. Das führt zu völlig unabgelenktem Essen. Man ist wirklich nur beim Essen und entdeckt eine Vielzahl von Empfindungen, die uns oft einfach nicht bewusst werden. Wir haben ein Essen abgeschlossen und haben während des ganzen Essens nicht einmal richtig geschmeckt, was wir essen. Beim letzten Bissen denken wir noch daran: „Wie schmeckt das eigentlich, was ich da die ganze Zeit esse?“, um wenigstens einmal noch bewusst zu sein. Aber das könnten wir von Anfang an. Wir könnten das ganze Essen hindurch unabgelenkt sein, und vielleicht wünschen ja einige von euch, diese Erfahrung zu machen und setzen sich ein bisschen abseits, um schweigend zu essen, und nehmen danach das Gespräch wieder auf.

In dieser einfachen Bemerkung eines Zen-Meisters, „Wenn ich eine Tasse Tee trinke, dann trinke ich Tee.“ kommt zum Ausdruck, dass die Einfachheit des Handelns – jetzt gerade dies zu tun – voll bewusst gelebt wird. Dass der Geist nicht woanders ist, dass wir nicht ständig mit dem Geist auf Reisen sind, so dass wir gar nicht mitbekommen, was wir gerade tun.

Frage: Geht es nicht beim Essen auch darum, wissensklar zu bleiben in Hinblick auf Vergänglichkeit, in Hinblick auf die Frage „Wer isst?“ usw., all die anderen Formen der Meditation, die wir im Sitzen entwickelt haben, anzuwenden?

Ja, natürlich geht es genau darum, die Meditation fortzusetzen. Warum wieder diese Betonung des körperlichen Aspekts? Es hängt damit zusammen, dass wir uns täuschen, wenn wir meinen, die Achtsamkeit auf der geistigen Ebene wach halten zu können, wenn wir nicht einmal in der Lage sind, zu bemerken, was im Körper passiert. In den Unterweisungen, die wir in der tibetischen Tradition bekommen, geht es vor allen Dingen um die Ebene des Geistes und das Beobachten der Dharmas, der Zusammenhänge. Da gibt es dann Instruktionen wie z.B. dem Lama zu opfern, während man isst oder sich als der Jidam zu fühlen während man isst und Opferungen an die Dakinis zu machen. Also sehr hohe Ebenen des Bewusstseins, die mit einem eklatanten Mangel an Körperbewusstsein einhergehen. Und wenn man genau nachfragt, muss jeder Praktizierende ehrlich zugeben, dass es seltenste Momente sind, wo dieses Bewusstsein des Jidams oder der Opferung an den Lama beim Essen tatsächlich vorhanden ist, und schon gar nicht dauerhaft. Es mag ein Gedanke sein beim Essen, und schon ist er wieder vergessen. Jigme Rinpotsche hat das bemerkt – er lebt ja schon so lange mit uns – und hat dieses Jahr alle Dharmalehrer in Dhagpo dazu angehalten, die Achtsamkeit besonders auf den Körper zu lenken, besonders das zu unterrichten, weil da in unserem Mandala ein großer Mangel besteht: mangelnde Körperachtsamkeit. Das muss jetzt erst einmal geübt werden, um darauf aufbauend andere Formen der Achtsamkeit entstehen zu lassen.

Wir haben hier also beim *Essen, Trinken, Kauen und Schmecken* die Liste all dessen, was den Akt des Essens ausmacht, und dann geht es irgendwann später auf die Toilette, wo wir unseren Bedürfnissen nachgehen, und dafür gibt es auch in der Tibetischen Tradition Unterweisungen, nämlich das bewusste Widmen dieser Essensreste an die Wesen, die davon noch Nutzen haben können, Yidaks, Tiere, Insekten usw. Es gibt spezielle Mantras für den Stuhlgang, spezielle Mantras für das Wasserlassen, und es gibt auch die Möglichkeit, einfach mit OM MANI PEME HUNG zu widmen. Wenn wir jetzt ehrlich sind, dann kann es sein, dass wir feststellen, dass wir nur sehr selten daran denken, diese Widmung auch wirklich innerlich auszusprechen, und dass das auch immer nur ein kurzer Moment ist, während die Handlung selber sehr viel länger dauert. Deswegen geht es auch hier darum, die volle Bewusstheit in den Vorgang selbst zu bringen und zusätzlich noch die geistige Dimension hinein zu bringen, was auch immer gerade unsere Praxis ist.

Im Mahayana würde man all diese Handlungen mit Bodhicitta verbinden, der Motivation, wirklichen Nutzen für andere zu bewirken, und das lässt sich mit der ganzen Liste hier tatsächlich praktizieren. Aber wir kommen später noch darauf zu sprechen, wenn es um den Geist und die Dharmas geht.

Wir handeln wissensklar beim Stehen, Gehen, Sitzen, Einschlafen und Aufwachen, wie auch beim Reden und Schweigen.

Damit sind nur die ganz normalen, kurzen Momente im Alltag gemeint, die nicht speziell kultiviert werden, um eine Meditation zu ermöglichen.

Beim Einschlafen und Aufwachen wissensklar handeln: Das Einschlafen ist ein Moment, in dem wir oft abgelenkt sind, wo der Geist irgendwohin wegdriftet, und das wird im Tod genauso sein, wenn wir uns nicht darin üben, bewusst zu bleiben und den Geist achtsam zu sammeln. Da gibt es verschiedene Ebenen, wie man achtsam sein kann: Man kann mit dem Körper und den Empfindungen arbeiten, man kann mit Achtsamkeit auf den Geist arbeiten, die Bodhicitta-Motivation entwickeln, und es gibt noch andere Formen des bewussten Einschlafens.

Das Aufwachen ist der Moment, in dem wir sofort wieder mit der Achtsamkeitspraxis beginnen. Wir lassen keine Lücke von Unachtsamkeit zwischen dem Moment des Aufwachens und dem Moment, wo wir auf dem Kissen oder bei der Arbeit ankommen, sondern beginnen sofort mit der Achtsamkeit auf Körper, Empfindungen usw. Dafür gibt uns die buddhistische Tradition die Empfehlung, bereits den ersten bewussten Gedanken wieder zu nutzen, um Zuflucht zu nehmen. Und diese Zufluchtnahme morgens ist der Beginn der Achtsamkeitsübung, die sich durch den ganzen Tag zieht und abends mit der Widmung aufhört. Das ist der Faden, der morgens sofort wieder aufgenommen wird.

Der Moment des Aufwachens morgens mit dem Kultivieren der Achtsamkeit unmittelbar danach entspricht dem Aufwachen im Bardo, dem Zwischenzustand nach dem Tod. Wenn wir ein Leben lang die Gewohnheit/den Reflex kultiviert haben, sofort Zuflucht zu nehmen, sofort mit der Achtsamkeits-Praxis zu beginnen, dann wird das im Bardo auch direkt anspringen, wir werden keine Zeit verlieren und werden uns direkt, voll bewusst mit dem Dharma verbinden. Das ist eine Gewohnheit, die wir uns wirklich einprägen können, um sicher zu gehen, dass es im Bardo auch so sein wird.

Dann heißt es, dass wir auch *beim Reden und Schweigen wissensklar handeln*. Wissensklares Handeln beim Reden bedeutet, die vier Formen heilsamer Rede zu kultivieren, also die Wahrheit zu sagen, harmonisierend und schlichtend zu wirken, in schwierigen Situationen warme, herzliche Worte zu sprechen und nützliche Dinge zu sagen, und das Gegenteil zu vermeiden. Das ist die kontinuierliche Achtsamkeitspraxis beim Reden.

Wenn wir nichts zu sagen haben, schweigen wir, und das ist das *wissensklare Schweigen*. Wir erfahren die Stille, das Schweigen mit voller Bewusstheit, und das ist eine enorme Erfahrung, speziell wenn es sich um ein Schweigen in Gegenwart von anderen handelt, wo es im Moment gerade nichts zu sagen gibt. Wir füllen nicht einfach den Raum mit Worten, bloß weil wir das Schweigen nicht aushalten. Wir üben uns darin, das Schweigen zu einer Praxis zu machen.

Der Buddha war nicht unbedingt ein Fan von Schweigen, er hat das Schweigen nicht besonders betont als Weg des Erwachens. Als er dazu befragt wurde, sagte er: „Schweigen, also einfach nur still zu sein, bringt eigentlich niemanden zum Erwachen, aber nutzlose Rede auch nicht. Worauf es ankommt, ist rechte Rede, edle Rede.“ Also dann zu sprechen, wenn es notwendig ist und es sein zu lassen, wenn es nicht hilfreich ist: die Fähigkeit zu schweigen und die Fähigkeit zu sprechen. Wir haben den Eindruck, wir wären fähig zu sprechen, aber wir haben dabei noch vieles zu lernen. Wir müssen lernen, mit unserer Sprache noch sorgfältiger umzugehen.

Dass wir keine großen Meister der geschickten Rede sind, merkt man daran, wie leicht es ist, die Situation zu verschlimmern. wenn es etwa zwischen zwei, drei, vier Personen zu Schwierigkeiten kommt. Es braucht nur ein paar Bemerkungen und schon wird es schlimmer, die Emotionen gehen hoch, man ergreift Partei etc. statt die Situation zu verbessern. Es ist sehr schwierig, die Situation tatsächlich zu verbessern und so zu sprechen, dass sich etwas öffnet, dass wir tatsächlich hilfreich sind. Und zwischen dem schädlichen und dem hilfreichen Sprechen liegt das Schweigen: lieber einmal schweigen und erst einmal nichts sagen, bis die hilfreichen Worte kommen, und dann auch nur das sagen, was hilfreich ist. So lernen wir allmählich, tatsächlich hilfreich zu sprechen. Wenn wir also nicht wissen, was wir sagen sollen, dann schweigen wir, und wenn wir etwas zu sagen haben, dann reden wir.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich.

Das heißt, so praktizieren wir mit uns selbst, wir beobachten es bei anderen und wir entwickeln ein panoramisches Gewahrsein.

Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper.

Das ist die Praxis, die darin besteht, des Wandels, der Vergänglichkeit gewahr zu werden. Wenn es dann heißt:

Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist ...

Das bezieht sich darauf, so weit auf diese körperlichen Vorgänge zu achten, wie es nötig ist, um nicht abgelenkt zu sein, um in der Gegenwart verankert zu bleiben, und um zu wissen, was abläuft. Das müssen wir selbst herausfinden. Was ist denn das Maß? Wie viel achtsamer muss ich denn vielleicht werden, um tatsächlich unabgelenkt präsent zu sein? ‚*Da ist ein Körper*‘ bedeutet, dass wir bei all dem einfach bemerken, was ist, wie es läuft, und es nicht verkomplizieren mit Annahmen über ein Ich. Wenn ihr jemals tatsächlich ein Ich sehen solltet, dann bemerkt ihr, „da ist ein Ich“, aber solange es nicht zu bemerken ist, haben diese zusätzlichen Betrachtungen nur einen verkomplizierenden Effekt.

...und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Unabhängig – frei von Haften an Sinneserfahrungen und frei von irrigen Anschauungen. *An nichts in der Welt haftend* bedeutet ohne Identifikation mit den fünf Skandhas, oder aber einfach immer wenn Anhaften auftaucht, die Richtung in größere Offenheit des Geistes suchen, in größere Gelöstheit, immer diese Richtung einschlagen.

* * *

Fünfte Unterweisung, 27. Juli 2007

Wir haben darüber gesprochen, dass man die bisher besprochenen Übungen nach ihrem Schwierigkeitsgrad ordnen könnte. Dabei würde man vermutlich die Achtsamkeit auf die Körperhaltungen an die erste Stelle setzen, die Achtsamkeit auf die verschiedenen Aktivitäten als zweites nehmen und dann die subtilere Achtsamkeitsübung auf den Atem an dritter Stelle reihen. Aber wenn wir mit Haltungen, Bewegungen und Aktivitäten etwas subtiler arbeiten, merken wir, dass wir unbedingt die Übung im Sitzen brauchen, dass das sitzende Praktizieren uns erst die notwendige Übung in Achtsamkeit gibt um dann überhaupt bei den vielfältigen Bewegungen und Haltungswechseln im Alltag bewusst bleiben zu können, speziell wenn es darum geht, bei den verschiedenen Körperstellungen und Aktivitäten tiefere Ebenen zu berühren, wie die Kontemplation der Vergänglichkeit und des Nicht-Ichs. Dann ist es ganz wichtig, vorher im Sitzen geübt zu haben.

Heute machen wir mit der Meditation auf die verschiedenen Körperteile weiter. Diese Übung geht zusammen mit der Übung der Meditation auf die Elemente, die sich daran anschließt, und der Übung der Kontemplation der verwesenden Leiche, wo wir unseren eigenen Körper in Beziehung setzen zu dem, was wir bei anderen beobachten können.

Diese drei Meditationen haben ein gemeinsames Ziel: unsere Sicht des Körpers realistischer werden zu lassen, verkehrte Sichtweisen auszugleichen.

Wir haben sehr viel Anhaftung an diesen Körper aufgebaut und wollen uns selbst und andere davon überzeugen, dass dieser Körper anziehend sei. Wir glauben, dass wir bleibendes Glück finden könnten, indem wir unseren Körper als anziehend betrachten und ihn so behandeln. Das ist aber nicht der Fall, die Wirklichkeit holt uns immer wieder ein: der Körper ist vergänglich, in stetigem Wandel. Ein Mensch, der gestern noch gesund war, kann heute schon krank sein und gar nicht mehr so attraktiv aussehen. Die Jugend, die einmal war, geht vorbei, wir werden älter, bis wir ganz runzlig und kahlköpfig geworden sind, und schließlich sterben wir. Wir enden im Feuer oder unter der Erde, wo wir von Würmern usw. aufgefressen werden. Das Schicksal des Körpers ist ganz offenkundig das aller bedingten Phänomene: die Bedingungen ändern sich und damit ändert sich auch dieses Phänomen, es wandelt sich. Diesem Wandel können wir uns nicht entziehen, und wenn wir realistisch damit umgehen, dann entwickeln wir weniger Anhaftung, weniger Identifikation, was zu weniger Leid führt.

Dem Buddha ging es keineswegs darum, Abneigung oder Ekel gegen den Körper hervorzurufen, sondern nur darum, die übertriebene Anhaftung aufzulösen und zu einer weniger selektiven Sichtweise des Körpers zu kommen, zu merken, dass der Körper einfach ein bedingtes Phänomen ist, das man benutzen kann. Man kann den Körper nutzen, um bestimmte Handlungen auszuführen, vorwiegend

um den Dharma zu praktizieren und in der Welt hilfreich zu sein. Und irgendwann muss man ihn hinter sich lassen, und es wird ein neuer Körper angenommen. So geht das einfach von einem Körper zum anderen weiter. Da ist weiter nichts Aufregendes dabei.

Beim folgenden Text handelt es sich nicht um eine bloße Betrachtung dessen, was ist, sondern um ein Vergleichen, Analysieren. Wir sind nicht beim bloßen Shamatha – Geistesruhe oder Schinā – sondern wir benutzen, wie auch bei der Meditation über Vergänglichkeit, Nicht-Ich, bedingtes Entstehen und dergleichen, die analytischen Fähigkeiten des Geistes, die man den Lhagtong-Meditationen zuordnet.

KÖRPERTEILE

Zudem betrachten wir – von den Fußsohlen aufwärts und vom Scheitel abwärts – diesen Körper, von Haut umhüllt und angefüllt mit vielen unreinen Dingen: ‚In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkflüssigkeit und Urin.‘

Als würde ein Mann mit guten Augen einen Sack mit Öffnungen an beiden Seiten, voll mit vielfältigen Körnern wie Weizen, Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse, Sesam und geschältem Reis öffnen und sich sagen: ‚Dies ist Weizen, dies ist Reis, dies sind Bohnen, Erbsen und Hirse, dies ist Sesam, dies ist geschälter Reis‘, genauso betrachten wir den Körper.

Das Beispiel des *Sackes mit den zwei Öffnungen* war etwas ganz Bekanntes in Indien. Es war ein Sack zum Säen, der eine große Öffnung zum Füllen und eine kleine Öffnung zum Säen hatte. Man legte sich den Sack über die Schulter – die kleine Öffnung nach unten – und füllte die Linien am Feld, wo man säen wollte. Der Buddha sagt, unser Körper ist genauso wie ein Sack mit zwei Öffnungen, oben kommt's rein und unten raus, und dazwischen gibt es jede Menge an Inhalt. Man kann aufmachen und nachschauen. Da sehen wir zuerst einmal die äußeren Körperteile: Haut, Haare, Augen, Nase usw. Dann gehen wir nach innen und sehen da die Organe, und dann gehen wir noch ein Stück weiter und sehen die verschiedenen Körperflüssigkeiten. Wir kontemplieren das und entdecken: das ist für jeden genauso, da ist überhaupt kein Unterschied. Es gibt kleine Unterschiede – der eine hat eine nach unten gebogene Nase, der andere eine nach oben gebogene, der eine hat eine platte Nase, der andere eine spitze. Der eine hat blonde Haare, der andere hat dunkle Haare, und wieder ein anderer hat gar keine oder sehr wenige. Aber es ist immer dasselbe Phänomen, und wir haben es geschafft, uns im Wahrnehmen zu fixieren: „Deine Nase, deine Augen, ... „ Wir sind so fasziniert vom Mund und der Nase, dass wir gar nicht daran denken, was da alles so rauskommt. Wir strengen uns unglaublich an, um zu verstecken, was da so alles aus dem Körper herauskommt. Das ist genau die Art, wie Samsara läuft: Wir bemühen uns, etwas vorzutäuschen, und der Buddha nimmt den Vorhang weg und sagt: „Schau hin, schau so, als wenn du ein Medizinstudent wärst! Du öffnest den Körper und schaust da rein.“ Es ist für jeden gleich, es sind minimale Unterschiede, an denen wir eine Welt festmachen. Das ist nicht angebracht. Diese Unterscheide so überzubetonen ist die Grundlage für sehr viel Leid.

Wir sind also dabei, wie ein Wissenschaftler einen ganz neutralen Blick auf die Dinge zu werfen: Das ist die Natur des Körpers, so ist ein Menschenkörper beschaffen.

Der Buddha möchte, dass wir diesen nüchternen Blick auf die Wirklichkeit richten, und Shantideva geht da noch einen Schritt weiter. Er sagt: „Ihr haftet so stark an euren Geliebten, an den Menschen, deren äußere Erscheinung ihr so wunderbar findet. Habt ihr schon einmal daran gedacht, diesen Menschen einen Millimeter unter der Haut zu betrachten?“ Einfach einmal die Haut abnehmen und schauen, was da übrig bleibt: einfach nur ein blutiges Etwas. Da ist nichts, was so wahnsinnig anziehend wäre. Das ist vielleicht der Geist, das Gemüt des anderen, die Ausstrahlung, das, was von innen her kommt, was uns anzieht, aber der Körper ist ein vergängliches Phänomen, bedingt durch Ursachen und Bedingungen – er kann keine ausreichende Basis für bleibendes, echtes Glück sein. Wenn ihr wirkliches Glück sucht, dann haftet nicht am Körper. Der Körper ist dafür keine verlässliche Basis.

Wir mögen diese Art von Unterweisung überhaupt nicht hören. Wir würden gerne eine gewisse Faszination mit dem Körper aufrechterhalten und immer wieder gerne den Schleier über diese Art von Wissen ziehen. Wir wollen lieber nicht sehen, wie wenig die Identifikation mit dem Körper geeignet ist als Grundlage für bleibendes Glück. Aber wer wirkliches Glück, Befreiung von Leid sucht, sollte den Weg gehen, weniger Anhaftung an den Körper zu kultivieren.

Der Buddha lehnte Schönheit keineswegs ab. Es gibt in den Sutras viele Beschreibungen von schönen Menschen, von schöner Natur, von Tieren, von sehr harmonischen Situationen zwischen ihm und seinen Schülern. Das Bewusstsein für Schönheit ist durchaus da, und Schönheit wird geschätzt. Schönheit wird aber immer auch als etwas Einmaliges gesehen, was Bedingungen unterworfen ist, die zum Wandel führen, wo man nicht damit rechnen kann, dass es im nächsten Moment auch so sein wird. Und dieses Gewahrsein der Vergänglichkeit des Schönen, des Angenehmen führt dazu, dass man an dem, was jetzt gerade als schön erlebt wird, nicht anhaftet.

Wenn wir diese Meditation ausführen, gehen wir tatsächlich so vor, wie es der Buddha beschreibt. Wir beginnen mit den Fußsohlen und gehen mit dem Intellekt von den Fußsohlen aufwärts durch jeden Körperteil, als ob der Intellekt die Fähigkeit hätte, wie ein Skalpell oder eine Kamera in die Tiefe zu gehen und jeden Teil des Körpers auszukundschaften. Und so schauen wir nach, woraus der Körper besteht, gehen von unten nach oben, von oben nach unten und schauen jeden Körperteil an. Das ist eine analytische Vorgehensweise, wo wir uns all das in Erinnerung rufen, was wir vom Körper schon gehört haben, was wir auf Bildern gesehen haben, um ein Bild vom Inneren des Körpers zu bekommen. Die meisten von uns haben ja noch nie eine menschliche Lunge, Leber oder dergleichen gesehen. Da nutzen wir einfach die Bilder, an die wir uns erinnern können.

Dann gibt es eine zweite Methode dieses Wanderns durch den Körper, die auf der unmittelbar gegenwärtigen Empfindung aufbaut. Wir beginnen von oben nach unten, dann gehen wir von unten nach oben und spüren jeden Körperteil. Was ist da gerade los? Was geschieht? Wir lassen keinen Körperteil aus, gehen mit einer ganz gleichmäßigen Achtsamkeit von oben nach unten und von unten nach oben, und nehmen wahr, dass überall im Körper – wenn man nur lange genug bleibt – Empfindungen sind. Und diese Empfindungen sind Anzeichen von Leben, von Wandel. Dieser Wandel ist unaufhörlich und nichts kann ihn unterbrechen. Nichts kann bewirken, dass die Empfindungen im Körper aufhören, sie werden auf jeden Fall weitergehen. Und da sie weitergehen, wird dieser Körper älter und wird im Tod enden. Wir nehmen ganz tief mit diesem Bewusstsein Kontakt auf – im eigenen Körper. Dann dehnen wir dieses Bewusstsein auf den Körper anderer aus, und wir betrachten den Körper anderer in seiner anatomischen Beschaffenheit und in seiner Erlebnis-Beschaffenheit. Wir entdecken dadurch, dass der Körper Bedingungen ausgesetzt ist, die zu einem steten Wandel führen, was in seiner Veränderung auch äußerlich wahrnehmbar wird, bis hin zum Tod. – Der Refrain gibt uns noch weitere Instruktionen, wie wir zu meditieren haben:

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Innerlich sind wir selber, *äußerlich* sind die anderen, *beides zugleich* bedeutet die Beschaffenheit des Körpers aller zu kontemplieren. *Erscheinen, Auflösen oder beides zugleich* ist der Prozess des Wandels, den ich schon beschrieben habe.

Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ bedeutet, dass wir wahrnehmen: das ist körperliches Sein. Wo immer es Körper gibt, ist es so. Es kann nicht anders sein, als dass ein Körper aus Teilen aufgebaut ist, und diese Teile funktionieren zusammen, so lange da noch Leben ist. Wenn da Leben ist, gibt es Empfindungen – diese Empfindungen sind Ausdruck des Wandels. Der Wandel führt unweigerlich zum Altern und zum Tod. Da gibt es nichts zu diskutieren, das ist einfach so. Das ist Körper. Da spielt es keine Rolle, ob wir das ‚meinen Körper‘ nennen oder ‚deinen Körper‘, das ist einfach körperliches Sein, ganz nüchtern.

Als zweiten Schritt schauen wir, ob es irgendwo in diesem Körper ein Ich gibt. Das ist die Frage hinter dieser kleinen Phrase. ‚*Da ist ein Körper*‘ bedeutet, das ist nicht Ich, da ist keine Seele, da ist kein Individuum zu finden in diesen Funktionen. Hinter all diesen Überlegungen steht die Frage nach dem Ich. Lässt sich hier irgendwo ein Ich finden? Ist das Ich in den Organen? Ist das Ich in den Körperflüssigkeiten, in den äußeren Erscheinungen? Ist das Ich in den Empfindungen? Wenn es überall sein sollte, ist dann weniger Ich vorhanden, wenn ich einen Arm verliere oder mir eine Niere herausgenommen wird? Wir müssen uns diese Fragen stellen, um genau herauszufinden: „Was hat es eigentlich damit auf sich? Ist so etwas wie ein Ich irgendwo hier zu finden oder ist das ein physisches Geschehen, das unabhängig von einem Ich ist?“ Diese Frage müssen wir klären.

Dieses Nicht-Identifizieren mit einem vermeintlichen Ich kommt in dem letzten Satz zum Ausdruck, dass *Achtsamkeit so weit verankert wird, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist*. Es ist ein nüchternes Hinschauen, das durchgängig ist, und *wir verweilen unabhängig* von Anhaftung und Begierde, von verkehrten Anschauungen.

An nichts in der Welt haftend bedeutet frei von Identifikation mit den fünf Skandhas zu sein, wobei es bei dieser Meditation hier in erster Linie um das Skandha der Form geht, zu dem wir über die Empfindungen Zugang haben. Das sind die beiden ersten Skandhas.

Ich würde eure Aufmerksamkeit gerne auf einen Teil des Refrains lenken, den ich noch nicht ausführlich erklärt habe: *Die Achtsamkeit wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist*. *Achtsamkeit* wird verankert für *stete Achtsamkeit*, das ist doch etwas seltsam, dass der Buddha das so doppelt ausdrückt. Dieser Satz bedeutet, dass der Sinn der Achtsamkeitspraxis nicht anderswo zu suchen ist als in der Achtsamkeit selbst. Wir praktizieren Achtsamkeit, weil Achtsamkeit in sich heilsam ist und eben zu diesen Formen von Verständnis führt, die wir hier das *bloße Wissen* nennen, das *klare Wissen*. Wir brauchen also nicht den Sinn der Meditation außerhalb zu suchen. Wir sind geistesgegenwärtig, weil Geistesgegenwart heilsam ist, weil Geistesgegenwart genau das ist, was es braucht, um tiefer zu verstehen, um sich zu lösen usw. All das, was eben Geistesgegenwart ausmacht. Das ist sehr wichtig, weil wir beim Meditieren oft die Tendenz haben, für etwas zu meditieren, was woanders ist: wir meditieren, um gelobt zu werden, irgendwelche Ziele zu erreichen, glücklich zu werden. Nein, darum geht es nicht. Wir sind geistesgegenwärtig, weil es Geistesgegenwart braucht, weil es genau das ist, was den Weg zum Erwachen ausmacht.

Dieser Hinweis auf Achtsamkeit um der Achtsamkeit willen ist deshalb so wichtig, weil wir so viel besser mit Langeweile umgehen können. Wenn sich in der Meditation Langeweile zeigt, ist das ein Zeichen dafür, dass wir etwas anderes wollen als das, was gerade ist. Wir hätten gerne etwas Spannendes, etwas Angenehmeres, eine Form von Ablenkung, etwas Befriedigenderes. Das bloße Sein, mit dem was jetzt gerade ist, reicht uns nicht mehr aus. Langeweile ist der Indikator dafür, dass wir unbewusst andere Ziele verfolgen als einfach nur präsent zu sein. Da ist es wichtig, sich zu erinnern: „Such nicht woanders, bleib einfach präsent! Arbeite mit dem, was ist!“ Und das erste, was wir machen können, ist, in die Langeweile hineinzuschauen. Wir schauen dieses Gefühl, diese Empfindung von Langeweile einfach an. Was ist da eigentlich? Und wir bleiben mit dem, was als nächstes auftaucht, sind präsent im Wahrnehmen dessen, was ist.

Wir können Achtsamkeit immer nur mit dem praktizieren, was gerade ist. Wir können Achtsamkeit nicht auf das lenken, was schon war, was nicht mehr ist oder noch nicht ist. Wir nehmen immer das, was gerade auftaucht, als Hilfe der Betrachtung.

Frage: Ich hab diesen Satz so verstanden, dass Achtsamkeit soweit verankert werden muss, bis sie stetig wird.

Richtig, wir praktizieren Achtsamkeit, bis sie durchgängig wird, in allen Situationen des Alltags, Tag und Nacht. Stete Achtsamkeit, immer im Moment.

ELEMENTE

Zudem betrachten wir diesen Körper, wo und wie er sich auch befindet, als aus Elementen bestehend: ‚In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.‘ Als würden ein geübter Metzger oder sein Gehilfe bei einer geschlachteten, in Einzelteile zerlegten Kuh an der Wegkreuzung sitzen – genauso betrachten wir diesen Körper.

Für die Inder damals war es total geläufig, von den vier Elementen zu sprechen, weil die gesamte Medizin, die Ayurvedische Heilkunde, darauf aufbaut. Für sie war es alltäglich, dass die Elemente erwähnt wurden. In der indischen Sichtweise wurde nicht nur der eigene Körper als das Spiel der Elemente betrachtet, sondern auch die Natur, alles was die Menschen umgab.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Bezeichnungen Erde, Feuer, Wasser und Wind nur symbolisch gemeint sind. Die Inder haben keineswegs gedacht, dass Erde oder Feuer in unserem Körper wäre. Diese Bezeichnungen stehen nur symbolisch für die Qualität. Wenn wir uns Knochen anschauen: Sie haben eine hohe Festigkeit und man sagt, dass dort das Erdelement dominiert. Muskeln haben eine geringere Festigkeit, aber immerhin auch noch eine gewisse Festigkeit, das ist das immer noch vorhandene Erdelement, aber zugleich ist da die Möglichkeit zur Bewegung, da ist eine Kohäsion, da ist Wärme. Das sind die anderen Elemente. Und so kann man jeden Teil des Körpers und jedes äußere Phänomen durchgehen und das Zusammenspiel dieser vier Faktoren beobachten. – Es gibt die Möglichkeit, noch ein fünftes Element hinzuzufügen, das Element Raum. Das ist der Raum, in dem alles stattfindet.

Wenn wir darauf meditieren, nehmen wir im Körper das Vorhandensein dieser Elemente wahr im übertragenen Sinne als eine dichtere Empfindung, als eine leichtere Empfindung, als eine wärmere oder eine kühlere Empfindung, als Festigkeit oder Durchlässigkeit, als mehr Bewegung oder weniger Bewegung. Diese Empfindungsqualitäten sind es, die zu der Formulierung des Elementekonzepts geführt haben. Und wir bemerken, dass sich diese Empfindungsqualitäten ständig durchdringen und Teil dessen sind, was wir im Körper ständig erfahren. Ständig sind es diese vier grundlegenden Qualitäten, die sich manifestieren, und wir machen dann dieselbe Analyse außen und bemerken, dass jedes Objekt ebenfalls dieselben Merkmale aufweist, dass da Festigkeit ist, dass da Kohäsion ist, dass da Wärme oder Kälte ist, und dass da Bewegung oder weniger Bewegung ist. Und mit diesen vier Elementen lässt sich eigentlich alles in der äußeren Welt beschreiben. Alles ist nur vermeintlich stabil, alles ist das subtile Spiel dieser Elemente, und sobald durch äußere Bedingungen ein Element stärker dominiert – z. B. wenn sich dieser Tisch einem Feuer nähert – dann dominiert ein anderes Element und es zeigen sich noch andere Qualitäten, das Zusammenspiel der Elemente ändert sich. Oder wenn man den Tisch ins Wasser tut. All diese Reflexionen sind dafür gedacht, zu einer ganz nüchternen Betrachtungsweise zu kommen: „Ah, sieh an! Gar nichts Spezielles, einfach nur das Zusammenspiel von Elementen!“ So geschieht auch in den einzelnen Organen des Körpers das Zusammenspiel der Organe durch Flüssigkeiten, die durch Membranen miteinander kommunizieren, durch Nervenbahnen usw. – stete Bewegung, reger Austausch, ein Spiel von Dichte und Durchlässigkeit, immer wieder das Spiel derselben Prinzipien.

So nehmen wir einen Blick ein wie ein geübter Metzger, der seine soundsovielte Kuh geschlachtet hat und sich an eine Kreuzung setzt, an der viele Leute vorbeikommen, damit die Kuh noch am selben Tag verkauft wird. Und er sagt ganz nüchtern: „Was möchtest du? Herz? Lunge? Wir haben alles, kauft solange der Vorrat reicht!“ Alles besteht im Grunde aus denselben Elementen; es sind dieselben Prinzipien, die überall herrschen. Diese Kuh ist nicht wirklich anders als eine andere Kuh. Dieser Mensch ist nicht anders als ein anderer Mensch, es sind immer wieder dieselben Elemente, die da zusammenspielen. Immer wieder dieselben Organe, die entstehen und miteinander im Wechselspiel sind, so fein voneinander abhängen und auch so heikel in ihrer Beschaffenheit sind. Kaum ändert sich das Zusammenspiel der Elemente ein bisschen, schon ist es vorbei mit dem, was wir *Leben* nennen.

Diese Betrachtung über das Zusammenspiel der Elemente lässt uns verstehen, wie leicht es dazu kommen kann, dass sich die Situation ändert. Das Element Feuer im Körper: die Körperwärme braucht

sich nur minimal zu verändern: wenn unsere Körpertemperatur steigt und sich um ein, zwei, drei Grad erhöht... und schon bei einem Anstieg von vier Grad ist die Todesgrenze erreicht. Die Temperatur braucht nur zu sinken, es kommt zu Unterkühlung, und schon ist das Leben vorbei. Wenige Grade Unterschied, kleine Schwankungen, und alles ändert sich, kein Wohlbefinden mehr.

Das Wasserelement: Wir bestehen zu ungefähr 80% aus Wasser. Wenn da auch nur ein wenig fehlt und wir etwas zu wenig Flüssigkeit im Körper haben, tauchen schon die Zeichen der Austrocknung auf. Wenn wir zu viel Flüssigkeit im Körper haben, kommt es zu Ödemen und dergleichen, zur Überbelastung verschiedener Organe, die sich um den Transport der Flüssigkeiten kümmern. Sobald die Ausscheidung nicht mehr funktioniert usw., wenn sich eine Dominanz des Erdelements, der Festigkeit an Orten im Körper einstellt, wo es nicht sein sollte, schon ist das Leben in Gefahr.

Welches Element auch immer wir betrachten wollen, es braucht nur ein ganz klein wenig aus dem Gleichgewicht zu kommen, und schon ist das Leben in Gefahr. Genauso ist es auch im Außen, in der Natur. Die Elemente sind in einem subtilen Wechselspiel, und es braucht z.B. bloß eine Weile nicht oder zu viel zu regnen, und schon gerät alles durcheinander.

Wenn wir jetzt bemerken, wie all unsere Körper und unsere Umgebung diesem Wechselspiel der Elemente ausgesetzt sind, wie prekär eigentlich die Situation ist, von wie wenig es abhängt ob wir leben oder nicht leben, ob unsere Umgebung weiter besteht oder nicht, dann ändert sich unsere Sichtweise. Wir bemerken, dass die kleinen individuellen Unterschiede zwischen uns, die wir hier im Raum sitzen, so minimal sind im Vergleich zu all dem, was wir gemeinsam haben, dass es völlig unangebracht erscheint, diesen Unterschieden so enorme Aufmerksamkeit zu zollen. Es ist so, als ob wir immer mit dem Blick auf diese kleinen Unterschiede durchs Leben gehen würden – auf die Unterschiede, die uns gefallen, die wir anziehend finden und die Unterschiede, die wir abstoßend finden – aber den Blick auf das allgemein Menschliche, was doch sehr viel mehr ist als die Unterschiede, vergessen. Und dem Buddha geht es darum, den Blick auf die allgemeinen Grundtatsachen unseres Lebens zu lenken, damit wir ernüchert werden, damit wir aufwachen und bemerken: „Ah, *das* ist eigentlich los!“ und dann auf der Basis dieser nüchternen, sehr viel klareren Sichtweise dann auch zu einem klareren Verhalten und zu besseren Entscheidungen kommen.

Soviel für diese beiden Übungen. Den Refrain für diese letzte Übung brauchen wir uns vielleicht nicht so ausführlich vorzunehmen: Wir machen die Kontemplation mit uns selbst, äußerlich mit unserer Umgebung, und beides zugleich – wir bringen unsere Sicht ins Gleichgewicht. Wir kontemplieren den Wandel, nehmen das körperliche Phänomen als solches wahr und bleiben stets achtsam, was diesen grundlegenden Bezugsrahmen unserer Existenz angeht. Wir nutzen das alles, um uns weniger zu verwickeln, um weniger identifiziert zu sein, an nichts in der Welt zu haften, und somit eine weitere Ursache für Leiden ausgeräumt zu haben.

Frage: Was hilft mir diese Übung, über den Körper zu kontemplieren, wenn ich persönlich den Eindruck habe, dass ich an dem im Körper anhafte, was eigentlich Geist ist, also was sich durch den Körper manifestiert?

Dazu kommen wir noch bei den nächsten Übungen, es geht noch weiter. Wir bleiben nicht beim Körper stehen, wir gehen dann zu den Empfindungen, dann zum Geist und dann zu den Dharmas, um die ganze Existenz einzuschließen.

Ich möchte aber doch darauf aufmerksam machen, dass eine enorme Identifikation mit dem Körper besteht, auch wenn wir denken, es wäre vielleicht mit dem Geist. Sobald mit dem Körper etwas aus dem Ruder läuft, sobald der Körper unangenehme oder sehr angenehme Empfindungen hervorbringt, springen auf der Basis dieser körperlichen Erfahrung sofort Anhaften und Ablehnen an. Und genau das bewirkt, dass wir uns verwickeln. Wir möchten, dass dieser Körper in seiner Besonderheit als Ich gewürdigt wird. Wir sind betroffen, wenn da plötzlich Krankheit oder Schmerzen einbrechen in unser Körperempfinden als Ich, als **mein** Körper – eigentlich ein geschützter Raum, in den die Vergänglichkeit nicht einbrechen sollte – und reagieren dann mit Verzweiflung, Ablehnung oder Anhaftung. Die Reaktionen, die da im Geist stattfinden, entstehen aufgrund dieser Identifikation, die hier mit diesen Körpermeditationen angegangen wird. Es ist also ganz wichtig, zu Beginn diese Meditationen zu ma-

chen, weil sonst immer noch eine Identifikation mit der körperlichen Basis unserer Existenz besteht und wir uns mit nur geistigen Kontemplationen etwas vormachen. Eigentlich sind wir unglaublich identifiziert mit dem Körper, und es ist sehr wichtig, damit zu arbeiten.

Die Anhaftung an diesen Körper ist *so* tief und so selbstverständlich, dass wir uns dessen kaum bewusst sind. Das werden wir uns erst, wenn wir herausgefordert werden in dieser Anhaftung an den Körper. Wenn wir plötzlich krank werden, wenn wir plötzlich hässlich aussehen, wenn wir Schmerzen haben, oder wenn wir gestreichelt werden, wenn wir geliebt werden, wenn uns jemand lobt, weil wir so toll aussehen, dann merken wir, wie schnell das anspringt. Oder wenn wir einen Körperteil verlieren, wenn wir durch einen Unfall z.B. eine Hand verlieren oder einen noch größeren Körperteil, dann merken wir, wie stark die Identifikation mit dem Körper ist.

Und wenn wir sehen, wie Dharmapraktizierende damit umgehen, die solche Übungen tatsächlich gemacht haben, dann können wir feststellen, dass ihnen das enorm hilft, durch solche Situationen durchzugehen. Gerade bevor ich zur Unterweisung kam, war ich oben bei Brigitta, die krank im Bett liegt. Gestern war sie gesund, heute ist sie krank. Wir haben gescherzt über den Körper, auf den kein Verlass ist, wie er von so kleinen Bedingungen abhängig ist, usw. Und weil sie Dharmapraktizierende ist, kann sie lachen, aber gleichzeitig hat sie Fieber, das Gesicht sieht aufgedunsen aus, aber da sie praktiziert hat mit der Grundlage dessen, was menschliches Leben ausmacht, geht sie da mit einer Leichtigkeit durch. Das ist die Auswirkung, wenn man sich tatsächlich auf diese Art zu praktizieren eingelassen hat.

Frage: Woher kommt diese tiefe Anhaftung an den Körper? Ist das anerzogen?

Ja, anerzogen und lange kultiviert, in vielen Leben. Es ist ein langes Kultivieren dieser Gewohnheit, unsere ganze Gesellschaft unterstützt das noch. Wir sind alle drin.

* * *

Sechste Unterweisung, 28. Juli 2007

Wir haben in den letzten Tagen den Großteil der Meditationen der Achtsamkeit auf den Körper bereits behandelt. Ich möchte euch – bevor wir weitermachen – auf den Begriff *wissensklar* aufmerksam machen, der am Beginn der allgemeinen Einführung steht. Dort heißt es *ausdauernd, wissensklar und achtsam*. Wir haben schon einmal darüber gesprochen, und ich möchte aus dem Kommentar noch einige Erklärungen anfügen.

Dieser Ausdruck *klar zu wissen, wissensklar zu sein*, ist ein Aspekt der Achtsamkeit. Er begleitet die Achtsamkeit, hat aber verschiedene Ebenen der Bedeutung. Wenn wir wissensklar handeln, bedeutet das, dass wir uns über den Sinn unserer Handlung im klaren sind, dass wir wissen, wohin wir gehen.

Der letztendliche Sinn dieses klaren Wissens ist, das Erwachen zu erlangen. Und aus diesem letztendlichen Sinn leitet sich dann der unmittelbare Sinn ab, z.B. jemandem dabei zu helfen, eine Aufgabe auszuführen. Wir helfen mit dem, was jetzt gerade ansteht, im Rahmen unserer Gesamtausrichtung, die in Richtung Erwachen geht – für uns selbst und alle anderen.

Der zweite Aspekt besteht darin, die Eignung der Handlung zu kennen. Ist diese Handlung geeignet, wirklich zu diesem Ziel zu führen? Ist es möglich, mit dieser Handlung zu Glück, Befreiung und Erwachen zu kommen, oder führt diese Art von Handlung eher zu Leid und Verwicklung? Hier stellen wir Vergleiche mit unserer Erfahrung aus der Vergangenheit an: Macht diese Handlung Sinn im Hinblick auf ihre Eignung für kurzfristiges Glück sowie unsere mittel- und langfristigen Ziele?

Der dritte Aspekt des klaren Wissens bedeutet, klar zu wissen, wie ich die jeweils anstehende Aktivität auf dem Weg zum Erwachen nutzen kann. Wie kann ich diese Aktivität nutzbar machen für meinen spirituellen Weg? Nehmen wir an, wir möchten von hier nach Le Bost. Wir gehen zum Parkplatz, steigen in unser Auto und fahren von hier nach dort, eine kurze Strecke. Wie kann ich das Autofahren zu

einer spirituellen Praxis machen? Da gibt es viele Möglichkeiten. Ich kann Körperachtsamkeit üben: Ich kann beim Fahren achtsam sein auf all die Empfindungen, die visuellen Eindrücke, voll bewusst bleiben, unabgelenkt, und alles entspannen, was sich an Spannung aufbaut, eine einfache Praxis des Gegenwärtigbleibens. Oder ich kann die Praxis des Mitgefühls fortsetzen und – während ich Autofahre – OM MANI PEME HUNG rezitieren, einen offenen, weiten, mitfühlenden Geist entwickeln, frei von Anhaften. Es gibt viele, viele Möglichkeiten, wie wir diese Handlung des Autofahrens für unseren Weg nutzen können.

Dieser dritte Aspekt wird ins Deutsche mit *Weide* übersetzt. Wie kann ich aus der Handlung, die ich jetzt gerade ausführe, eine Weide, also ein fruchtbares Gelände machen, an dem sich meine Praxis nähren kann? Wie kann ich jede Handlung für den spirituellen Weg fruchtbar machen?

Der vierte Aspekt ist Nichtverwirrung, also nicht verwirrt zu sein. Das bedeutet, beim Handeln klar um die letztendliche Dimension, um die wahre Natur der Wirklichkeit zu wissen. Das bedeutet frei von Anhaftung an ein vermeintliches Ich zu sein, keine Ich-Identifikation aufzubauen, sondern sich der illusorischen Natur der Dinge vollkommen bewusst zu sein.

Die tiefe Bedeutung dieses Begriffes, wie wir sie in den alten Kommentaren erklärt finden, schafft eine unmittelbare Verbindung zu den Unterweisungen, die wir schon viele Male zur Bodhisattva- und Mahamudra-Praxis erhalten haben, wo uns gesagt wird, dass wir uns bei jeder Handlung des letztendlichen Zieles bewusst sein sollten. Das bedeutet, dass wir uns bei jeder Handlung, die wir ausführen, in allen Situationen, die uns begegnen, auf das Erwachen ausrichten sollten, dass wir eine Motivation entwickeln sollten, die tatsächlich hilfreich ist, dass wir schauen sollten, ob die Handlung, die wir ausführen wollen, was wir sagen und denken wollen, sich wirklich auch eignet, um dieses Ziel zu erreichen; dass wir achtsam bleiben im Ausführen dieser Handlung und zugleich schauen, wie wir sie zu einer Meditationspraxis machen können. Es gibt viele Unterweisungen darüber, wie wir alle Handlungen und Situationen auf den Weg bringen können. Es geht hier um das Entwickeln des Bewusstseins, dass jede Situation im Leben geeignet ist, um nicht nur relatives Bodhicitta zu üben, sondern auch letztendliches Bodhicitta – das Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge. Diese vier Elemente finden sich also ständig wieder in den Unterweisungen, die wir normalerweise bekommen.

Um den Begriff der *Weide* oder des fruchtbaren Bodens noch genauer zu erklären: Es gibt tatsächlich auch ungeeignete, ungünstige Weiden. Damit ist das Sich-Verfangen im Anhaften an Sinneseindrücken gemeint. Wenn wir uns in Begierde und Abneigung usw. verfangen, dann nähren wir die samsarischen Tendenzen, die Tendenzen, die Leid erzeugen, d.h. die Weide nährt leidbringende Tendenzen. Diese Formen von Weiden sollten wir verlassen und stattdessen die heilsamen Tendenzen nähren.

Wenn wir uns diese vier Elemente noch einmal anschauen, wird deutlich, dass sie vom Gröberen zum Feineren fortschreiten. Es geht zunächst darum, die allgemeine Motivation zu entwickeln, dann darum, zu schauen, ob die beabsichtigte Handlung geeignet ist, zu unserem Ziel zu führen, anschließend darum, diese Handlung zur Meditationspraxis zu machen und schließlich darum, uns in der Meditationspraxis der letztendlichen Wirklichkeit bewusst zu werden. Es wird immer subtiler, angefangen vom Groben bis hin zum Feinen.

Wir haben jetzt die allgemeinen Unterweisungen zu diesen einführenden Teilen und auch zum Refrain abgeschlossen und werden für den Rest des Kurses einfach eine Übung nach der anderen durchgehen, so wie sie im Sutra beschrieben werden. Und jetzt kommen wir zu dieser wunderbaren Übung mit der verwesenden Leiche.

Gestern haben wir ja bereits über den lebenden Körper meditiert. Wir haben uns die inneren Organe genau angeschaut, die Elemente, die bedingen, dass alles im Gleichgewicht bleibt. Und wir sind uns bewusst geworden, wie anfällig der Körper für äußere Einflüsse ist, wie leicht er aus dem Gleichgewicht kommen kann, und wie unmöglich es wohl ist, dass dieser Körper dem Tod entgeht. Wir sind zu der klaren Überzeugung gekommen, dass dort, wo Geburt stattgefunden hat und wo Wandel herrscht, notgedrungen auch der Tod kommen wird. Jetzt praktizieren wir weiter und beschäftigen uns mit dem Körper nach dem Tod.

Diese Übung, die uns der Buddha hier gibt, findet in der Vorstellung statt. Man braucht nicht auf einen Leichenacker zu gehen und sich neben eine Leiche zu setzen. Wir können auch die Beispiele, denen wir ohnehin begegnen – z.B. ein toter Tierkörper, den wir in der Natur sehen – als Anlass nehmen für solche Meditationen. Ihr wisst vielleicht, dass es zur Zeit des Buddhas durchaus üblich war, die Leichen auf einen Leichenacker zu bringen und sie dort den Tieren, Insekten, der Sonne usw. zu überlassen. Es war dafür trocken genug, so dass keine Seuchengefahr, kein Krankheitsrisiko bestand. Das Holz für die Verbrennung vieler Leichen war oft schwer zu beschaffen, so wurden viele einfach gar nicht verbrannt.

Ich werde euch jetzt einfach den Text vorlesen und wir schauen, ob es irgendwo noch etwas zu klären gibt, aber die Meditation werden wir dann nachher als geführte Meditation machen.

LEICHE IN VERWESUNG

Zudem stellen wir uns vor, wir sähen eine Leiche, ein, zwei oder drei Tage tot, aufs Leichenfeld geworfen, aufgedunsen, bläulich, aus der die Säfte sickern, und vergleichen diese mit unserem Körper und sagen uns: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘

Es ist hier also eine Arbeit des Vergleichens gefordert. Wir bemerken etwas, wir beobachten etwas, das außerhalb von uns stattfindet, und bringen das mit unserem Körper in Beziehung. Das Wichtige hier ist, zur Erkenntnis zu kommen, dass es dem Körper auf jeden Fall so gehen wird, weil es seine Natur ist, weil er so beschaffen ist. Er wurde aus Bedingungen geformt, er entstand; solange die Bedingungen da waren, war der Körper da; und wenn die Bedingungen nicht mehr gegeben sind, wird er wieder auseinander fallen.

Dann, als sähen wir eine Leiche, die auf dem Leichenacker von Krähen, Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Würmern angefressen wird, vergleichen wir: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘

Von jetzt ab ist der Text abgekürzt, wir müssten eigentlich jedes Mal anfügen: *...und wir vergleichen mit unserem eigenen Körper, mein Körper ist ebenso beschaffen ...* Diese Überlegung fügt sich an jede Kontemplation an.

Dann kontemplieren wir in gleicher Weise ein Skelett mit Fleisch- und Blutresten, das die Sehnen noch zusammenhalten. Dann kontemplieren wir ein fleischloses, blutbeflecktes Skelett, blutverschmiert, das die Sehnen noch zusammenhalten. Dann kontemplieren wir ein fleischloses Skelett ohne Blut, das die Sehnen noch zusammenhalten. Dann kontemplieren wie die überall verstreuten Knochen, die nichts mehr zusammenhält: hier ein Hand-, dort ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkel, da eine Hüfte, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da eine Schulter, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn und dort ein Schädel.

Diejenigen, die etwas mutiger sind, können sich durchaus vorstellen, dass das der eigene Körper ist, dass der Tod eintritt, dieser Körper verlassen wird und zerfällt, und dann all diese Schritte der Verwesung durchgehen.

Dann kontemplieren wir die muschelweiß gebleichten Knochen. Dann kontemplieren wir die aufgehäuften Knochen, über ein Jahr alt. Dann, als sähen wir im Leichenfeld eine verrottende Leiche, deren Knochen zu Staub zerkrümeln, vergleichen wir mit unserem Körper: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘

Falls ihr diese Meditation ausführt, ist es sehr, sehr wichtig, bis zum Staub zu gehen, so weit, dass nichts mehr übrig ist, mit dem man sich noch identifizieren könnte, nichts, wo man noch sagen könnte: „Ah, schau mal, die letzten Reste von Lhündrub!“ Nichts mehr, Erde kehrt zur Erde zurück.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich.

Es ist wichtig, dass wir das, was wir die innere Kontemplation nennen, jetzt ausdehnen auf andere, das heißt auf die, die uns besonders lieb sind und auch auf die, die unsere Feinde sind, die wir nicht mögen, um zu der festen, klaren Erkenntnis zu kommen: All das, was wir hier als Körper erleben und dort als Körper erleben, ob angenehm / anziehend oder unangenehm / Ablehnung hervorrufend, das sind Phänomene, die vorüber gehen. Shantideva geht in seinem Bodhicaryavatara noch einen Schritt weiter und macht eine Bemerkung über die großen Helden, die großen Krieger. Er sagt: „Diejenigen, die sich für große Helden, große Krieger auf dem Schlachtfeld halten, bringen nur wandelnde Leichen um, sie bringen menschliche Wesen um, die ohnehin sterben werden. Diejenigen aber, die das Ichhafte auflösen, das sind die wahren Helden, denn sie beenden das, was die Wurzel von Samsara ist und was von sich aus kein Ende hat.“ Shantideva spielt mit dem Wort Helden oder „Stars“, könnte man auch sagen. Was ist ein Star in der Welt? Jemand, der stark, schön, reich, mächtig, einflussreich ist. Und was ist ein Held, ein Star im Dharma? Jemand, der bescheiden wird, der seine Ichbezogenheit auflöst, der mitfühlend und weise wird. Wenn man genau schaut, in der Welt wird alles unter dem Einfluss von Ichbezogenheit sich selbst zugute geschrieben und im Dharma wird diese Ichbezogenheit aufgelöst und zu Ende gebracht; im Dharma wissen wir, dass alle Qualitäten aus dem Dharma bzw. der Buddhanatur kommen .

Diese weitergehende Betrachtung der Vergänglichkeit der Wesen ist genau das, was der nächste Satz ausdrückt:

Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper – (d.h. von uns und allen Wesen). Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist...

‚Da ist ein Körper‘ bedeutet, das ist so, wie es Körpern eben ergeht, ein physisches Phänomen wird diesem Prozess unterliegen. Wenn es da heißt, dass wir eine *stete Achtsamkeit* entwickeln, bedeutet das, dass wir immer bewusst bleiben, dass dieser Körper wie auch der Körper aller anderen im Tod enden wird; dass wir wissen, dass der Tod kommen wird, auch wenn wir nicht wissen, wann; dass wir das Bewusstsein aufrecht erhalten, dass der Tod uns von allem trennen wird, mit dem wir uns identifizieren: vom Körper und von allem anderen, von Menschen und Tieren, die wir lieb haben, aber auch von allen anderen Objekten. Dank dieser Meditation über den Wandel und den Tod:

**...und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.
So verweilen wir, was den Körper angeht, im Betrachten des Körpers.**

Das ist das Ende des Kapitels der Betrachtung des Körpers.

Frage: Wenn ich mir diese Leiche vorstelle, dann sehe ich einen Körper, der von Tieren gefressen wird, er dient also als Nahrung oder er wird wieder der Erde zugeführt. Dann frage ich mich, ob ich mich nicht auch damit identifizieren kann, dass mein Körper noch nützlich ist.

Du kannst dir ja ins Testament schreiben, dass du dir eine ökologische Leichenverwertung wünschst. – Dem Buddha geht es hier nicht darum, etwas Gutes daraus zu machen, sondern zu sehen, es ist weder gut noch schlecht, sondern einfach so, wie es jedem ergeht. Unweigerlich wird es mit dem Körper so weiter gehen.

Ihr erinnert euch, dass es vier Aspekte des Kultivierens von Achtsamkeit gibt: Körper, Empfindungen, Geist und Dharmas. Jetzt beginnen wir die zweite Form der Achtsamkeitspraxis.

II. ACHTSAMKEIT AUF EMPFINDUNGEN

Wie aber, Praktizierende, verweilen wir was Empfindungen angeht, im Betrachten der Empfindungen? – Hier wissen wir, wenn wir eine angenehme Empfindung fühlen: ‚Ich fühle eine angenehme Empfindung‘, bei einer unangenehmen Empfindung wissen wir: ‚Ich fühle eine unangenehme Empfindung‘ und bei einer neutralen Empfindung wissen wir: ‚Ich fühle eine neutrale Empfindung.‘

Worum es hier geht, ist das bloße Wissen. Es ist eine grobe Form der Meditation, einfach auf der oberflächlichen Ebene wahrzunehmen, was ist. Nehmt euch doch einmal einen Moment, um zu schauen, was es gerade jetzt im Körper an angenehmen und unangenehmen Empfindungen gibt. An verschiedenen Stellen kann es ja verschiedene Empfindungen geben.

Wir haben vielleicht ein angenehmes Gefühl, weil wir gerade Frühstück gegessen haben oder ein unangenehmes Gefühl, weil wir zu viel Kaffee getrunken haben. Wir haben vielleicht unangenehme Gefühle, die sich allmählich breit machen, weil wir schon länger sitzen. Wir haben vielleicht angenehme oder unangenehme Gefühle im Rücken. Wir haben vielleicht ein offenes, frisches Gefühl im Kopf, oder wir haben ein müdes Gefühl.

Diese Unterscheidung von Empfindungen ist erst einmal sehr rudimentär, es geht noch gar nicht darum, ob es ein Gefühl von Frische oder Schmerz ist, sondern einfach nur: angenehm – unangenehm. Das bedeutet einfach soviel wie: mag ich – mag ich nicht. Und dann gibt es die Gefühle, bei denen wir nicht so recht wissen, die sind hier weder mit angenehm noch mit unangenehm eingestuft, was kurz mit neutral übersetzt wurde.

Frage: Verwendest du das Wort Gefühl für Empfindung?

Ja, ich bin da in das Wort Gefühl reingerutscht, es ist hier besser, das Wort Empfindung zu benutzen.

Wir sind jetzt bei einer sehr einfachen Betrachtung der Empfindungen, die zunächst einfach nur schaut, was da ist, aber mit der Zeit feiner wird. Wir werden beginnen, den ganzen Prozess der Wahrnehmung zu untersuchen, wo im Wahrnehmungsprozess Bewertungen eintreten, die dann zu emotionalen Reaktionen führen, zu Reaktionen, die uns in Leid verstricken. Wir werden herausfinden, ob diese Bewertungen und Reaktionen zwangsläufig so sein müssen oder ob wir da eine Wahl haben, anders damit umzugehen.

Ein Beispiel: Ein Meditierender, der Schmerzen im Knie bekommt, das sofort bemerkt, das Knie mit Gestöhne hoch hebt und sich denkt: „Ist doch furchtbar, dieses Sitzen! Wie kann ich denn jetzt noch weiter machen!“ Er lädt alles nach außen ab, er macht ein Drama aus diesen Knieschmerzen, die gerade aufgetaucht sind. Man muss sich ausstrecken und auch der Umgebung kundtun, wie fürchterlich und welch eine Zumutung das lange Sitzen ist, was für ein Held man war, es so lange ausgehalten zu haben. Ein paar Jahre später, nun geübt im Entspannen von Wahrnehmungen, ist der Praktizierende in der Lage zu erkennen: „Okay, das tut ein bisschen weh im Knie. Es wird Zeit, die Haltung zu ändern!“ Er hebt das Knie hoch, streckt die Beine aus. Man tut in der Stille einfach das, was notwendig ist, ohne emotionale Reaktion.

Dieses entspannte Umgehen mit Empfindungen kann man tatsächlich in allen Lebenssituationen praktizieren. Es wird mir z.B. schon eine ganze Woche lang ein Tee serviert, den ich absolut nicht mag – voller Hingabe. Man braucht daraus keinen Film zu machen, man braucht nicht mit Abneigung zu reagieren. Das bezieht sich auf alle verschiedenen Arten von Empfindungen. Wir haben das mit visuellen Empfindungen, Geschmacksempfindungen, Hörempfindungen, Gerüchen und mit Berührungsempfindungen. Überall haben wir die Möglichkeit, uns zu entscheiden, ein Theater draus zu machen oder entspannt damit umzugehen. Und diese Fähigkeit, entspannt damit umzugehen, gilt es zu entwickeln. Wie geht man mit solchen Empfindungen entspannt um?

Fühlen wir eine weltliche angenehme (unangenehme oder neutrale) Empfindung, wissen wir: ‚Ich fühle eine weltliche angenehme (unangenehme oder neutrale) Empfindung‘ und bei nicht weltlichen angenehmen (unangenehmen oder neutralen) Empfindungen wissen wir: ‚Ich fühle eine nicht weltliche angenehme (unangenehme oder neutrale) Empfindung.

Was wir hier im Saal jetzt gerade alles an Empfindungen haben, sind weltliche Empfindungen, da wir in einer weltlichen Reaktionsweise sind. Wir sind in der Dualität, wir sind nicht in meditativen Versenkungszuständen. Wir sind in normalen samsarischen Reaktionsmustern. Und was dann nicht weltliche Empfindungen genannt wird, das sind Empfindungen, die in bestimmten Praxiszuständen entstehen, die also direkt mit der Dharmapraxis zu tun haben.

Die angenehmen nicht weltlichen Empfindungen sind z.B. die der ersten drei Dhyanas, die ersten drei Vertiefungen. Dort wird ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes erlebt, tiefe Stille, Freude im Geist und Glücksgefühle, Verzückungsgefühle im Körper. Und diese Empfindungen werden – obwohl sie noch dualistisch sind – schon *nicht weltlich* genannt, weil sie auf dem Weg zur Befreiung einfach mit dazu gehören. Wenn wir die vier Grenzenlosen entwickeln – grenzenlose Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut – dann entsteht ebenfalls ein Samadhi-Zustand, der mit angenehmen Zuständen in Körper und Geist einhergeht. Und das wird auch den nicht weltlichen angenehmen Empfindungen zugeordnet.

Wenn wir auf dem Weg des Erwachens Scham und Reue entwickeln, dann nennen wir das *nicht weltliche* Empfindungen, weil sie auf dem Weg unbedingt notwendig sind, um mit schädlichen Handlungen aufzuräumen, aber als persönliche Erfahrungen sind sie natürlich unangenehm. Und dann gibt es die neutralen Empfindungen, das sind die Erfahrungen des tiefen Gleichmuts in der vierten Versenkung, dem vierten Dhyana.

Im vierten Dhyana verweilen wir in einem tiefen Gleichmut, weil wir die Erfahrungen von geistiger Freude und körperlichem Glücksempfinden hinter uns gelassen haben, wir haben das Anhaften daran aufgelöst und verweilen in tiefstem Gleichmut, der weder als angenehm noch als unangenehm empfunden wird und deswegen als nicht weltliches neutrales Gefühl eingestuft wird.

Die Arbeit des Unterscheidens von weltlichen und nicht weltlichen Empfindungen besteht darin, zu erkennen, dass es Empfindungen gibt – und das sind die meisten unserer gewöhnlichen Empfindungen – die das Auftauchen von Karma bedeuten. Das heißt, sie sind die Spuren von früherem Haften, die sich da manifestieren. Da müssen wir durch, das lassen wir hinter uns. Dann gibt es Empfindungen, die auftauchen, weil der Geist sich entspannt, weil er sich öffnet und die Energien im Körper harmonischer zu fließen beginnen. Das sind die Erfahrungen, die notwendigerweise mit dem Weg des Erwachens zu tun haben. Denen können wir auch nicht entgehen, sie haben aber eine andere Ursache. Und für beide Formen von Empfindungen gilt, dass man sich an keine von diesen Empfindungen hängt, dass man sich nicht darauf fixiert, jede Form des Haftens unterlässt. Dann gibt uns der Buddha wieder den Refrain als Hausaufgabe, das alles anzuwenden auf die Arbeit mit Empfindungen:

So verweilen wir im Betrachten der Empfindungen innerlich – was uns selber angeht – äußerlich – was andere angeht – oder beides zugleich.

Wenn wir uns jetzt fragen: „Wie können wir denn auf die Empfindungen von anderen meditieren?“, dann ist offenkundig, dass wir das nur durch Beobachten können. Wir müssen beobachten, und wenn wir sehen, wie jemand das Gesicht verzieht, weil er offenbar eine unangenehme Empfindung hat oder wie jemand emotional reagiert aufgrund einer ganzen Serie von Empfindungen, dann können wir Rückschlüsse ziehen, unser eigenes Erleben vergleichen mit dem Erleben des anderen. Wir können aber auch nachfragen, der andere kann uns erzählen und wir können zuhören und befinden uns damit in einer Übung des Mitempfindens, des Einfühlens. Das Einfühlen dient hier nicht nur dazu, Mitgefühl zu entwickeln – obwohl auch das eine ganz wichtige Auswirkung dieser Praxis ist – sondern es geht auch darum, uns zu vergewissern, ob das, was wir bei uns über unseren Wahrnehmungsprozess gelernt haben, tatsächlich auch für andere zutrifft, ob bei ihnen die Reihenfolge: Empfindung führt zu Kontakt, führt zu Bewertungen in angenehm – unangenehm, führt zu emotionalen Reaktionen innerlich,

die sich dann äußerlich zeigen, ob dieser Prozess bei anderen tatsächlich auch so stattfindet, ob es ihnen genauso hilft, sich an bestimmten Punkten zu entspannen wie es uns hilft. Wir untersuchen, ob die Gesetze des Geistes, die wir bei uns zu entdecken vermeinen, tatsächlich auch bei anderen zutreffen. Dieses Verifizieren findet statt, indem wir schauen, wie es anderen geht.

Der letzte Schritt des ausgeglichenen Wahrnehmens – innen und außen – ist sehr wichtig, um in einer Situation in Harmonie zu sein. Ein Beispiel: Wenn ich mit euch eine geleitete Meditation mache, dann bleibe ich doch nicht nur in meinem Empfinden, in meiner inneren kleinen Welt, ohne wahrzunehmen, was außen herum vor sich geht, sondern da sind quasi Antennen, mit denen ich wahrnehme, was im Saal so passiert. Das bisschen, das ich wahrnehmen kann, wird aufgenommen und gehört zur Gesamtwahrnehmung mit dazu, was es ermöglicht, vielleicht geschickter mit der Gesamtsituation umzugehen. Immer wenn wir in einer Situation nur bei uns sind und nicht das außen – die anderen – wahrnehmen, gibt es Probleme. Wenn wir nur im Außen sind und uns selber nicht wahrnehmen, gibt es auch Probleme. Wir müssen beides zusammenbringen, die Wahrnehmung von innen und außen in Ausgleich bringen.

Frage: Als ich Gruppen geleitet habe, hatte ich manchmal das Gefühl, eine Stimmung zu spüren, die teils meine und teils die der Gruppe war. Das ist meine Grundlage, um die Bedürfnisse der Gruppe zu spüren. Und meine Frage ist, ob es möglich ist, dass man völlig blank ist, sodass man die Stimmung des anderen völlig klar empfangen kann?

Die Antwort ist zum Teil schon in der Frage enthalten. Wenn jemand in der Lage ist, immer wieder sehr schnell das innere Gleichgewicht herzustellen und es nicht mehr zu starken emotionalen Reaktionen auf das eigene Empfinden kommt, dann ist diese Person natürlich den Großteil der Zeit in der Lage, für andere da zu sein und wahrzunehmen, was um sie herum stattfindet. Das hängt damit zusammen, dass diese Person tatsächlich schon einen Prozess des Auflöserns von karmischen Reaktionsmustern durchlaufen hat, dass die Dinge sehr im Fluss sind und wenig Energie gebraucht wird, um innen im Ausgleich zu bleiben. Und dann kann man einfach wahrnehmen, was um einen herum passiert.

Wenn wir das Beispiel bis ins Extrem verfolgen, dann könnten wir uns einen Buddha vorstellen, dessen emotionale Reaktionen sich völlig aufgelöst haben, der zwar im Kontakt ist mit seinen Empfindungen, bei dem es aber nicht mehr zum Anspringen von Reaktionsmustern kommt, die seine Wahrnehmung von dem, was außen ist, verzerren würden. Diese Beschreibung bringt mich dazu, noch über die Filter unserer Wahrnehmung zu sprechen. Wir sollten uns da keine Illusionen machen – wir sind ständig dabei, die Wahrnehmung zu verzerren. Wir befinden uns auch dann, wenn wir entspannt sind, ununterbrochen in verzierter Wahrnehmung, weil wir tatsächlich die Wahrnehmungsprozesse nicht so weit gereinigt haben, dass es nicht ständig zu einer Aktivität des emotionalen Filters käme. Dazu gehört ja auch Unwissenheit, also die grundlegende Unfähigkeit, die Natur der Wirklichkeit wahrzunehmen, plus die Filter des Anhaftens, Ablehnens, des ständigen Vergleichens mit der eigenen früheren Erfahrung, die wir dann nach außen projizieren. Wir sind ständig dabei zu projizieren. Wir sehen einen Gesichtsausdruck und denken: „Ah, das dürfte das bedeuten!“ Das ist eindeutig Projektion. Wir interpretieren mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen und wissen nicht, was tatsächlich ist.

Dieser Prozess des Filterns der Wahrnehmung, des Verzerrens der Wahrnehmung ist ständig im Gange. Die moderne Psychologie hat dazu auch Untersuchungen gemacht. Für die Standard-Untersuchung hat man eine Anzahl von ungefähr zehn Menschen sich in einem Raum hinsetzen lassen, mit freien Plätzen zwischen ihnen, und jemand anders sollte in den Raum kommen und sich dazusetzen. Dieser Prozess der Platzwahl geht sehr schnell, aufgrund visueller Eindrücke weiß man blitzschnell: „Neben dieser Person würde ich gerne sitzen!“ oder: „Oh, lieber nicht neben dieser Person!“ Das geht in Bruchteilen von Sekunden und löst dann die entsprechende Handlung aus: man setzt sich hin. Wenn man sich dort hinsetzen kann, wo angenehme Projektionen bestehen, beginnt der Austausch mit dieser Person auf dieser Basis. Muss man sich dort hinsetzen, wo unangenehme Projektionen oder Empfindungen vorhanden sind, dann beginnt der Austausch auf dieser Basis und geht tendenziell da weiter.

Frage: Würdest du sagen, das betrifft auch Wahrnehmungen von einem selber, sind auch die so verzerrt?

Absolut, genau in der gleichen Weise, und das ist das, was wir mit der Meditation jetzt angehen. Wir werden diese Verzerrung entzerren, wir werden den Zerrfilter rausnehmen, und zu einem nicht bewertenden Wahrnehmen kommen – mit der Zeit, mit den Jahren der Praxis.

Beim Arbeiten mit der eigenen Verzerrung lernen wir, uns zu entspannen. Wir entspannen die groben Reaktionsmuster, dann die Reaktionsmuster von *ich mag – ich mag nicht*, dann das Wahrnehmen von *angenehm – unangenehm*, was schon ein rudimentäres Wahrnehmen ist, das schwierig zu entspannen ist, und je entspannter wir werden, desto weniger verzerrt ist unsere Wahrnehmung. Das kann man im Alltag bemerken: eine entspannte Person ist weniger verzerrt, weniger emotional in ihrer Wahrnehmung als eine angespannte Person, wo die Muster fest sitzen – da ist weniger Beweglichkeit. Wir lernen mit der Praxis, immer fließender, entspannter zu werden, und wir lernen auch, in der Praxis verschiedene Sichtweisen einnehmen zu können: „Könnte das sein? Könnte *das* sein?“ „Vielleicht könnte ich da so handeln, vielleicht könnte ich so handeln, vielleicht könnte ich so handeln!“ Es entstehen Möglichkeiten, weil wir nicht direkt anspringen. Und diese Wahl, die sich plötzlich auftut, weil wir nicht so in unseren Reaktionsmustern gefangen sind, ist die Wahl, die es uns ermöglicht, aus unserem Karma auszusteigen, nicht ständig dieselben Muster zu nähren.

Frage: Wenn man beobachtet, wie wir strukturiert sind, kann man ja sehen, wie grundlegend diese Verzerrung der Wirklichkeit schon ist, wie schnell diese Kodifizierung erfolgt, wie frühzeitig Objekte herausgefiltert werden usw. Ist es überhaupt möglich, die Sinneswahrnehmung von der Verzerrung zu reinigen? Oder geht es eher darum, sich nicht mit der Sinneswahrnehmung zu identifizieren. Also, gibt es so etwas wie die gereinigte Sinneswahrnehmung?

Die Frage ist sehr, sehr grundlegend. Es scheint möglich zu sein, einige dieser schon neuronal und hormonal verankerten Reaktionsmuster umzugestalten, rückzubilden, andere auszuprägen. Und mit manchen müssen wir einfach leben, weil sie zum menschlichen Funktionieren dazugehören. Wir sind mit einem Karma als Mensch geboren, und diese menschlichen Wahrnehmungsweisen werden wir nicht auflösen können. Aber – wie du sagst – ein wesentlicher Schritt in dem, was direkt zugänglich ist, ist die geringere Identifikation mit dem, was an Bildern auftaucht, was an nichtbegrifflicher Wahrnehmung in den verschiedenen Bewusstseinsbereichen auftaucht. Wie diese nichtbegriffliche Wahrnehmung in den begrifflichen Bereich des Benennens überkommt, gefolgt vom Reagieren, da haben wir Einflussmöglichkeiten.

Frage: Sind Gefühle von Trauer, von Niedergeschlagenheit, die wir manchmal auf dem Weg erleben, vielleicht Zeichen von sich entwickelndem Mitgefühl?

Die Empfindungen von Trauer, Niedergeschlagenheit, Herabgestimmtheit, Trübheit sind starke und komplexe Emotionen, die nicht in den Bereich der Empfindungen gehören, die wir hier besprechen – sie gehören bereits in den Bereich des Geistes. Und Trauer ist ein großes Gebiet, das den gesamten Bereich depressiver Stimmungen umfasst, die Ausdruck sehr starker Ich-Bezogenheit sind --- erst einmal kein Weg, der zum Erwachen führt. Sie können aber zu einem Weg des Mitgefühls und des Erwachens werden, wenn wir als Dharma-Praktizierende lernen, solche Niedergeschlagenheit zu nutzen, um uns zu öffnen – an andere zu denken, die ähnliches erleben, das Leid anderer einzuladen, Widmungen zu sprechen, tiefes Annehmen zu üben, Geduld zu entwickeln usw. Dann wird die Erfahrung von Trübsinn und Niedergeschlagenheit zu einem Weg für das Entwickeln von Mitgefühl – es ist tatsächlich so, dass Leid eine fantastische Basis ist, um Mitgefühl zu entwickeln, aber es ist nicht so, dass wir immer mehr Leid erleben müssten, um mehr Mitgefühl entwickeln zu können. Das ist nicht der Fall. Es gibt andere Möglichkeiten, z.B. Mitgefühl durch Einfühlen zu entwickeln und nicht unbedingt dadurch, dass wir selber leiden.

* * *

Siebente Unterweisung, 29. Juli 2007

Gestern haben wir mit der Beschreibung der Arbeit mit Empfindungen begonnen und haben gesehen, dass es sich um einen fortschreitenden Prozess der Beobachtung handelt, der mit den gröberen Abläufen beginnt und sich allmählich in Richtung einer immer subtileren Wahrnehmung der geistigen Prozesse entwickelt.

Wenn wir die Achtsamkeit auf den Körper vergleichen mit der Achtsamkeit auf die Empfindungen, ist da eine enorme Weitung des Feldes der Achtsamkeit zu bemerken. Solange wir auf den Körper meditiert haben, haben wir den Körper in seinem So-Sein untersucht und körperliche Empfindung zur Praxis gemacht, z.B. die Empfindung des Atmens und was damit einhergeht, oder Körper-Empfindungen, die uns signalisieren, in welcher Haltung sich der Körper befindet oder wie die Bewegungsabläufe sind. Wir waren mit den körperlichen Prozessen beschäftigt. Und jetzt weitet sich das Feld und wir sind mit Empfindungen aus den sechs Sinnesfeldern beschäftigt. Das sind die fünf äußeren Sinne und der sechste Sinn, das Wahrnehmen von Gedanken – Gedanken, die auftauchen, in der Tatsache ihres Auftauchens wahrnehmen zu können, das einfache Denken. Das ist natürlich enorm. Wir hatten bisher ein begrenztes Feld der Praxis und jetzt steht uns das gesamte Feld der Wahrnehmung zur Verfügung – alles was menschliches Erleben ausmacht, ist in diesen sechs Sinnesfeldern enthalten. Der Rest – das, was weiter passiert – ist dann einfach die weitere Verarbeitung, aber alle Fakten, die wir wahrnehmen können, sind innerhalb dieser sechs Sinnesfelder zu finden.

Wenn wir diese Ausweitung der Achtsamkeitsübung untersuchen und nachschauen, was es mit uns macht, die Achtsamkeit auf die sechs Sinnesfelder auszudehnen, dann wird uns schnell klar, dass da auch ein Risiko besteht, sich zu verlieren – eine Gefahr, bei dieser Vielzahl an Sinneseindrücken gar nicht zu wissen, auf was man sich eins nach dem anderen einlassen soll und so in einer Zerstretheit zu landen. Wenn das der Fall ist, sollten wir uns auf ein Sinnesfeld konzentrieren, z.B. auf das Hören, und mit dem Hörbewusstsein arbeiten und auskundschaften, was da alles passiert, bevor wir uns dann anderen Wahrnehmungsbereichen zuwenden. So üben wir uns darin, Achtsamkeit in diesem Bereich zu entwickeln.

Wenn wir insgesamt merken, dass der Geist – statt sich zu sammeln – immer zerstreuter wird, dann empfiehlt uns Buddha Shakyamuni, wie auch alle anderen Meister, auf den Körper zurück zu kommen, die Verankerung im Körper zu nutzen, um den Geist zu stabilisieren. Das ist ein Riesenvorteil unserer menschlichen Existenz im Vergleich zu anderen Daseinsformen, wo die Wesen keinen physischen Körper haben. Wir haben eine Verankerung in der relativen Wirklichkeit, die ‚relativ‘ solide ist – wie wir entdecken, ist sie ja nicht ganz so solide, wie wir gerne denken, aber sie bietet dennoch die Möglichkeit, auf sehr klare Empfindungen, Wahrnehmungen zurückgreifen zu können: aufrechte Haltung, Körperkontakt mit dem Boden, mit der Luft und die Empfindungen, die dadurch entstehen, innere Empfindungen, und dann als wichtigstes Meditationsobjekt im Rahmen der Körpermeditation: der Atem. Immer wieder hat der Buddha und haben auch andere verwirklichte Meister die Atemmeditation in den Vordergrund gestellt als besonders hilfreich, um sich in einer gelösten Gegenwärtigkeit zu verankern. Der Atem hat eine Zwischenstellung, er ist ein körperliches Phänomen und gleichzeitig verbindet er uns mit großer Leichtigkeit mit anderen Ebenen der Wahrnehmung. Das Thema ließe sich noch sehr weit ausdehnen, aber darüber haben wir ja auch schon gesprochen.

Wenn ich jetzt so ausführlich darüber spreche, so hat das folgenden Grund: Ich möchte verhindern, dass ihr euch in der Praxis überfordert, bloß weil im folgenden noch weitere Erklärungen zu den nächsten Schritten in der Satipatthana-Praxis gegeben werden und ihr euch vielleicht gar nicht so wohl damit fühlt, diese Bereiche zu eurer Praxis zu machen. Ihr könnt sie kurz mit mir in den geleiteten Meditationen auskundschaften, aber es kann sein, dass einige im Raum sich sehr viel wohler fühlen, bei der Achtsamkeit auf den Körper, auf den Atem zu bleiben, und das nicht nur für die nächste Woche hier, sondern eventuell für viele Jahre. Es kann auch für ein ganzes Leben so sein. Meint also nicht, ihr müsstet unbedingt die anderen Meditationen, die jetzt erklärt werden, zu eurer Hauptpraxis machen. Wir können sie auskundschaften, davon lernen, und dieses Wissen in unsere Arbeit mit der Körperachtsamkeit integrieren.

Es scheint, dass Buddha Shakyamuni derselben Frage begegnet ist, und deswegen eine Unterweisung gegeben hat, die als *Anapanasati Sutra* bekannt geworden ist, in dem er beschreibt, dass alle vier Formen der Achtsamkeit mit der Meditation auf den Atem verbunden werden können, dass man allein mit der Atemmeditation all die anderen Aspekte praktizieren kann. Das gilt aber nicht nur für den Atem, sondern auch für jede andere Form von Körperachtsamkeit oder jede andere Achtsamkeits-Übung. Prinzipiell erlaubt uns jede Achtsamkeitsübung, alle Aspekte der Achtsamkeit mit dieser jeweiligen Hauptpraxis zu verbinden. Ich werde hoffentlich nicht vergessen, dies am Ende des Kurses noch deutlicher zu erklären.

Wir werden also noch darüber sprechen, wie man die Praxis von Mantra und Selbstvisualisation – z.B. die Praxis auf Tschenresi – zu einer Praxis der vier Formen der Achtsamkeit machen kann, wie man Mandala-Opferungen für die vier Formen der Achtsamkeit nutzen kann, wie man den Atem dafür nutzen kann. Wir brauchen noch etwas mehr Verständnis, und dann wird sehr offenkundig sein, wie sich das mit allen Dharmapraktiken machen lässt.

Die Arbeit der Achtsamkeit mit Empfindungen hat als erstes offenkundiges Ziel, uns zu zeigen, wie Anhaftungen und Ablehnungen auftauchen. Der Sinn der Praxis mit Empfindungen liegt darin, das Entstehen der emotionalen Ketten sehr viel früher zu entdecken: sie beginnen unmittelbar nach dem Wahrnehmen von Empfindungen. Wir kommen z.B. aus der Scheune, treten ins Freie und haben eine etwas kühle Empfindung im Körper. Wir schauen zum Himmel und sehen, der Himmel ist bedeckt, er ist grau. Was macht das mit uns? Da ist eine Körperempfindung, da ist eine visuelle Empfindung. Wenn wir nicht achtsam sind, wird dies zu einer Reaktion führen. Im Vergleich zu gestern ist uns das heutige Wetter unangenehm – zumindest den meisten von uns; andere mögen vielleicht erleichtert sein, aber in jedem Fall handelt es sich um eine subjektive Empfindung. Und dann fangen wir bereits an, Bemerkungen darüber zu machen, sind unzufrieden, eine kleine unzufriedene Stimmung hält Einzug, und begonnen hat das alles mit Empfindungen. Wahrnehmungen, die zu einer emotionalen Wertung führen, die dann ihrerseits zu einer Kettenreaktion führt. Und das kann uns beeinflussen. Jetzt haben wir ein ganz einfaches Beispiel genommen, nämlich das Wetter. Aber wie ist das, wenn wir Wahrnehmungen haben, die sehr viel persönlicherer Natur sind, z.B. die Art, wie uns ein Familienmitglied oder unser Partner anschaut? Was kommt auf dieser Empfindungsebene bei uns an, wie beeinflusst uns das in unseren Reaktionen?

So ein visueller Eindruck – der Blick des anderen, eventuell in Verbindung mit einigen Worten, also einem auditiven Eindruck – führt sofort zum Einstufen von *angenehm* / *unangenehm* und einem ganzen Prozess des Dekodierens, des Entschlüsselns. Dieser Prozess findet aber mit unseren Filtern statt: „Was bedeutet das? Warum dieser Blick?“ und dann kommt es zu all den Kettenreaktionen. Wenn wir merken, dass dieser Prozess losgeht, und uns darin entspannen können, entstehen neue Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen, oder auch gar nicht damit umzugehen, sondern einfach zum nächsten Wahrnehmungsmoment überzugehen. Da entstehen Freiheitsräume. Und darum geht es in der Praxis mit Empfindungen: sich diese Verkettungen bewusst zu machen und näher an die Quelle heranzukommen, wo emotionale Reaktionen entstehen. – Wenn ich jetzt von emotionalen Reaktionen spreche, dann denkt bitte immer daran, dass damit die Emotionen gemeint sind, die Leid verursachen. Die anderen Emotionen werden im buddhistischen Sprachgebrauch anders benannt. Wir sprechen also von den leidbringenden Emotionen.

Wenn wir auf diese Art und Weise praktizieren, wird die erste große Erkenntnis sein – und sie wird sich über Monate und Jahre hinweg verstärken und vertiefen – wie sehr wir in emotionalen Automatismen gefangen sind, wie sehr das, was wir unser Leben nennen, abhängig ist von der emotionalen Verarbeitung von Sinneseindrücken. Und damit wird uns dann auch klar, was für eine enorme Arbeit auf uns wartet, um Befreiung zu erlangen. Wir müssen aus diesen Konditionierungen aussteigen, um frei zu werden. Und dann verstehen wir, warum der Dharma-Weg so lange dauert: weil das ganz tief verwurzelte Mechanismen sind.

Wir müssen also eine Arbeit der Dekonditionierung ausführen, um uns Freiheitsräume zu eröffnen; es geht um eine „Entprogrammierung“. Darin besteht die Arbeit des Sich-Befreiens.

In dem Maße, wie wir aus Konditionierungen, aus automatischen Reaktionsmustern aussteigen, entdecken wir Räume des mehr intuitiven Wahrnehmens, des einfachen Wahrnehmens. Wir entdecken Einfachheit. Die Vereinfachung, die Einfachheit, die wir da erleben, entsteht dank unseres Aussteigens aus Mustern – Wahrnehmungsmustern, Reaktionsmustern. Wir erleben Frische als körperliche Wahrnehmung – und wir erleben einfach Frische. Wir sehen einen grauen Himmel – wir sehen einen grauen Himmel. Wir erleben den Blick des anderen, so wie er eben ist – wir erleben den Blick des anderen, so wie er eben ist. Wir trinken eine Tasse Tee – wir trinken eine Tasse Tee. Einfach das. Diese Freiheit, diese Einfachheit, die Dinge einfach nur so zu erleben, wie sie sind, entsteht nur, wenn es nicht ständig zu Extraschleifen im Bewusstsein kommt, die das Erlebte kommentieren, bewerten, emotionale Ketten daran knüpfen. Nur wenn diese Kettenreaktionen nicht stattfinden, ist es uns möglich, Dinge voll zu erleben, einfach zu sein. Diese Einfachheit ist notwendig, um zu weiteren tiefen Erkenntnissen über die Wirklichkeit zu kommen. Wir brauchen diese einfache, unverstellte Wahrnehmung, um weiter untersuchen zu können, was es mit dieser Wirklichkeit auf sich hat.

Dieses Aussteigen aus Verkettungen, aus komplizierenden emotionalen Reaktionen, das Hineinfinden in eine Einfachheit, Direktheit der Wahrnehmung ist also eine notwendige Voraussetzung für das Entstehen von Weisheit, um zum Verständnis der Wirklichkeit zu kommen. Das erfordert diese Fähigkeit des direkten, unverstellten Erlebens, die Fähigkeit, ausreichend lang frei von Bewertungen verweilen zu können, um genauer wahrnehmen und untersuchen zu können.

Wenn wir uns auf der Basis dieser Erklärungen anschauen, was eine weltliche und was eine nicht weltliche Empfindung ist, dann besteht der Unterschied genau darin, ob die Empfindung zur Praxis oder zum Ausdruck der Praxis wird oder nicht. Immer dann, wenn Anhaftung, Ablehnung und Unwissenheit als dominierende Faktoren der Wahrnehmung im Spiel sind, handelt es sich um weltliche Empfindungen oder Wahrnehmungen. Wenn Entsagung, Loslassen, Nicht-Identifikation, Gelöstheit dominieren, sind es Empfindungen, die sich in den Weg integrieren, die zum Weg werden. Man kann sagen, sie werden zu unserem Lama, zu unserem Lehrer: die Empfindungen lehren uns die Natur der Wirklichkeit.

Wenn wir die Definitionen wirklich klar anwenden, dann müssen wir sagen, dass es – damit wir eine Empfindung als *nicht weltlich* einstufen können – eine dicke Portion Loslassen, Gelöstheit, geistiger Stabilität braucht. Deswegen haben wir gestern davon gesprochen, dass es sich beispielsweise um die vier Stufen meditativer Versenkung handelt, um tiefe Formen von geistiger Ruhe. Dazu gehören das völlige Aufgehen in den vier grenzenlosen Kontemplationen und Momente wirklicher Erkenntnis – auch wenn sie auf der relativen Ebene der Erkenntnis unserer Fehler sind. Es handelt sich also um Momente, in denen die Geistesgifte Begierde, Hass und Unwissenheit kaum oder gar nicht aktiv sind. Nur dann sprechen wir von „nicht weltlichen“ Empfindungen, nur dann kann man sagen, dass die Empfindungen wirklich zum Lehrer auf dem Weg werden.

Die Definitionen dieses Pali-Begriffes in den alten Kommentaren beschreiben die weltlichen Empfindungen als *fleischliche* Empfindungen – die mit dem Körper und den fleischlichen Gelüsten, der Identifikation mit den Sinnen zusammenhängen. Und die andere Gruppe wird *die mit Entsagung verbundenen* Empfindungen genannt. Wir haben also – wenn wir das mit unseren heutigen Begriffen beschreiben – einerseits die Gruppe der Empfindungen, die mit den drei Geistesgiften und den Identifikationen mit Ich und mein – **meine** Empfindung, **mein** Körper – einhergehen, dem Hängen an den Empfindungen, dem Greifen danach, und andererseits die Gruppe der Empfindungen, die mit Gelöstheit, Loslassen, Entsagen, Nicht-Identifikation zusammenhängen.

Frage: Wie kann man herausfinden, ob diese Entsagung rein ist, also nicht gefärbt von Ideen oder spirituellen Hoffnungen?

Das kannst du herausfinden, indem du schaust, ob noch Anhaften im Geist besteht, und das lässt sich recht leicht herausfinden. Man braucht sich nur vorzustellen, man würde in der Kontemplation gestört werden, oder jemand würde uns in unserem So-Sein in Frage stellen. Wie ist da die Reaktion? Wenn man dabei entspannt und offen bleibt, kann man sagen, dass da kaum noch Anhaften oder gar kein Anhaften ist. Wenn du aufgewühlt bist und die Störung der Meditation als echte Störung erlebst, dann

wirst du emotional reagieren, dich verteidigen. Wenn du meinst, da jetzt Entsagung zu erleben, dann handelt sich um eine weltliche Form der Entsagung.

Um die Dinge mit den weltlichen und nicht weltlichen Empfindungen zu vereinfachen, können wir uns die Frage stellen: Wann können wir sagen, dass eine Empfindung nützlich ist für den Weg und wann bleibt sie ungenutzt? Ich gehe z.B. aus der Scheune, betrachte den Himmel, sehe, dass er heute bedeckt ist und merke bereits das Entstehen von: „Oh, schade! Verschlechterung des Wetters!“ Das zu bemerken und sofort zu sehen: Empfindung – Bewertung – Beginn der emotionalen Reaktion, sich in dem Moment zu entspannen und sich zu sagen: „Ist ja nur eine Empfindung! Da kann ich doch entspannen!“ und schon entsteht wieder Gelöstheit im Geist – wenn wir so mit Empfindungen umgehen, sind wir auf dem Weg der Praxis. Die Empfindung hat dazu geführt, dass die Praxis stärker geworden ist. Wenn das nicht stattfindet, wenn ich mich durch Sinneseindrücke in Emotionen verwickeln lasse, dann hat diese Gruppe von Empfindungen für den Weg der Praxis nichts gebracht.

Ihr habt ein gutes Beispiel für das, was ich gerade beschreibe: Brigitta ist aufgestanden, hat irgendetwas auf der linken Seite gemacht, was die meisten mit Interesse verfolgt haben, und dabei hattet ihr Mühe, der Unterweisung zu folgen. Das zeigt, dass ihr in einer Verkettung wart, die euch – im Grunde genommen gegen euren eigenen Willen – Schwierigkeiten bereitet hat für das einfache Wahrnehmen dessen, was euch wirklich interessiert. Ich als Unterweisender war glücklicherweise gerade dabei, das zu erklären und habe – sofort, als die visuelle Empfindung aufgetaucht ist – gedacht: „Das ist völlig unerheblich, bleib bei dem, was du gerade dabei bist zu erzählen!“, und deswegen hat mich das nicht im Geringsten gestört. Aber darum geht es genau, diese Freiheit zu haben, ungestört zu bleiben von dem, was gerade passiert.

Diese Fähigkeit, unabgelenkt bei einer einfachen Wahrnehmung zu bleiben, ist genau das, was uns ermöglichen wird, durch unser Leben zu gehen, mit all den vielen Erfahrungen, ohne jedes Mal aufgewühlt zu werden von den Empfindungen, den Wahrnehmungen in den sechs Sinnesfeldern. Diese Fähigkeit brauchen wir, dann haben wir die Möglichkeit zu entscheiden. Dann haben wir die Möglichkeit zu sagen: „Ich möchte wirklich wissen, was sie da gerade macht und meine Aufmerksamkeit da hin wenden.“ Das ist dann bewusst; wir sind frei, das zu tun.

Schauen wir uns einmal den Prozess mit der Werbung an, was Werbung bedeutet: Alle Werbeflächen – Plakate, Werbetafeln, Internetseiten, Werbespots in Filmen etc. – brauchen eine Grundbedingung: Kontakt. Es muss ein Kontakt mit den Sinnesorganen des potentiellen Käufers entstehen: Werbung muss also an einem Ort platziert sein, wo sie schnell Aufmerksamkeit erregt – an der spannendsten Stelle im Film oder auf den Internetseiten und in Zeitungen – Spiegel, Frankfurter Rundschau, Die Zeit – sind die Werbeflächen unmittelbar neben den Nachrichtenflächen, sodass derjenige, der die Nachrichten liest, visuellen Kontakt mit der Werbefläche bekommt. Diese Werbefläche muss so gestaltet sein, dass sie – sobald der Blick darauf fällt – eine unmittelbare angenehme Empfindung auslöst, ein Interesse. Das Interesse muss soweit stimuliert werden, dass man etwas länger dabei verweilt, um die Information aufzunehmen. Diese Information zielt darauf ab, ein Gewohnheitsmuster zu stimulieren, und im Dharma unterscheiden wir grundlegend drei Familien von Gewohnheitsmustern: die Begierdemuster, die Ärger-Hass-Muster und die Unwissenheits-Muster.

Werbung arbeitet normalerweise mit dem Begierdemuster, aber in manchen Artikeln wird tatsächlich auch bewusst Abneigung stimuliert, oder es werden bewusst die Schleier der Unwissenheit stimuliert. Normalerweise zielt Werbung also ab auf unser Anhaften an angenehmen Vorstellungen, Ideen und Bildern, das zu einem Verlangen führt. Dieses Verlangen muss – damit die Werbung Erfolg hat – zu einem Ergreifen führen, der potentielle Käufer muss das haben wollen und muss eine Handlung ausführen, so dass es tatsächlich zu einem Kauf kommt. Je näher wir das Erzeugen von Verlangen, Ergreifenwollen an den Akt des Ergreifens heranbringen, desto größer die Erfolgchance, deswegen der Klick ‚ab in den Warenkorb‘. Keine Zeit lassen, damit sich der potentielle Käufer noch anderen Dingen zuwenden kann, um in der Zwischenzeit wieder andere Gedanken zu haben, um sich anders zu entscheiden. Möglichst dem Käufer keine Chance lassen, sich neu entschließen zu können. Da haben wir den Prozess des Arbeitens mit Empfindungen, Wahrnehmungen, Stimulieren von Mustern, die zu

einer emotionalen Bewertung der Wahrnehmung führen mit dem notwendigerweise stimulierten Verlangen, das dann zum Akt des Kaufens führt.

So funktioniert Werbung, aber so funktioniert die ganze Welt, wir sind eigentlich wandelnde Werbeflächen. Wir verkaufen uns als solche, wir kleiden uns als solche, wir denken als solche, wir nehmen die Welt als solche wahr, ein ständiges ‚will ich – will ich nicht‘. Wie verhalte ich mich dazu? Wir sind immer dabei zu entscheiden: *„Interessiert mich! Mag ich mehr davon!“*, oder *„Interessiert mich nicht, ist mir egal!“* – Unwissenheit, oder *„Interessiert mich, weil unangenehm und möglichst raus aus meinem Erfahrungsbereich!“* Ständig, in jeder Situation sind wir dabei, mit diesen drei Grundmustern zu handeln.

Wichtig ist an dieser Stelle, zwischen falscher und richtiger Herangehensweise an die Empfindungen zu unterscheiden. Falsch wäre, jetzt zu meinen, wir müssten alle Empfindungen in die neutrale Kategorie einstufen. – Wenn wir z.B. hören, dass ein Kind schreit, so müssen wir das für wichtig genug halten, um nachzuschauen, ob die Mutter da ist. – Die Schwierigkeit, die beim falschen Umgang mit Empfindungen entsteht, ist zu meinen, wir müssten jetzt den großen Pinsel nehmen und die ganze Welt neutral anstreichen und wir müssten alle Empfindungen in die neutrale Kategorie einordnen, damit es nicht zu emotionalen Reaktionen von Anhaften und Ablehnen kommt. Das ist grundverkehrt, das wäre ein Leugnen von Grundtatsachen in unserem Leben. Wir brauchen einen Schmerz nicht in etwas Angenehmes oder Neutrales umzubenennen. Wenn wir Hunger oder Durst haben, brauchen wir das nicht angenehm oder neutral zu nennen. Wenn wir einen nahen Freund, einen Verwandten verlieren, dann ist das keine angenehme Empfindung, und genauso ist der graue Himmel kein blauer Himmel. Wir brauchen uns nichts einzureden! Wir sind mit unserer direkten Wahrnehmung, und so lange wir etwas als angenehm, unangenehm oder neutral wahrnehmen, ist es einfach angenehm, unangenehm, oder neutral.

Unsere Praxis kann sich aber weiter entwickeln und auf einer noch tieferen Ebene der Einfachheit angelangen, wo tatsächlich die Empfindungen, die wir früher einmal als angenehm und unangenehm eingestuft haben, jetzt nicht mehr diese unmittelbare Gefühlskomponente bekommen. Sie werden nicht mehr als angenehm oder unangenehm empfunden, weil sich grundlegende Tendenzen in uns bereits geändert haben, so dass es nicht zum Anspringen dieser Reaktionsmuster kommt. Angenehm – unangenehm ist bereits eine Reaktion.

Es ist wichtig, herauszufinden, dass jede Empfindung frei ist von diesen Initialbewertungen angenehm – unangenehm – neutral. Ein Mensch, der aus einer Erfahrung von Trockenheit und Dürre in eine Situation kommt, wo der Himmel bedeckt ist und es gelegentlich regnet, hat zunächst einmal eine grundlegende Bewertung von angenehm, so wie eine Person, die aus der Erfahrung von Regen und bedecktem Himmel in eine Gegend mit blauem Himmel und Trockenheit kommt, zunächst eine impulsive Bewertung von angenehm haben wird und sich vermutlich sogar in der Sahara wohl fühlen würde. Wenn man länger in bestimmten Erfahrungssituationen bleibt, dann mag es sein, dass sich die Bewertungen ändern, dass das, was angenehm war, unangenehm wird und umgekehrt, oder auch neutral. Wenn wir Menschen beobachten, können wir immer wieder feststellen, wie sich ihre Einschätzung der Situation ändert. Wichtig ist dabei, zu sehen, dass den Empfindungen gar keine Qualität wie angenehm – unangenehm – neutral innewohnt, die ihnen zu Eigen wäre. Empfindungen sind einfach was sie sind. Die Empfindung von Sonne auf der Haut ist wie sie ist. Da ist nichts von angenehm – unangenehm – neutral. Das ist bereits der allererste Interpretationsschritt im Verhältnis zu unserem sonstigen Erleben. Wenn wir sagen, etwas ist angenehm, dann ist es angenehm in Bezug zu dem Erleben vorher und zu unseren Interessen. Es ist angenehm in Bezug auf etwas, es ist nicht aus sich heraus angenehm. Wenn etwas unangenehm ist, dann ist es das in Bezug auf bestimmte, vorher gemachte Erfahrungen und auf die Interessen, die wir im Leben haben, die Absichten, die wir verfolgen.

Wenn ein Bauer nach ein, zwei Jahren Dürre sieht, wie sich Wolken am Himmel zusammenziehen, was wird seine unmittelbare Reaktion sein? Da gibt es keinen Zweifel daran, er wird es als angenehm empfinden. Unsere Reaktion hängt also mit Interessen, mit Lebensabsichten, mit Erfahrungen zusammen. Genauso geht es uns mit allen anderen Empfindungen. Es ist also bereits ein Verarbeitungsschritt, wenn man Erfahrungen als angenehm, unangenehm oder neutral einstuft.

Es geht hier also um diese feine Unterscheidung: Neutralität, Nicht-Parteilichkeit gegenüber den Empfindungen zu entwickeln, sich also frei zu machen von vorgefassten Bewertungsmustern, unparteiisch zu werden, was das Erleben angeht. Diese innere Neutralität bedeutet aber nicht, dass wir den Empfindungen das Etikett ‚neutral‘ aufdrücken, sondern vielmehr, dass auch unangenehme und angenehme Empfindungen in diese Neutralität hinein genommen werden. Und das ist der wichtige Schritt. Angenehme und unangenehme Empfindungen werden dann dank dieses neutralen, sehr viel entspannteren, objektiven Aufnehmens der Empfindung in diesen Gleichmut hinein integriert. Es geht hier um ein gleichmütiges und gleichwertiges Empfinden, und nicht darum, dass die Empfindungen selber umgedreht werden und wir unsere unmittelbare Erfahrung leugnen.

Wenn wir uns in dieser Unparteilichkeit, in diesem Gleichmut befinden, dann ist die Haltung, mit der wir den verschiedensten Empfindungen begegnen, neutral. Die Empfindungen sind nicht neutral, die sind, was sie sind. Die Haltung ist eine Haltung von Neutralität, Gleichmut, und in diesem Gleichmut finden wir inneren Frieden, da beruhigt sich der Geist, da kommt es nicht mehr zu all diesen aufwühlenden Bewertungen, Emotionen, Kettenreaktionen. Da entsteht tiefe Gelassenheit.

Frage: Würdest du bitte erklären, worauf sich der Begriff Empfindung genau bezieht. Einerseits hast du ihn verwendet für die direkte Wahrnehmung, andererseits aber auch für diese Bewertungsprozesse.

Auf deine Frage werde ich morgen antworten, weil Empfindung viele Stufen hat. Es gibt zwei Ebenen von nicht-begrifflichen Empfindungen, und dann begriffliche Empfindung. Und es gibt einen im Abhidharma erklärten Prozess, wie die Empfindung aus den ersten fünf Sinnen in den sechsten Sinn wandert; das ist eine ganz feine Beschreibung dieses Prozesses, der da eigentlich stattfindet bei dem, was wir Empfindung oder Wahrnehmung nennen. Darauf werde ich etwas später eingehen, weil ich erst den Vorbau erklären möchte.

Lama Dorje Drölma: Wenn ich es richtig verstanden habe, ist es im Satipatthana-Sutra so, dass das Wort Empfindung tatsächlich für all diese subtilen Wahrnehmungsprozesse verwendet wird, die Lama Lhündrub morgen dann noch einmal feiner erklären wird.

Das ist völlig richtig, ihr könnt das Wort Empfindung hier gleichsetzen mit Achtsamkeit auf den Wahrnehmungsprozess. Was hier ausgeschlossen ist aus der Definition dessen, was Empfindungen sind, sind die komplexeren Emotionen, die Gefühlsschattierungen, die wir im Geist haben. Das wird dem dritten Bereich zugeordnet: Achtsamkeit auf den Geist. Aber ich stelle mir tatsächlich die Frage, ob ich euch nicht erst noch die Achtsamkeit auf den Geist erkläre und erst dann den gesamten Prozess der Wahrnehmung bis hin ins Gefühl, und das Aussteigen aus dem Prozess.

Lama Dorje Drölma: Bis jetzt habe ich im Zusammenhang mit dem Satipatthana-Sutra Empfindung so verstanden oder erklärt bekommen, dass es sich z.B. beim Körper um stechen, drücken, ziehen, also so ganz grundlegende Körperempfindungen handelt und dann die Bewertungen dazukommen: angenehm – unangenehm – neutral. Und jetzt ist es aber zusammengerückt.

Wie du siehst, ist das im Sutra direkt von Buddha angesprochen: angenehm – unangenehm – neutral. Das ist *der* entscheidende Punkt, den er für die Kontemplation dieser Empfindungen anführt, weil dort das größte Leid entsteht. Die andere Ebene, die du ansprichst, das Benennen als stechend, drückend, warm, kalt usw. ist eine der begrifflichen Ebenen des Umgangs mit Empfindungen, und davor sind noch nicht-begriffliche Ebenen. Dieses Benennen ist auch schon ein etwas komplexerer, späterer Prozess, ein Teil des Wahrnehmungsprozesses, und tatsächlich bezieht die Analyse der Empfindungen alles ein bis hin zum Größten, zu den größten Anzeichen dieser Verarbeitung der Empfindung, was dann die Einstufung in angenehm – unangenehm – neutral ist. Das ist wie das Ende des Wahrnehmungsprozesses, und der Buddha beginnt mit seiner Beschreibung beim Ende, weil das am leichtesten zugänglich ist, und dann macht der Praktizierende im Rahmen seiner Achtsamkeitsübung die Entdeckung all der davor liegenden Stufen.

Noch eine kleine Bemerkung: Das Benennen als stechend, ziehend, reißend, drückend, heiß, kalt usw. ist nur eine Hilfe, um zu einer feineren, klareren Wahrnehmung zu kommen. Meistens findet dieses Benennen von Empfindungen im normalen Wahrnehmungsprozess nicht statt. Es wird übersprungen, weil dieser komplexe Prozess meist unnötig ist. Wenn wir in der Medizin die Patienten fragen, was sie für einen Schmerz haben, dann brauchen sie manchmal recht lange, um ihren Schmerz beschreiben zu können. Für sie ist das einfach Schmerz, eine Kategorie unangenehmer Empfindungen. Wenn sie zum Benennen aufgefordert werden, führt das zu einem genaueren Hinschauen, was dann die Empfindung entschlüsseln kann.

Frage: Wie ist das mit Empfindungen, die mit einer sehr starken Energie verbunden sind? Das Beispiel des bedeckten Himmels macht es mir möglich, in Sekundenbruchteilen zu erkennen, dass da eine unangenehme Empfindung auftaucht, und die dann loszulassen. Aber wenn die Empfindung mit einer sehr starken Energie verbunden ist, brauche ich vielleicht längere Zeit, um das einfach anzuschauen. Ist es dann richtig, das anzuschauen und nichts zu machen?

Du nimmst dir einfach die Zeit, die du brauchst. Ein Beispiel: heftiger Zahnwurzelsschmerz, Wochenende, der Zahnarzt ist nicht da. Anschauen, anschauen, es wird dadurch nicht angenehmer.

* * *

Achte Unterweisung, 30. Juli 2007

III. ACHTSAMKEIT AUF DEN GEIST

Wie aber, Praktizierende, verweilen wir, was den Geist angeht, im Betrachten des Geistes?

Ihr erinnert euch, dass dieses doppelte Erwähnen des Geistes damit zu tun hat, dass sich die Frage darauf bezieht, wie ich zu einem nüchternen Betrachten des Geistes als solchen kommen kann, ohne ihn als **meinen** Geist zu betrachten, wie ich mich also aus der Identifikation lösen kann? Und wie auch bei den anderen Einführungen beginnt der Buddha mit dem, was am offenkundigsten ist, am einfachsten zu praktizieren. Er sagt:

Hier erkennen wir begehrenden Geist als ‚Begierde‘ und Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde‘.

Begierde ist recht leicht zu erkennen, das ist die Haltung, etwas haben zu wollen, etwas ergreifen zu wollen, und das bezieht sich auf alle Formen von Verlangen.

Wir erkennen ärgerlichen Geist als ‚ärgerlich‘ und nicht ärgerlichen Geist als ‚nicht ärgerlich‘.

Ärgerlich bedeutet hier alles Nicht-Habenwollen. Das deckt den ganze Bereich der Abneigung ab: hier geht es darum, etwas aus unserer Erfahrungswelt weg haben zu wollen. Und dann kommt das dritte Geistesgift:

Wir erkennen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘.

Hier bedeutet *verblendet* alle Formen von Unwissenheit, von geistiger Verschleierung – einfach die Tatsache, dass wir die Wirklichkeit nicht als solche erkennen können. Wir könnten eigentlich hier aufhören, denn damit haben wir alle Geisteszustände abgedeckt, aber es hilft tatsächlich, die Geisteszustände noch genauer zu untersuchen.

Wir erkennen gesammelten Geist als ‚gesammelt‘ und zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘.

Dieser Begriff, den ich hier als *gesammelt* übersetzt habe, hat den Pali-Kommentatoren schon einiges Kopfzerbrechen bereitet. Seine Wurzelbedeutung heißt so viel wie *nach innen gerichteter Geist*, der auch ein Gefühl von Anspannung, Spannung vermittelt, und könnte also auch als *angespannter, verkrampter, nach innen gerichteter Geist* übersetzt werden. Im tibetischen Kommentar, den Shamar Rinpoche benutzt hat, wird er aber ganz eindeutig als Sammlung, als eine ruhige Geistessammlung beschrieben, was den Unterschied macht zum *zerstreuten* Geist. Die andere Möglichkeit, den Geist zu untersuchen, ist in Bezug darauf, ob er nach innen gerichtet ist oder ob er sich nach außen richtet. Beides könnte man als Fehlhaltung betrachten oder als Beschreibung dessen, wo der Geist gerade sein Objekt hat. Es ist nicht so entscheidend, welche Definition wir diesen oder anderen Begriffen geben. Wichtig ist, dass wir das Grundmuster erkennen, denn diese hier angeführten Beschreibungen sind nur Beispiele für Hunderte von Geisteszuständen, die wir bemerken könnten.

Wir erkennen weiten Geist als ‚weit‘ und engen Geist als ‚eng‘.

Was hier als *weit* übersetzt wird, ist *maha* auf Pali, was eigentlich groß bedeutet, bildet aber ein Gegensatzpaar mit dem engen oder kleinen Geist. Und die Kommentare sind sich alle einig, hier *maha* mit weit zu übersetzen.

Wir erkennen übertrefflichen Geist als ‚noch zu übertreffen‘ und unübertrefflichen Geist als ‚unübertrefflich‘.

Das können wir aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Eigentlich ist der *unübertreffliche Geist* der Geist eines Buddhas, aber es gibt noch eine andere Sichtweise. Wir können all das als noch zu übertreffenden Geist bezeichnen, was ganz offenkundig weltlicher Geist ist im Sinne von Geist, der von Anhaften, Abneigung und Emotionalität geprägt ist. Wir selber kennen bereits andere Geisteszustände und wir wissen sehr wohl: „Wenn ich loslassen könnte, könnte sich der Geist weiter öffnen und es wäre mir möglich, einen sehr viel gelösteren, entspannteren Geisteszustand zu erfahren!“ So vergleiche ich mit der eigenen, bereits gemachten Erfahrung und weiß, das ist noch nicht die Grenze meines Erfahrungsbereiches, ich kann noch weiter gehen. Und wenn ich dann dort ankomme, wo in meinem Rahmen völlige Entspannung eintritt, also an den Grenzen meiner eigenen bisherigen Erfahrung, da weiß ich: aus meiner sehr persönlichen Perspektive ist das unübertrefflich.

Es gibt noch eine dritte Sichtweise. Man kann den Geist als übertrefflich bezeichnen, solange er noch in Subjekt- und Objektfixierung verweilt und als unübertrefflich, wenn er jenseits von Subjekt- und Objektfixierung in der Natur des Geistes verweilt.

Es kommt darauf an, sich nicht selbst zu beschummeln, sondern ehrlich hinzuschauen und zu sagen: „Da könntest du noch weiter loslassen! Du kennst noch tiefere Geisteszustände! Tatsächlich, da ist noch ein Anhaften am Ich und am anderen, das ist noch nicht die Nicht-Dualität!“ oder: „Das ist noch nicht der Geist eines Buddhas, du kannst ruhig weiter praktizieren!“ So einfach ist im Grunde genommen die Konsequenz des Verständnisses dieser verschiedenen Definitionen.

Wir erkennen in meditativer Versenkung verweilenden Geist als ‚in meditativer Versenkung verweilend‘ und nicht in meditativer Versenkung verweilenden Geist als ‚nicht in meditativer Versenkung verweilend‘.

Das ist im Text noch anders übersetzt, mir ist erst später klar geworden, dass dieser Begriff hier eine tiefere Sammlungsstufe beschreibt als der im vorigen Vers angesprochene Begriff im Gegensatzpaar *gesammelt* – *zerstreut*.

Frage: Begierde oder Ärger zu betrachten ist ja ziemlich einfach, aber wenn ich Unwissenheit betrachten soll? Wir gehen ja davon aus, dass wir in Unwissenheit sind, wie kann ich das dann betrachten?

Die Frage ist eigentlich: Was bedeutet Unwissenheit? Was bedeutet verblendet sein? Was ist damit auf der persönlichen Erfahrungsebene gemeint? Was sind die Schleier der Verblendung oder Unwissenheit? Was wir Unwissenheit oder Verblendung nennen, hat viele Schichten. In der persönlichen Erfah-

rung sind die am leichtesten zu bemerkenden Schichten Schläfrigkeit, das Versinken in Müdigkeit, ein Mangel an geistiger Schärfe, die Abwesenheit von geistiger Sammlung, mangelnde Achtsamkeit bzw. Aufgewühltheit sowie verschiedene Zustände von mangelnder Klarheit des Geistes. Wenn wir in Klarheit sind, bedeutet das aber nicht, dass sich alle Unwissenheit aufgelöst hat; dann sind feinere Schichten dieser Unwissenheit aktiv, die alle damit zu tun haben, dass wir am Ich, am Beobachter haften, dass wir eine Distanz zur Wirklichkeit einschalten: Ich und das andere. Das sind die feineren Schleier der Unwissenheit. Es gibt dann auch andere Aspekte der Unwissenheit, die bewirken, dass z.B. neurotische Zweifel im Geist auftauchen, wir ständig alles in Frage stellen, der Geist ständig zwischen ja, nein und vielleicht oszilliert, wir nicht zu einem klaren Hinschauen kommen, weil eine ständige Fluktuation im Geist stattfindet, oder dass wir eine Starre, eine innere Rigidität haben, die mit Anschauungen über die Wirklichkeit, darüber, was der Geist, was die Meditation zu sein hat, was ich zu sein habe usw. zu tun hat – all diese fixen inneren Ideen und Anschauungen, die uns unbeweglich machen, sind ebenfalls Teil der Unwissenheit.

Dann können wir im Anschauen der Unwissenheit noch tiefer gehen und bemerken, dass sich hinter den Annahmen über die Wirklichkeit, die zu Fixierungen führen, jedes Mal Ängste verbergen. Das sind Ängste über das Sein, über die Art des In-der-Welt-Seins, Ängste in Bezug auf das Nicht-Sein oder Nicht-Existenz, die Angst loszulassen, die Angst vor dem Unbekannten, die Angst vor dem Tod, die Angst, die Kontrolle zu verlieren, die Angst vor dem Raum, in dem nichts mehr greifbar ist. All diese verschiedenen Aspekte unserer grundlegenden Angst, nicht zu sein, sind Ausdruck der Unwissenheit und werden allmählich in der Meditation erfahrbar und im Prozess des Loslassens ganz allmählich bearbeitet.

Um die Beantwortung der Frage abzuschließen: Wir können uns an dieser Stelle manchmal fragen: „Ist da Weisheit? Verweilt der Geist in grundlegender Weisheit, oder gibt es da noch etwas, das das Auftauchen von Weisheit verhindert?“ Denn da, wo Verblendung, Angst, Unwissenheit sind, da ist keine Weisheit. In dem Maße wie Weisheit, d.h. ein klares Verständnis der Wirklichkeit im Geist entsteht, nehmen die Ängste ab. Das ist notwendigerweise so. Jedes wirklich tiefe Wissen löst Unwissenheit auf – Unwissenheit, die mit Unsicherheit und Angst einhergeht. Deswegen ist der Buddha völlig angstfrei, weil da kein Bereich mehr ist, der nicht von Weisheit durchdrungen wäre.

Mit dem *Geist in meditativer Versenkung* ist das Eintreten in die tiefen Stufen der Shamatha-Praxis gemeint, die Stufen von Versenkung, in denen der Geist nicht mehr von äußeren Einflüssen beeinträchtigt bzw. aufgewühlt wird.

Wir erkennen befreiten Geist als ‚befreit‘ und unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.

Wenn wir von *befreit* sprechen, so ist die klassische Bedeutung davon: befreit von Leiden. In unserem eigenen Geist würde das die Frage aufwerfen: Sind noch Formen von Leiden präsent? Ist da offenkundiges Leiden, ist da Leiden aufgrund von Anhaften an vergänglichen angenehmen Erfahrungen, ist da Leid aufgrund unserer bedingten Existenz, aufgrund der Tatsache, dass wir Körper und Geist im Rahmen dualistischer Erfahrung erleben?

Diese verschiedenen Betrachtungen in Bezug auf unseren Geist dienen dazu, uns für die Praxis zu motivieren, uns bewusst zu machen, dass wir ständig weiter gehen können: vom ärgerlichen Geist zum nicht ärgerlichen Geist, vom begehrenden zum nicht begehrenden Geist usw. – bis hin zum unübertrefflichen, befreiten, vollkommen gesammelten Geist. Die Betrachtungen dienen eben auch dazu, uns zu ernüchtern, was den eigenen Geisteszustand angeht, eine nüchterne Sichtweise einzunehmen: „Tatsächlich, so sieht es aus mit mir! Ich habe noch einen weiten Weg vor mir, da gibt es noch viel loszulassen, viel zu bearbeiten!“

Die Liste, die uns Buddha Shakyamuni hier gibt, ist bei weitem nicht vollständig. Er könnte natürlich fortfahren und uns auffordern zu untersuchen, ob da Eifersucht – das bedeutet Rivalität, Ambition – vorhanden ist, ob da Stolz vorhanden ist, Ängste, Freude – aus der Meditation geborene Freude oder bedingte Freude – ob Glück im Geist ist, Liebe, Mitgefühl, Gleichmut usw. Man könnte all die geistigen Qualitäten aufzählen sowie auch alle Arten der emotionalen Verschleierung. Aber das wird unsere

Aufgabe sein. Was hier erwähnt ist, dient nur als ein grober Rahmen, um uns zu zeigen: Es geht darum, Momente zu identifizieren, wo wir gefangen sind und zu schauen, worin wir gefangen sind, und dann zu wissen, welchen Weg wir nehmen, in welche Richtung wir gehen müssen, um zur Befreiung zu gelangen. Und diese immer feiner werdende Arbeit ermöglicht uns, von Moment zu Moment zu erkennen, was die jeweiligen Geisteszustände sind und in welche Richtung es geht. Wir könnten das mit einem Kompass vergleichen mit den Richtungen Befreiung – Verstrickung, Verwicklung. Und dieser Kompass ist normalerweise nicht besonders gut justiert, der muss noch besser justiert werden, d.h. wir müssen besser lernen, den Kompass des eigenen Geistes zu lesen.

Wir können die Fähigkeit entwickeln, in jedem Moment gewahr zu sein, ob wir noch tiefer entspannt sein können oder nicht, ob wir offener sein können oder nicht, ob wir weniger ichbezogen handeln können oder nicht. Wir hätten vielleicht die Tendenz, immer nur die negative Seite zu betrachten, zu sehen: „Da ist noch Begierde, da ist Stolz, ...“ Aber wenn ihr die Anweisungen anschaut, die sind völlig ausgeglichen. Der Buddha möchte auch, dass wir feststellen, wenn keine Begierde da ist, wenn kein Ärger da ist, d. h. die Abwesenheit dieser Faktoren sowie auch das Anwesend-Sein von Faktoren des Erwachens. Es ist ganz, ganz wichtig, nicht nur zu wissen, wo wir weg wollen, sondern auch, wo wir hin wollen und dass wir bemerken, wenn solche hilfreichen Geistesfaktoren präsent sind – wie sich das anfühlt, wie wir da hingelangt sind, wie wir das kultivieren können. Es mag sein, dass wir jemandem etwas geschenkt haben und beim Blick auf den eigenen Geist bemerken konnten, dass dieses Geschenk tatsächlich frei von der offenkundigen Ich-Bezogenheit war, dass wir keinen Gedanken daran hatten, etwas zurück zu bekommen; unsere Großzügigkeit kam ganz von Herzen, da war kein Haften an der Handlung zu beobachten. Wir nehmen das wahr und sehen, wie sich Freigebigkeit ohne Eigeninteresse anfühlt. Es ist wichtig, das zu spüren, das zu verankern und zu wissen, wie man sich in diese Richtung entwickeln kann, so dass es häufiger zu solchen Momenten kommt. Es ist wichtig zu wissen, wenn Liebe und Mitgefühl im Geist vorhanden sind, denn das ist unser Kompass. Da geht es lang.

Die Hinweise auf gesammelten und zerstreuten Geist und den Geist in meditativer Versenkung sind dafür da, uns aufmerksam zu machen, dass wir die Fähigkeit entwickeln sollten, den Grad unserer geistigen Sammlung zu erkennen, zu wissen, ob wir uns in Meditation befinden oder nicht, ob die Meditation tief ist, ob sie noch tiefer werden kann, ob sie oberflächlich ist. Diese Fähigkeit brauchen wir. Wir müssen wissen, dass der Geist zerstreut ist und dürfen uns diesen zerstreuten Geist nicht als Meditation verkaufen, denn dann können wir jahrelang darin hocken bleiben, ohne irgendwelche Fortschritte zu machen. Die Sammlung muss tiefer werden, die Fähigkeit, schnell in Sammlung zu finden, muss zunehmen, um auch zu den entsprechenden Verständnissen zu führen. Es gibt Formen von Verständnis, von Weisheit, die nur in Meditation auftauchen, die nur im gesammelten Geist auftauchen und nicht im zerstreuten; Formen von Weisheit, die nicht auftauchen, wenn der Geist in einem Zustand des Haftens an den verschiedenen Erfahrungen ist. Der Geist muss aus diesen Oberflächen-Erfahrungen gelöst werden, um Zugang zu den Tiefen des Bewusstseins zu finden. Und da macht uns der Buddha darauf aufmerksam, dass wir das nicht aus dem Blick verlieren und immer daran arbeiten sollten, mit unserer Praxis tiefer zu kommen.

Wenn hier über das Entwickeln der feinen Wahrnehmung gesprochen wird, wie unsere Meditation ausschaut, wie wir sie vertiefen können, so hat das vor allem dann eine Bedeutung, wenn wir im Leben schon einmal Zeiten hatten, wo wir tiefer meditieren konnten, wie z.B. im Dreijahres-Retreat, wo wir diese Möglichkeiten hatten. Wenn man dann rauskommt und in der Aktivität ist, dann kann es sein, dass zehn, zwanzig, dreißig, vierzig Jahre vergehen und wir nicht mehr die Anstrengung machen, die Bedingungen dafür zusammen zu bekommen, dass die Meditation sich weiter vertieft, dass wir auch da noch weiter gehen. Wir geben uns mit etwas zufrieden, was eigentlich nicht die Grenzen unserer Entwicklung sind. Und da ist es für jeden von uns hier wichtig, sich nicht mit den kleinen Erfahrungen zufrieden zu geben, die hier und da einmal auftauchen, sondern immer wieder im Leben Bedingungen zu schaffen, wo wir nach einer Phase der Aktivität in tiefere meditative Sammlung eintreten, die uns ermöglicht, die Erkenntnisse zu gewinnen, die notwendig sind, um in der Welt hilfreich zu sein.

Natürlich sind das persönliche Prioritäten, wie sich da jeder fühlt, wie weit das im Moment wichtig ist. Aber um das Erwachen zu erlangen, ist es notwendig, unumgänglich, den Geist so in die Tiefe zu lenken. Wenn die äußeren Bedingungen dafür zusammenkommen, dass das möglich wird, dann hat eigentlich aus der Sicht des Erwachens nichts anderes mehr Priorität. Dann sollten wir wirklich in die Tiefe gehen, nichts anderes mehr tun, alle Verwicklungen beiseite lassen und uns ganz darauf konzentrieren.

So verweilen wir im Betrachten des Geistes innerlich, äußerlich, oder beides zugleich.

Innerlich – was uns selbst angeht, *äußerlich* – was andere angeht. Wir nehmen wahr, was bei anderen an emotionalen Zuständen auftaucht, was bei ihnen an freien Geistesmomenten auftaucht, und wir bleiben nicht bei unserer bloßen Beobachtung. Wir dürfen das dann auch verifizieren, uns im Austausch mit den anderen dessen vergewissern, was wir da so bemerken. *Beides zugleich* – wir sind im Kontakt mit dem, was im eigenen Geist vor sich geht und öffnen uns für das, was in anderen vor sich geht, praktizieren mit beidem und entwickeln die Fähigkeit, durch die eigene Entspannung auch entspannend auf die Umwelt zu wirken.

Die Fähigkeit, in einer Situation mit mehreren Menschen hilfreich, ausgleichend zu wirken, hängt davon ab, wie weit wir unseren eigenen Geist kennen und wie weit wir den Geist der anderen kennen, um uns entsprechend verhalten zu können, sodass es tatsächlich für alle hilfreich ist.

Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Geist.

Wir bringen unser Verständnis der Kontemplation der Vergänglichkeit, des Wandels jetzt in das Betrachten der geistigen Phänomene. Und da ist *so* viel los, da ist ein Moment von dem, dann drei Momente von dem, dann ist da eine Phase der Ablenkung, dann kommen wir wieder zurück, es ist wieder was anderes, ... ständiger Wandel. Es gibt keine Emotion, die bleiben würde, keinen Geisteszustand, der beständig wäre. Es gibt keine einzige Emotion, die je geblieben wäre. Es gibt nichts, was wir als Kind erfahren haben, was seit damals als durchgehende Emotion bis heute noch da wäre. Es ist uns nicht einmal möglich, eine Emotion die wir gestern hatten, bis heute unverändert festzuhalten. Sie wandelt sich, obwohl wir sie gerne noch eine Zeitlang festhalten würden. Alles wandelt sich.

Selbst der Groll, der am tiefsten in uns eingedrungen ist und uns wie ein Stein im Herzen festsetzt, wandelt sich, wenn wir die Achtsamkeit darauf lenken. Wir sehen, dass selbst diese Gefühle sich wandeln, dass auch dort alles im Fluss ist, dass es daran nichts Solides gibt. Wichtig an dieser Betrachtung ist, dass wir den steten Wandel bemerken, um die Illusion aufzulösen, dass es ein unwandelbares Ich in diesen Emotionen gäbe. Wenn diese Geisteszustände sich ständig wandeln, dann kann es kein unwandelbares Ich sein, das diese Geisteszustände ausmacht. Da müssen wir genau hinschauen. Es ist tatsächlich sehr wichtig, da zu einer klaren Erkenntnis zu kommen: Gibt es ein Ich in den Emotionen, in den Geisteszuständen? – Es geht ja nicht nur um Emotionen, sondern auch um klaren Geist, befreiten Geist. – Gibt es da irgendwo etwas, was man ein unwandelbares Ich nennen kann? Gibt es da also irgendetwas Stabiles, was man ein Ich nennen könnte, eine Seele oder ein Selbst – etwas, was sich nicht wandelt, was individuell ist und meine Person ausmacht?

Die Achtsamkeit ‚da ist ein Geist‘ wird so weit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Dies ist die Instruktion, zu schauen, was geistige Phänomene sind, was Geist ist, zu bemerken, dass Geist funktioniert, ohne dass wir dafür ein Ich bräuchten, extra Ich-Gedanken, Ichbezogenheit. Das läuft offenbar auch ohne Ich ab. Das bemerken wir nur, wenn wir einfach bloß hinschauen. Wir entwickeln ein Wissen um die Geisteszustände, wir schauen hin. Und dieses Betrachten führt dazu, dass wir uns weniger verwickeln in das, was im Geist passiert, wodurch sich die Achtsamkeit vertieft – weniger Verwicklung bedeutet tiefere Achtsamkeit. Achtsamkeit führt zu einem klareren Erkennen dessen, was ist – wir haben weniger Faszination, größere innere Autonomie, sind weniger verfangen in dem, was an Sinneserfahrungen und im Geist auftaucht. Und so können wir mit der Zeit mehr und mehr verweilen, ohne an irgendetwas in der Welt zu haften. Dies beschreibt einen tief ausgeglichenen Geist, der

dadurch entsteht, dass wir uns weniger und weniger mit den fünf Skandhas, den fünf Aggregaten identifizieren. Daran haben wir in den letzten Tagen schon gearbeitet. Wir haben untersucht, ob es ein Ich in den körperlichen Phänomenen gibt, ob es ein Ich in den Empfindungen, in der unterscheidenden Wahrnehmung gibt, und wir sind jetzt dabei zu schauen: Gibt es ein Ich in den verschiedenen Geisteszuständen und im Bewusstsein? Und diese Untersuchung der fünf Gruppen der Identifikation, der fünf Aggregate müssen wir immer weiter vertiefen, bis Gewissheit entsteht. Das ist damit gemeint, so weit zu gehen, bis wir *unabhängig verweilen* können, *an nichts in der Welt haftend*. Die Beschreibung des Arbeitens mit der Achtsamkeit auf den Geist ist dafür ein weiterer wichtiger Schritt. Wir schauen: Wo im Geist gibt es etwas, was dieses starke Ich-Gefühl ausmacht? Woraus besteht das eigentlich?

Frage: Es geht um Sammlung. Wenn ich meditiere, hab ich hin und wieder ein starkes Gefühl von Sammlung. Da muss doch irgendwo was sein, um das herum sich was sammelt. Was ist das?
Du meinst, es könnte nur Sammlung stattfinden, wenn es sich um etwas herum sammelt?

Ja, so kenn ich das aus dem Alltag.

Eine Gruppe von Menschen versammelt sich in einem Saal. Versammeln sich die um etwas?

Gut, vielleicht nicht um etwas, aber insgesamt bedeutet Ansammlung ja, dass da irgendwie eine Gruppe entsteht, die sich zusammenschließt.

Ein See wird ruhig. Wird der See ruhig um etwas herum? ... Sammlung bedeutet ja ruhig werden, deswegen hab ich mir erlaubt, ein anderes Wort hineinzubringen, um aus einer rein begrifflichen Schwierigkeit herauszuführen. Ein gesammelter Geist bedeutet nicht herumlaufen.

Sie meint vielleicht so was wie zusammengeballt.

Du verbindest offenbar mit *Sammlung* so etwas wie Konzentration, denn der Begriff Konzentration hat genau diese Schwierigkeit, dass man immer von einem Zentrum ausgeht, und deswegen ziehe ich den Begriff *Sammlung* vor. Wenn du möchtest, übersetze dir das einmal als *völlig gelöster Geist*, um deine Erfahrungen von *Sammlung*, die noch von einem Ich-Gefühl geprägt sind, um es dir zu ermöglichen, aus der ichgeprägten *Sammlung* in die gelöste *Sammlung* hinüber zu finden. Was du vorhin beschrieben hast, dass geistige *Sammlung* um ein Zentrum herum stattfindet, das ist eine Annahme über die Wirklichkeit. Dharmalehrer benennen Annahmen über die Wirklichkeit Unwissenheit. Das ist eine Annahme und jetzt musst du sie untersuchen. Findet *Sammlung* um etwas herum statt? Ich behaupte aus meiner Erfahrung, dass das nicht möglich ist, aber diese Erfahrung darfst du dir nicht einfach überziehen, die musst du jetzt prüfen. Du hast da bestimmt für alle gesprochen, die im Saal sind, diese Frage beschäftigt uns alle in der Meditation enorm. Braucht es ein Zentrum, nicht nur um zu meditieren, sondern um zu leben, um zu verstehen, um zu wissen, um zu lieben, um von einem Ort zum anderen zu gelangen? Diese Frage taucht ja nicht nur in der Meditation auf, es ist die Kernfrage des Lebens und unsere Annahme eines Zentrums ist so tief verankert, dass sie ganz natürlicherweise auch in der Meditation auftaucht.

* * *

Neunte Unterweisung, 31. Juli 2007

Wir fahren fort mit den Erklärungen zum Entwickeln von Achtsamkeit, wobei wir immer die Motivation von Bodhicitta im Geist behalten. Das bedeutet ganz einfach, tatsächlich diese Unterweisungen anzuwenden, um selber zum Erwachen zu gelangen und anderen zum Erwachen zu helfen. So einfach ist das.

Ich musste eine Entscheidung treffen, wie ich mit den Unterweisungen weiter mache, wie ich sie euch in den nächsten fünf Tagen präsentiere. Die eine Möglichkeit war, noch tiefer in jedes der Themen, die wir schon behandelt haben, hineinzugehen, tiefer auf die Empfindungen einzugehen, auf die Arbeit der Beobachtung des Geistes und der verschiedenen Zustände. Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden, euch das gesamte Sutra zu erklären, bis ans Ende des Sutras zu gehen, sodass ihr für das kommende Jahr bereits die gesamte Unterweisung zur Verfügung habt, auch wenn ich nicht mit jedem Thema so in die Tiefe gehen kann. Aber so habt ihr schon einmal die Grundlagen. Und was auch

schön ist: Es gibt natürlich gute Kommentare dazu, die ihr auch lesen könnt. In der deutschen Sprache gibt es Nyanaponika, es gibt die Übersetzungen von Thich Nhat Hanhs Betrachtungen zum Satipatthana Sutra, es gibt Walpola Rahula, es gibt verschiedenste Kommentare dazu, die ihr lesen könnt und die zu dieser Vertiefung beitragen, auch wenn ihr es noch nicht gehört habt.

For those who speak English, then the *Windhorse Publication* – which is actually the editing house of our friends Vijayamala and Vessantara – published this commentary on which I based my explanations by Analayo. It's available in English. So this will be a very reliable source which combines all the information of the previous commentaries.

IV. ACHTSAMKEIT AUF DHARMAS

Wie aber, Praktizierende, verweilen wir, was Dharmas angeht, im Betrachten der Dharmas?

Es ist besser, das Wort *Dharmas* nicht ins Deutsche oder eine andere westliche Sprache zu übersetzen, weil gerade in diesem Zusammenhang sehr viele Konnotationen des Sanskrit-Wortes mit hinein schwingen. Eine davon ist *Gesetzmäßigkeit*. Die Gesetzmäßigkeiten, die in unserem Geist und im Zusammenspiel mit unserer Umwelt zu beobachten sind: Wie entsteht Leiden? Wie entsteht Befreiung? Diese Gesetzmäßigkeiten des Entstehens von Emotionen, des Auflösendens von Emotionen, die schaut man sich an. Die zweite Bedeutung ist, dass wir unsere Achtsamkeit ausweiten und alle *Phänomene* der Betrachtung unterziehen – alles, was im Geist erscheint, was wahrnehmbar ist, was benennbar ist, was man kennen kann. Die nächste Bedeutung ist *Wirklichkeit* oder *Wahrheit*. Wir untersuchen unsere Wirklichkeit, um zum Erkennen der Wahrheiten zu gelangen, die befreiend wirken, die aus dem Leid, dem Gefangensein befreien. Die Hilfen, die aus dem Erkennen dieser Dharmas – der Wahrheit, des Soseins an sich – entstehen, sind die Unterweisungen Buddhas, die ebenfalls Dharmas genannt werden.

Dharma steht für *Unterweisung*, und der Buddha hat viele Unterweisungen gegeben, die uns auf bestimmte Aspekte der Wirklichkeit – Wahrheiten – aufmerksam machen, die uns helfen, zum Erwachen zu gelangen, wie auch Unterweisungen, die uns auf jene Wahrheiten hinweisen, die beschreiben, wie man sich ständig mehr in Ichbezogenheit verstrickt. So können wir also sagen, dass wir dabei sind, Buddhas Unterweisungen – den Dharma, den wir von erwachten Meistern erhalten haben – zu überprüfen, mittels einer direkten Betrachtung der Wirklichkeit, wie wir sie in der Meditation erfassen können. Wir schauen, ob die Unterweisungen mit dem eigenen Erleben übereinstimmen, wir untersuchen, ob das auch tatsächlich befreiend ist, was wir da entdecken. Wir beobachten in diesem Prozess des Verifizierens alle Phänomene, alles was wahrnehmbar ist, und die Wechselbeziehungen zwischen diesen Phänomenen – die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung und andere Gesetzmäßigkeiten der Funktionsweise von Geist und Wirklichkeit. Das heißt, wir wenden die Dharma-Unterweisungen auf umfassende Weise auf die von uns selbst erlebte Wirklichkeit an, und untersuchen alle Phänomene mittels der Instruktionen, die wir bekommen haben, um zu schauen, ob wir Gesetzmäßigkeiten entdecken, deren Kenntnis uns hilft, selbst zum Erwachen zu gelangen und auch andere zum Erwachen zu führen. Das ist es, was wir eigentlich in der Betrachtung der Dharmas tun.

Das war der Grund dafür, warum es uns nicht möglich ist, diesen Begriff treffend zu übersetzen. Es ist unmöglich, all diese Nuancen hineinzubringen. Wir haben keinen entsprechenden Begriff. Die erste Praxis besteht in der Achtsamkeit auf die Hindernisse.

HINDERNISSE

Der Buddha sagt im Hinblick auf die Frage, wie man das Betrachten der Dharmas denn umsetzt:

Hier verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die fünf Hindernisse. Wie tun wir das? Ist Sinnesbegierde in uns vorhanden, wissen wir: ‚Sinnesbegierde ist vorhanden‘ und wenn

sie nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Sinnesbegierde ist nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie noch nicht entstandene Sinnesbegierde entsteht, wie bereits entstandene Sinnesbegierde überwunden wird und wie einem erneuten Entstehen von Sinnesbegierde vorgebeugt wird.

Diese *Sinnesbegierde*, von der hier die Rede ist, ist ein Zustand des Haftens, des Habenwollens, des Verlangens in Bezug auf Sinnesindrücke. Und um die Anwesenheit von Sinnesbegierde feststellen zu können, brauchen wir die Übung in dem, was vorherging. Wir haben gelernt, Sinnesempfindungen zu bemerken, wir haben gelernt, den Prozess zu entdecken, wie es durch Kontakt zu Empfindungen kommt. Empfindung führt zu Verlangen, Verlangen führt zu Ergreifen. Diese Kette ist uns bewusst geworden, und wir haben auch die Fähigkeit entwickelt, die komplexeren Geisteszustände wahrzunehmen: Ist Begierde vorhanden, ein Zustand, wo sich dieses Verlangen, Ergreifenwollen verdichtet und über längere Zeit bleibt? Und diese Fähigkeit brauchen wir, um im nächsten Schritt mit dem umgehen zu können, was man Hindernisse auf dem Weg nennt.

Was wir hier ein *Hindernis* nennen, ist ein Faktor, ein Geisteszustand, der das klare Schauen verhindert, der zur Verschleierung des Geistes führt und ein effektives, klares, waches Umgehen mit der Wirklichkeit verunmöglicht. Hindernisse sind das, was das Entstehen von Verständnis erschwert oder unmöglich macht, was uns also den Weg zum Erwachen versperrt. Um uns von diesen Hindernissen befreien zu können, müssen wir bemerken, dass sie da sind und lernen, dann damit umzugehen, sie aufzulösen bzw. zu überwinden.

Die erste Praxis besteht also darin zu bemerken, ob das Hindernis – wie hier die Sinnesbegierde – vorhanden ist, oder ob es nicht vorhanden ist. Es ist auch ganz wichtig, festzustellen, dass es nicht vorhanden ist, weil das die Situation ist, die wir brauchen, um in der meditativen Versenkung, im Erkennen von Zusammenhängen, tiefer zu gehen. Um festzustellen, dass ein Hindernis vorhanden ist, braucht man nur den Blick auf das zu richten, was gerade ist. Aber die nächste Frage ist: Wie ist denn dieses Hindernis aufgetaucht? Wie ist es dazu gekommen, dass Sinnesbegierde entstanden ist? Und da brauchen wir andere Fähigkeiten. Wir brauchen die Fähigkeit des Gedächtnisses, die Fähigkeit, uns klar erinnern zu können: Was ist dem Entstehen von Sinnesbegierde für ein Gedanke vorangegangen? Was ist diesem Gedanken vorangegangen? Was war die Sinnes-Empfindung inklusive dem geistigen Eindruck, der dazu geführt hat, dass es zu einem Verlangen, einem Ergreifen im Geist gekommen ist? Wir brauchen also das Gedächtnis, wir brauchen die Fähigkeit, uns klar erinnern zu können, was die Abfolge der Geistesmomente war, die dazu geführt hat, dass es zu Begierde gekommen ist. Das bloße Entdecken der Begierde ist nicht genug, wir müssen auch die Ursachen und Bedingungen analysieren, die dazu führen, dass Begierde entsteht. Der nächste Schritt ist dann: Wir schauen, wie sich das Hindernis auflöst. Was führt denn eigentlich dazu, dass sich z.B. Sinnesbegierde – und die anderen Hindernisse, die wir noch anschauen werden – wieder auflöst? Wie kommt es dazu, dass eine Fixierung verschwindet? Was sind die Bedingungen, die es dafür braucht? Wir lernen also, einen Prozess zu beobachten, nicht nur einzelne Geistesmomente.

Wir entwickeln also die Fähigkeit, den Prozess des Entstehens zu bemerken und den Prozess des sich Auflösens zu bemerken. Dabei ist es unerheblich, welchem Geistesphänomen wir uns zuwenden. Aber stets haben wir es hier bei den Hindernissen mit Anspannung, mit Festhalten zu tun, mit Formen der Fixierung, die wir Schleier nennen, weil sie den Geist trüben, weil sie den Geist verzerren in der inneren Anspannung, die damit verbunden ist. Wir begreifen, was es ermöglicht, dass solch ein Schleier auftaucht und was diesen Schleier auflöst. Wir bemerken also den Prozess des Entstehens und den Prozess des Auflösens zusammen mit den Ursachen und Bedingungen, die zum Entstehen führen und den Ursachen und Bedingungen, die zum Auflösen führen.

Dann bleibt uns die wichtige Frage: Wie können wir vorbeugen? Wie können wir denn verhindern, dass die Emotion, das Hindernis, das sich gerade aufgelöst hat, nicht gleich wieder erscheint und es nicht zu dem wohl bekannten Phänomen kommt: Klar, die Emotion hat sich aufgelöst, aber schon ist sie wieder da! Sieht fast so aus, als ob es dieselbe wäre; oder vielleicht nicht gerade dieselbe, aber dem, was ich gerade eben erlebt habe, so ähnlich, dass man eigentlich vom Wiederauftauchen desselben Hindernisses, derselben Fixierung sprechen könnte. Da war ein starkes Anhaften an Sinneswahrnehmung, Begierde z.B. war gerade da, hat sich auflösen können, da war ein Moment Pause und schon

kommt sie wieder, kaum dass bestimmte Bedingungen zusammen kommen. Und das interessiert mich. Ich möchte herausfinden, was denn meine Möglichkeiten sind, eine geistige Umgebung, eine Haltung zu schaffen, mich also auf Bedingungen zu stützen, die dazu führen, dass es nicht ständig zum Auftauchen dieser Hindernisse kommt und dass der Geist tatsächlich in tiefere Meditation eintreten kann, tiefer hinschauen kann, tiefer untersuchen kann, frei von den verschleiern den Einflüssen. Jetzt hab ich als Beispiel viel von Sinnesbegierde gesprochen, lasst uns jetzt einen Überblick über die anderen Hindernisse gewinnen, damit wir dann über sie alle gemeinsam sprechen können.

Ist Übelwollen in uns vorhanden, wissen wir: ‚Übelwollen ist vorhanden‘ und wenn es nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Übelwollen ist nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie es entsteht, wie es überwunden und wie ihm vorgebeugt wird.

Sind Trägheit und Mattheit in uns vorhanden, wissen wir: ‚Trägheit und Mattheit sind in uns vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden sind, wissen wir: ‚Trägheit und Mattheit sind nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie sie entstehen, wie sie überwunden werden und wie ihnen vorgebeugt wird.

Sind Rastlosigkeit und Sorge in uns vorhanden, wissen wir: ‚Rastlosigkeit und Sorge sind in uns vorhanden‘ und wenn sie nicht vorhanden sind, wissen wir: ‚Rastlosigkeit und Sorge sind nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie sie entstehen, wie sie überwunden werden und wie ihnen vorgebeugt wird.

Ist Zweifel in uns vorhanden, wissen wir: ‚Zweifel ist vorhanden‘ und wenn er nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Zweifel ist nicht vorhanden‘. Wir wissen auch, wie er entsteht, wie er überwunden und wie ihm vorgebeugt wird.

Frage: Werden wir denn ständig damit beschäftigt sein, uns diese Hindernisse anzuschauen?

Das ist natürlich nicht notwendig. Wenn wir entdecken, dass keine Hindernisse da sind, oder dass ein bestimmtes Hindernis nicht vorhanden ist, ist das das Ende der Untersuchung. Wir brauchen uns dann nicht weiter damit zu beschäftigen, wir können uns dann der Untersuchung der Dharmas, der Gesetzmäßigkeiten zuwenden. Nur wenn Hindernisse auftauchen, müssen wir uns damit beschäftigen, und die Faktoren für ihr Auftauchen, sowie die Faktoren dafür, dass sie sich auflösen und dass wir ihrem neuerlichen Entstehen vorbeugen können, untersuchen. Die Fähigkeit, zu bemerken, ob solche Hindernisse vorhanden sind, wird natürlich im Laufe der Zeit zunehmen. Zu Anfang sind wir da etwas unbeholfen, aber mit der Zeit werden wir geschickter und bemerken das Auftauchen der Hindernisse ganz einfach, weil sie da sind. Der Kontrast zum klaren, wachen, offenen Geist ist so offenkundig, dass wir die Präsenz eines Hindernisses bemerken.

Ihr habt vielleicht bemerkt, dass es sich um sieben und nicht um fünf Hindernisse handelt. Es gibt zwei Paare, in denen zwei Hindernisse angesprochen werden. In anderen Darstellungen Buddhas werdet ihr auf eine Liste von sieben Hindernissen treffen, die dort getrennt aufgeführt werden. Hier sind sie zusammengezogen, weil sie zur selben Kategorie, zur selben Familie von Hindernissen gehören.

Frage: Sollten wir die verschiedenen Formen der Achtsamkeit voneinander getrennt halten oder können wir diese Form der Achtsamkeitspraxis auf der Form von Achtsamkeit aufbauen, die wir bereits entwickelt haben?

Selbstverständlich nutzen wir alles, was wir bereits entwickelt haben und lassen das in diese Form der Achtsamkeit einfließen. Wir können die Vier Formen der Achtsamkeit gar nicht voneinander trennen. Das ist uns schon klar geworden, als wir nur begonnen haben, auf Körperhaltung und Atmung zu achten. Ohne Empfindung wissen wir nichts über die Körperhaltung. Wir sind also notwendigerweise bereits mit Empfindungen – wenn auch hier nur mit Körperempfindung – beschäftigt, sobald wir auf den Körper meditieren. Und wenn wir auf den Atem meditieren – was ja auch unter Körperachtsamkeit fällt – wird das ganze noch komplexer, denn wir bemerken, wie verschiedene Gefühlszustände Einfluss auf den Atem haben. Wir bemerken Atem – körperliches Phänomen – mit Empfindungen, wir

bemerken einen Geisteszustand und den Zusammenhang zwischen dem Geisteszustand, den Empfindungen, und dem Körper. Das ist dann schon die vierte Form der Achtsamkeit, nämlich die Achtsamkeit auf die Zusammenhänge, die Gesetzmäßigkeiten, die Dharmas. Hier ist es die Gesetzmäßigkeit, wie Körper und Geist zusammenspielen. Also eigentlich lassen sich die Vier nicht sauber trennen, und das ist auch nicht das Ziel von Buddha Shakyamuni. Er ist hier pädagogisch vorgegangen und hat uns als guter Lehrer eine Struktur vorgelegt, wo wir vom einfacher Verständlichen, vom Gröberen zum schwerer Verständlichen, zum Subtileren fortschreiten, und nach und nach verstehen, wie umfassend eigentlich die Achtsamkeitspraxis ist; und wenn uns das ganze zu komplex wird, wenn wir uns verlieren, dann wissen wir, wohin wir zurückkehren können, was das einfachste ist, um den Überblick nicht zu verlieren. Dann kehren wir nämlich immer zum Körper zurück, mit den einfachen Körperempfindungen. Das ist immer unsere Rettung, wenn wir uns verlieren. Dann kehren wir zurück zu dem, was für uns eine einfache Praxis darstellt. Das muss jeder für sich herausfinden, was da geeignet ist. So kommen wir immer wieder auf die Praxis zurück, wo wir einen klaren Anker haben.

* * *

Gestern hat mich Lama Delha gebeten, doch einmal darüber zu sprechen, was in der Meditation mit Anker, Verankerung gemeint ist, auch im Zusammenhang mit der Frage von Sabrina des sich Sammelns um einen Mittelpunkt herum. Was wir einen Anker nennen, ist eine Stütze für die Meditation, zu der wir immer wieder zurückkehren können. Das kann der Atem sein, die Körperhaltung, eine Empfindung, ein visuelles Objekt, das wir vor uns hinlegen, das kann ein Mantra sein... eigentlich kann alles dazu dienen, den Geist immer wieder zurückzubringen – das wäre dann unser Anker. Wir sollten dann untersuchen, worum es sich bei einem Anker handelt. Ein Anker ist eine Folge von Sineseindrücken in Hinblick auf die Stütze, die wir gewählt haben: also eine Folge von Wahrnehmungen, was den Atem angeht, was den Körper angeht, Wahrnehmungen eines visuellen Objektes, Mantra-Klänge und dergleichen, also eine laufende Sequenz von Eindrücken der gleichen Ordnung, die uns hilft, den Geist zu stabilisieren. Das, was wir einen Anker nennen, ist nicht etwa ein metallener, fester Anker, den wir im Boden einschlagen oder sich versenken lassen, sondern es handelt sich um eine ebenfalls in sich nicht permanente Angelegenheit – eine Folge von Eindrücken, aber von einfacher Natur, immer von derselben Kategorie, von derselben Ordnung.

Die Frage von Sabrina betraf ja den Mittelpunkt, wo es um die Ich-Illusion geht, und eine Ich-Illusion als eine Sammlung um ein vermeintliches Zentrum, das es gar nicht gibt, das ist das Meditieren auf eine Illusion. Und da müssen wir schauen, ob wir dieses Ich, das sich vermeintlich sammelt oder um das herum sich die Aufmerksamkeit sammelt, dann tatsächlich auch finden. Also hier ist das gesuchte Objekt die Frage, ob es sich um etwas Solides handelt, um etwas, das wir überhaupt finden können. Vielleicht handelt es sich da nur um auftauchende Gedanken, die immer wieder ‚ich‘ und ‚mein‘ sagen und das eigentliche Ich und mein finden wir gar nicht, abgesehen von diesen Gedanken, die das sagen. Diese Suche nach dem Ich ist nicht sehr gut geeignet als Anker für den Geist und sollte nur vorgenommen werden, wenn der Geist bereits ruhig ist, indem man nur kurz schaut: Wo in all dem, was ich erfahre, ist denn dieses vermeintliche Ich? Immer wieder kurz antippen, kurz hinschauen.

Dann gibt es all die Meditationen ohne Stütze, ohne Objekt, ohne Anker, wo der Geist gesammelt ist, ohne sich *um* etwas zu sammeln. Ablenkung ist abwesend, der Geist ist gesammelt, ohne sich auf etwas Spezielles auszurichten.

Die erste Frage, die wir uns hier zu stellen haben ist: „Bin ich eigentlich überzeugt davon, dass der Geist nicht gut arbeitet, wenn diese fünf oder sieben Hindernisse da sind, oder habe ich das Gefühl, Erwachen ließe sich in Anwesenheit einer dieser Faktoren verwirklichen?“

Frage: Ohne Hindernisse kein Erwachen. Da wir keine realisierten Buddhas sind, benutzen wir die Hindernisse, um damit zu arbeiten, um zu erfahren: Was ist Buddhanatur?

Das hat natürlich seine Wahrheit, aber wo Erwachen ist, sind keine Hindernisse, also Hindernisse müssen sich auflösen, um Erwachen zu erfahren. Wenn wir die Haltung von Yönten einnehmen, können wir sagen, die Hindernisse sind Erwachen. Das ist eine mögliche Haltung, die wir einnehmen

können. Hindernisse sind Erwachen, wenn wir ihre wahre Natur wahrnehmen. In dem Moment, wo wir ihre wahre Natur wahrnehmen, gibt es keine Hindernisse mehr. Wenn dieses Gewahrsein da ist, gibt es auch keinen Weg. Wir sind im Erwachen – wie alles was wahrgenommen wird, in seiner wahren Natur wahrgenommen wird. Das muss man aber praktizieren können. Wenn wir uns einreden, die wahre Natur des Hindernisses zu sehen, ohne sie zu sehen, dann bleiben wir in der Begierde stecken, in der Ablenkung, in der Schläfrigkeit usw. Solange wir Begierde im Geist haben, ist der Geist verschleiert durch Begierde. Solange wir Abneigung im Geist haben, ist der Geist verschleiert durch Abneigung. Solange wir aufgewühlt sind, unruhig usw., sind wir aufgewühlt und unruhig, der Geist ist nicht klar. Wenn die Natur dessen, was da ist, gesehen wird, löst sich im selben Moment das Hindernis auf – das ist Erwachen. Erwachen ist nicht abhängig von dem vorherigen oder gleichzeitigen Bestehen eines Hindernisses. Der natürliche Geisteszustand – das, was wir Dharmakaya nennen – ist unabhängig von solchen Hindernissen, er ist nicht bedingt durch Hindernisse. Es ist nicht notwendig, Hindernisse zu haben, um erwacht zu sein. Ein Erwachter ist frei von diesen Hindernissen, und es ist ganz wichtig, dies zu sehen, um nicht zu einer Verherrlichung der verschleiernenden Geisteszustände zu kommen. Wir sollten uns klar darüber sein, dass die verschleiernenden Geisteszustände die Ursache des Leidens sind, und wenn man drinsteckt und nicht herauskommt, ist es sehr, sehr schmerzhaft und führt dazu, dass wir nicht wahrnehmen können, was tatsächlich das Problem ist mit Samsara.

Die Anschauung, dass Hindernisse eigentlich keine Hindernisse sind, kann man vertreten, wenn sie mit entsprechender Verwirklichung einhergeht. Wenn wir diese Haltung aber einnehmen, ohne diese Verwirklichung zu haben, so führt das dazu, dass wir länger in den Hindernissen verweilen. Wir sagen z.B.: „Begierde ist eigentlich kein Problem“, „Ärger ist eigentlich kein Problem!“, „Dumpher Geist ist eigentlich kein Problem!“ Grundsätzlich stimmt das alles, aber konkret bedeutet es, dass wir die Anstrengungen, die notwendig wären, um den Geist aus dieser Umklammerung durch die Hindernisse zu befreien, nicht machen. Wir verbringen unsere Zeit damit, subtilere Formen dieser Leid bewirkenden Geistesfaktoren beizubehalten, um nicht zu sagen, sie zu kultivieren. Um es ganz klar zu machen: Diese Hindernisse sind das, was der Buddha die Kräfte Maras nannte. Wie verhindert Mara, dass wir Erwachen erlangen? Was sind die Gegenkräfte der Erleuchtung? Diese sieben! Und wenn wir sie verharmlosen und nicht entdecken, dass wir es genau mit diesem Feind zu tun haben, dann ist es unmöglich, Erwachen zu erlangen. Also erst einmal den Feind identifizieren – in einer ganz groben, dualistischen Sprache. Uns erst einmal klar werden darüber, was uns wirklich hindert, was uns im Leid festhält, und dann zu einem subtileren Verständnis kommen, wo wir irgendwann einmal sagen können: „Mara ist leer, Mara hat auch keine Substanz.“ Das ist tatsächlich eine richtige Sichtweise, aber es ist nicht die Sichtweise, mit der wir Praktizierende zum Erwachen kommen. Das ist ein ganz, ganz wichtiger Punkt. Buddha hat sehr viel Zeit damit verbracht, uns zu erklären, was die tatsächlichen Hindernisse auf dem Weg zum Erwachen sind.

Lama Delha: Das würde auch in diese Richtung gehen, wenn wir sagen: „Das Ego ist unser größter Feind. Im Lodjong heißt es 'unsere größten Feinde sind unsere besten Freunde', also ist unser Ego unser bester Freund.“

Übelwollen, Böswilligkeit ist leicht zu verstehen. Das bedeutet die ganze Palette von Abneigung, Ärger, insbesondere mit der Absicht, Schaden anrichten zu wollen, anderen Leid zufügen zu wollen.

Trägheit und Mattheit – wir könnten auch von Dumpfheit und Mattheit sprechen. Trägheit, Dumpfheit beziehen sich auf den Geist, und von derselben Zähigkeit ist auch die Mattheit im Körper. Also das eine ist der geistige Aspekt, das andere der körperliche Aspekt. Dieses Paar wird deswegen zusammen genommen.

Rastlosigkeit und Sorge: Rastlosigkeit beschreibt den wilden, aufgewühlten Geist, der – wenn wir ihn analysieren – mit Wünschen, Verlangen zu tun hat, mit dem, was wir im Mahamudra als Hoffnung bezeichnen. Und wenn wir uns Sorgen anschauen, Zustände, wo wir uns Probleme machen, wo der Geist Schwierigkeiten sieht, merken wir, was da für Ängste dahinter stecken. Im Mahamudra nennen wir das Furcht. Das Begriffspaar Hoffnung und Furcht aus der Mahamudra-Praxis ist also auf der Ebene dieser Unterweisung das Paar Rastlosigkeit und Sorge. So manifestiert es sich nämlich im Geist: Wir bemerken, dass der Geist rastlos ist, er ist abgelenkt oder wir haben Sorgen. Wenn wir aber hin-

schauen, dann sehen wir, dass dahinter Hoffnungen, Wünsche oder Befürchtungen stecken. Die Betrachtung findet einfach eine Ebene tiefer statt.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen Erwartung und Begierde?

Begierde ist nur eine stärkere Form von Erwartung. Es gibt so viele Begriffe, die wir da nuancieren können, um den Prozess zu beschreiben, wie sich Verlangen, Erwartungen, Hoffnungen immer mehr ausgestalten, bis hin zu ausgewachsener Begierde.

Zweifel – ich bestehe immer wieder darauf, zu sagen, dass es der neurotische Zweifel ist, um den es hier geht – besteht darin, das, was uns die Wirklichkeit zeigt, nicht akzeptieren zu wollen. Was wir hier Zweifel nennen, ist ein Abwehrmechanismus, der in unserem Geist stattfindet, der uns dazu bringt, Wirklichkeiten, Tatsachen zu leugnen. Das hängt mit Anschauungen über die Wirklichkeit zusammen, die uns einen Halt geben und die wir nicht in Frage stellen wollen. Das hängt damit zusammen, dass wir – würden wir akzeptieren, was uns die Wirklichkeit so offenkundig zeigt – uns dann ändern müssten. Ein Beispiel: Wir bemerken Anhaftung und wissen, das führt zu verspanntem Geist, also zu Leid. Das wird ganz offenkundig, aber immer wieder erhebt sich der Zweifel und sagt: „Das kann doch nicht so sein, das ist doch nicht möglich!“ und dieser Zweifel, dieses „Ja, aber...!“, „Ja, ... nein!“, „Doch, es ist so!“ und im nächsten Moment, „Nein, doch nicht!“, dieses ständige Hin- und Herschwanken des Geistes ist eine Abwehr, um nicht klar Stellung beziehen zu müssen. In dem Moment, wo wir klar hinschauen, merken wir: „Doch, ich finde eigentlich nichts anderes, was mich an jedem Tag überzeugen würde, es scheint tatsächlich so zu sein!“ und gleich darauf, anstatt aufzubauen auf dem, was man bereits erkannt hat, kommt wieder der Zweifel: „Nein, kann nicht sein!“ und auf diese Weise kommt man nicht vorwärts... der Zweifel ist tatsächlich in der Lage, den ganzen Weg aufzuhalten. Immer wieder bringt er Vorbehalte ein, lässt sich aber nicht darauf ein, diese Vorbehalte tatsächlich zu untersuchen und zu schauen, ob sie stichhaltig sind. Das heißt, es werden ständig Gegenargumente im Geist freigesetzt, aber es kommt nicht zu einer Untersuchung der Argumente für und wider. Konstruktiver Zweifel besteht darin, jede Menge Gegenargumente vorzubringen und jedes einzelne dieser Gegenargumente gründlich zu untersuchen. Das ist konstruktiv, denn so klärt man seinen Weg und so kommt man auf dem Weg zum Erwachen vorwärts. Das ist gesundes Untersuchen der Dharmas, das wird später noch erklärt als einer der Erleuchtungsfaktoren.

Wenn wir konstruktiv ein Interesse daran haben, alles zu verifizieren, dann wird uns auffallen, dass wir bestimmte Bereiche noch gar nicht klären können, wir haben noch nicht die erforderlichen Fähigkeiten entwickelt, um alle Bereiche klären zu können. Wir brauchen dann nicht so zu tun, als ob wir da schon Vertrauen und Gewissheit hätten, sondern wir lassen diese Fragen in der Schwebelage und arbeiten schon einmal mit dem, wo wir sicher sind. Wir können später einmal auf diese Fragen zurückkommen. Das ist ein gesundes Vorgehen, das die Bereiche, in denen wir noch nicht zu einer persönlichen Gewissheit gelangt sind, nicht ausklammert. So nehmen wir zum Beispiel Zuflucht zum Dharma, zu den Unterweisungen Buddhas, ohne bereits alles, was Buddha gesagt hat, überprüft zu haben. Ein Teil der Überprüfung muss später kommen, weil wir jetzt noch nicht dazu in der Lage sind. Was wir überprüft haben, inspiriert Vertrauen, und mit diesem Vertrauen gehen wir schon einmal ein Stück weiter auf dem Weg.

Ich werde im Laufe der nächsten Tage die fünf großen Themen des Untersuchens der Dharmas behandeln, und es ist klar, dass ihr etwas unbefriedigt bleiben werdet, was die Tiefe angeht. Die Fragen, die dabei auftauchen, müssen wir nächstes Jahr klären, denn da werden wir mit diesen Themen in die Tiefe gehen können. Und was diese fünf Hindernisse angeht, werde ich versuchen, im Anschluss eine geführte Meditation dazu anzuleiten, die uns die konkrete Anwendung aufzeigen wird.

Serge: I have got the feeling, that we are still like children who hope that desire will bring happiness in one way or another and that we still want to find a way to use desire to make love appear. Is it possible to wait for this training to take place with another person, or do we have to engage in personal training before we become able to live this with other people?

Please Serge; don't put off loving others until you are a completely pure being. Actually, when the obstacle is not conscious, then we are under the sway of the hindrance, the obstacle. When the obstacle – and in this case sensual desire – becomes conscious, then actually – because it has become conscious – we can direct our mind more freely where we want to direct it. So, when desire has become conscious, we can indeed at that moment give priority to directing our mind more towards love. And of course desire will not be finished because of this, but we can work with it, since we are aware. We can even express this to the person we love and desire: “I have desire for you, but I also love you!” We can express it and because we name it, it becomes conscious, it is not something hidden, it's not a hidden force which kind of dominates us. It's there, we deal with it and we do our best to direct our mind towards love. And we can do this again and again, always being aware that we don't want to follow all the impulses of desire which manifest.

* * *

Zehnte Unterweisung, 1. August 2007

Gestern haben wir uns den Umgang mit Hindernissen angeschaut, den ersten Aspekt des Kultivierens von Achtsamkeit auf Dharmas. Diese erste Phase ist eigentlich nur dazu da, den notwendigen Raum zu schaffen, um die Hindernisse aufzulösen, damit wir uns anschließend der Arbeit zuwenden können, die eigentlich entscheidend ist. Wenn wir aber genauer hinschauen und uns diese Hindernisse anschauen, dann stellt sich die Frage: Woraus sind eigentlich diese Hindernisse gemacht? Was bewirkt eigentlich, dass Sinnesbegierden, Übelwollen, Dumpfheit des Geistes zu einem Hindernis werden? Wodurch kommt das? Was ist denn dahinter?

Dabei wird uns klar: Es ist immer dieses Ichanhaften. Egal welchen Faktor wir nehmen – Sinnesbegierden, Übelwollen, aufgewühlten Geist, Befürchtungen und Sorge – was immer ein Hindernis für die Meditation, für eine klare geistige Präsenz darstellt, ist verbunden mit diesem Ich-Gefühl, mit diesem Besorgtsein, von: „Ich will! – Ich will nicht!“ Selbst die Dumpfheit des Geistes, die Trägheit in Körper und Geist, ist verbunden mit diesem starken Ich-Gefühl. Und dieses Ichanhaften wird jetzt in einem nächsten Schritt genauerer Untersuchung unterzogen. Wir wollen jetzt endlich einmal wissen, was es damit wirklich auf sich hat. Wir haben schon angefangen und uns erst mit Körperempfindungen, dann mit anderen Empfindungen befasst. Wir haben uns mit all den wechselnden Geisteszuständen befasst, und jetzt wollen wir da noch einmal tiefer hinein schauen: Was hat es eigentlich damit auf sich? Es scheint, dass – wenn sich das auflösen könnte – tatsächlich der Zustand des Erwachens präsent wäre. Eigentlich geht es bei der gesamten Praxis um das Auflösen der Hindernisse, und ihre gemeinsame Wurzel ist das Ichanhaften.

Wir werden uns dieser Frage erneut zuwenden und einen etwas anderen Ansatz wählen, eine etwas andere Blickrichtung, aber es ist eigentlich nichts grundlegend Neues. Wir kennen die fünf Aggregate schon, die sind uns aus den vorangehenden Betrachtungsweisen bereits vertraut, nur wird es jetzt noch einmal anders zusammengefasst. Wir hören uns also an, was Buddha Shakyamuni dazu sagt. Es ist alles sehr einfach.

AGGREGATE

Zudem verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die fünf Aggregate des Anhaftens. Wie tun wir das?

Der Begriff *fünf Aggregate des Anhaftens* ist ein Fachbegriff, der im Abhidharma vorkommt. Er bezieht sich auf die Aggregate, mit denen wir uns identifizieren. Der tibetische Ausdruck ist *nye-ba'i len pa'i phung-po*. Das sind die Aggregate, die wir *ganz eng annehmen*, mit denen wir uns identifizieren. Im Unterschied zu anderen Anhäufungen, Aggregaten, die es in der Welt geben mag, geht es hier um die, die die Basis für unsere Identifikation bilden und mit denen wir durch unser Anhaften verbunden sind. Die spezifische Form des Anhaftens mit Ich-Gefühl nennen wir Identifikation.

Wie tun wir das also? Wie schauen wir diese Aggregate an?

Hier wissen wir:

„So ist Form, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So ist Empfindung, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So ist Unterscheidung, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So sind Gestaltungen, so ihr Ursprung und so ihr Vergehen.

So ist Bewusstsein, so sein Ursprung und so sein Vergehen.’

Es handelt sich hier eigentlich bloß um eine Liste der fünf Aggregate, da ist weiter keine Information für uns drin, es handelt sich darum, die Aggregate zu kennen und ihr Entstehen und Vergehen, d.h. den Wandel in den Aggregaten zu beobachten. Das ist die Aufgabe in der Meditation.

Was ist also *Form*? Darüber könnten wir lange Ausführungen halten. *Form* – für den Praktizierenden als Aggregat des Anhaftens – ist der Körper, mit dem wir uns identifizieren. Das ist mit *Form* gemeint. Wir werden uns jetzt nicht mit den subtilen Formen befassen, wie etwa den Lichtkörpern, mit denen man in anderen Existenzen identifiziert sein kann. Hier geht es uns um die Praxis im Menschenkörper. Allerdings bezieht sich das Aggregat der Form auch auf Formen wie die in den Götterbereichen oder im Bereich der Hungergeister, wo es keinen Körper aus Fleisch und Blut gibt, sondern wo man mit nicht substantiellen Formen identifiziert ist. Es mag sogar unter den Menschen welche geben, die mit ihrer Aura identifiziert sind. Das alles ist Form; das, was wir als äußere Umschreibung unserer Existenz erfahren, und damit sind wir identifiziert.

Wir sollten die Dinge in ihrer Einfachheit belassen. *Form* bedeutet hier Körper, bedeutet das, womit wir uns identifizieren, als körperliche Basis unserer Existenz. Wenn das angegriffen oder verletzt wird, reagieren wir mit Emotionen. Kneift oder schlägt uns jemand, so sagen wir: „Du hast mir weh getan! Tu mir nicht weh!“ Das *mir* ist dann mein Körper, ganz direkt. Da könnte der andere sagen: „Wieso? Ich tu dir doch nicht weh, ich kneife doch nur diesen Körper da vor mir!“ Aber es ist ganz offenkundig, dass wir fest identifiziert sind mit diesem Körper und enorm daran haften, was – eben aufgrund unserer Anhaftung an den Körper – Anlass zu vielen Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens gibt.

Dieses Wort *Aggregate* bedeutet eigentlich *Haufen*, ein Haufen von etwas. Und vermutlich saß der Buddha, als er zum ersten Mal ausführlich diese Erklärungen gab, in einem Wald, und es lag ein Haufen Holz vor ihm, ein Haufen übereinander geschichtete Stämme. Und er nahm diesen Haufen Holz als Beispiel, um zu sagen: „Schau, dein Körper auch! Dein Körper ist einfach nur so ein Haufen, eine Anhäufung von Organen, Haut, Haaren usw. Schau einmal nach, was diese Körperteile zu einem Ich macht! Wo ist das Ich in diesen Körperteilen?“

Buddha stellte dem Praktizierenden vor sich folgende Frage: „Schau einmal: Gibt es da in deinem Körper ein Ich, etwas Bleibendes, etwas Unveränderliches, das man Ich nennen könnte?“ Gibt es mehr Ich und weniger Ich? Wenn man z.B. einen Arm verliert, ist dann weniger Ich vorhanden, weil es weniger Körper gibt? Ist da weniger Ich, wenn man ein Auge verliert? Wo ist das Ich in diesem Formkörper? Da ist das Embryonalstadium mit ganz wenig Ausgestaltung dieses körperlichen Aggregates. Darauf folgen die Entwicklung des Fötus im Mutterleib, dann die Geburt, die Zeit als Baby, Kind, Jugendlicher, Erwachsener. Dieses Aggregat, das wir Form nennen, wandelt sich, ist ständigen Veränderungen ausgesetzt. Gibt es darin irgendetwas Stabiles, was man ein Ich oder Selbst nennen könnte? Irgendwann werden diese Aggregate der Form – alles was zu dem Haufen gehört, den wir Form oder Körper nennen – wieder auseinander fallen, einfach weil die Bedingungen dafür, dass diese Anhäufung weiter bestehen kann, nicht mehr da sind. Der Buddha sagte dazu: „Alles was zusammen kommt, wird irgendwann wieder zerfallen.“ Ist es das, was wir unser Ich nennen? Finden wir darin ein Ich?

Wir Praktizierende haben uns hier nur die eine Frage zu stellen: Gibt es in dieser Anhäufung etwas Bleibendes, was man ein Ich nennen könnte? Und wir werden dabei die Methoden zur Anwendung bringen, die wir bereits kennen gelernt haben: Das Anschauen der Körperbestandteile, das Wirken der Elemente, die Bedingungen des Entstehens und Vergehens und wir rufen uns diesen Prozess des Wandels der körperlichen Form ganz stark ins Bewusstsein und schauen: Gibt es in diesem Wandel, in dem, was da entsteht und vergeht, zusammenkommt und wieder auseinander geht, etwas Bleibendes, was wir ein Ich oder Selbst nennen könnten? Dann machen wir das gleiche für außen, für alle äußeren

Formen, für alle äußeren Objekte, denen man einen Körper zuschreiben kann. Und dann machen wir das für die Lebewesen, sei es für Menschen, Tiere oder andere Lebewesen. Gibt es in dem Aggregat Form etwas, was man Ich nennen könnte?

Wenn wir einmal verstanden haben, warum diese Analyse ausgeführt wird, dann werden wir motiviert sein, sie auch tatsächlich tief anzuwenden. Die Idee dabei ist, das gesamte Reich unserer Identifikation – unser ganzes Königreich sozusagen – zu durchstöbern und keine Ecke ununtersucht zu lassen, überall nachzuschauen, ob sich irgendwo ein Ich oder Selbst finden lässt. Wenn wir einmal zu dem Schluss gekommen sind, dass tatsächlich diese Ich-Identifikation die Wurzel des Leidens ist, dann ist unser ganzes Schauen darauf ausgerichtet, herauszufinden, wie wir diese Ich-Identifikation auflösen können – wenn es sich da um einen grundlegenden Irrtum handeln sollte. Andernfalls müssen wir etwas finden, was so eine Identifikation auf überzeugende Weise rechtfertigt. Wir haben diese beiden Möglichkeiten: entweder wir finden es nicht oder wir finden es.

Wenn wir jetzt weitergehen, bemerken wir, dass schon allein unsere Betrachtung der Form in einem gewissen Ausmaß davon abhängig ist, dass wir Empfindungen haben, um den Körper wahrnehmen zu können. Und wir dehnen diese Analyse des Aggregats der *Empfindungen* natürlich aus auf alle sechs Sinnesbereiche. Diese sechs Sinnesfelder sind ihrerseits auch wieder Aggregate, sie sind aus mehreren Bestandteilen zusammengesetzt. Da gibt es z.B. das Auge, das visuelle Objekt und das visuelle Bewusstsein; wenigstens diese drei sind für eine visuelle Wahrnehmung nötig. Man kann es dann noch genauer untersuchen, aber mindestens diese drei Faktoren müssen vorhanden sein. Wenn einer von diesen dreien fehlt, kann es nicht zu einer visuellen Wahrnehmung kommen. Ein toter Körper hat immer noch Augen, Gehirn und Objekte, aber es findet keine visuelle Wahrnehmung mehr statt. Das gilt auch für Nase, Gerüche und Riechbewusstsein; und so ist es für alle Sinne der Fall, dass wir das Zusammenkommen von mehreren Faktoren brauchen, die Bedingungen unterliegen. Und diese Bedingungen ändern sich: verschiedene Formen tauchen auf, mal ist das Bewusstsein tatsächlich aktiviert, mal ist es nicht aktiviert. Es kann eine Veränderung im Organ stattfinden, die zu einer Änderung der Wahrnehmung führt. Da sind überall Einflüsse, die aus dem Prozess der Wahrnehmung etwas machen, das sich ständig ändert. Von Moment zu Moment kommt es zu unterschiedlichen Empfindungen, und diese Empfindungen sind nicht stabil, sie bleiben nicht, es ist ein ständiger Fluss. Sie sind sehr empfindlich gegenüber den sich ständig verändernden Bedingungen in der Umwelt und im eigenen Geist.

Es stellt sich die Frage, ob es in diesem ständigen Wandel der Empfindungen etwas Stabiles, Bleibendes gibt, das wir unser Ich nennen könnten, oder unsere Seele – um einen alten Ausdruck zu gebrauchen. An diesem Punkt stellt sich euch vielleicht die Frage: Wer hat denn überhaupt behauptet, dass das Ich stabil sein sollte, dass es immer gleich bleiben sollte? Es könnte sich doch auch um ein wandelbares Ich handeln, um ein fluktuierendes, sich änderndes Ich.

Wenn wir davon ausgehen, dass unser Ich ein wandelnder, ständig stattfindender Prozess des Eingehens auf Situationen ist, wo die Kräfte von Mitgefühl, Weisheit und anderen Qualitäten sich spontan ausdrücken, und zu immer neuer Präsenz in diesem Leben führen, frei von Täuschung; und wir dann diese Präsenz in der Welt als *Ich* bezeichnen, dann gibt es kein Leid, dann gibt es kein Problem. Die Definition des Ich wäre dann so, dass wir mit nichts identifiziert sind, was wir verteidigen müssten. Doch leider ist das nicht die wirkliche Sichtweise, die wir haben. Das mag unsere intellektuelle Sichtweise sein, aber wenn uns jemand angreift: „Du! Was hast du gesagt? ...“ Was reagiert da drin? Da reagiert nicht das Bewusstsein, dass es sich um einen offenen Prozess handelt, der immer in Übereinstimmung mit der jeweiligen Situation steht, voller Liebe und Weisheit, sondern da verteidigen wir uns. Oder es ist Angst vor dem Tod da; wir fragen: „Was von mir geht nach dem Tod weiter?“ Diese Zeichen der Anhaftung beweisen, dass wir eigentlich von einer anderen Annahme vom Ich ausgehen, die Grundlage unserer Identifikation ist: von der Annahme eines dauerhaften, stabilen Ich, das es zu nähren gilt, das es zu verteidigen gilt, etwas wie einen Wesenskern, der von einer Situation zu einer anderen geht, der schon da war, als ich ein kleines Baby war und der heute noch da ist, der morgen da sein wird und der weiter geht. Diese Idee von einem Wesenskern ist die Ursache des Leidens, nicht eine prozesshafte Beschreibung eines Selbst, eines Ich, das frei von dieser Identifikation ist. Diese Idee von einem Wesenskern, diese unbewusste Annahme, die wir nie richtig untersucht haben, mit der wir aber leben, die gilt es zu untersuchen, und – so behauptet der Buddha – auseinander zu nehmen. Aber

auf die direkte Frage: „Gibt es ein Ich, oder gibt es kein Ich?“ hat der Buddha weder verneinend noch bejahend geantwortet. Er hat die Beschreibung der Aggregate gegeben: „Wenn du glaubst, darin gäbe es ein bleibendes, beständiges Ich, dann irrst du dich!“ Aber der Buddha hat nicht den Begriff des Ich als solches einfach verworfen; er hat nicht gesagt: „So etwas gibt es sowieso nicht!“ Es kommt auf die Definition des Begriffes an.

Wenn wir ehrlich sind und in uns hineinschauen, dann merken wir, dass wir da die Idee von diesem Wesenskern haben, den andere auch Seele nennen. Und wir würden gerne hören, dass dieser Wesenskern durch den Tod hindurch bestehen bleibt und dann zur Rechten oder zur Linken Gottes usw. sitzen und ewige Freude, ewiges Glück erfahren wird. Dieser einzigartige Mensch, der ich bin, braucht sich nicht zu fürchten vor den Unwettern des Lebens und dem ganzen Wandel, und wir würden gerne unsere Sorge und unsere Angst loswerden: „Was passiert denn nun im Tod? Was geschieht denn nun? Geht das weiter oder geht es nicht weiter? Was ist da los?“ Der Buddha widerlegt nicht den Begriff des Ich, als solches, sondern er bezieht sich ganz gezielt auf die Vorstellung eines **dauerhaften Ich**. Es geht ihm nicht um das Wort *Ich*, sondern um die Annahme einer dauerhaften Existenz dessen, was wir einen Wesenskern, eine Seele oder dergleichen nennen könnten.

Diese Annahme eines dauerhaften Ich, eines Selbst, einer Seele, ist keineswegs etwas, was nur die Christen hervorgebracht hätten. Diese Annahme gab es schon vor 2500 Jahren in Indien, in der Annahme eines beständigen Atman, das sich dann irgendwann mit dem großen Brahman vereint, oder in der Annahme einer Seele, die wie im Raum verweilt und ihr dauerhaftes Glück kosten wird. Diese verschiedenen Annahmen gab es bereits, aber sie waren auch verbunden mit all den Sorgen, ob es denn tatsächlich stimmt und es scheint so, dass diese Annahmen tatsächlich die Wurzel allen Leidens sind. Ich sage, ‚es scheint so‘, obwohl ich eigentlich davon überzeugt bin, dass es so ist. Aber ich will euch das erst einmal offen lassen, ihr müsst das erst untersuchen, das ist die Arbeit, die es zu machen gilt. Es geht also darum, dass jeder die Arbeit macht, zu schauen, ob es irgendwo dieses individuelle Selbst gibt, das bleibend ist.

Worum es hier ebenfalls *nicht* geht, ist die Suche nach einem Gott oder nach einem universellen Ich, einer universellen Geistesebene, die uns alle miteinander verbindet bzw. in uns eins ist, denn das ist es nicht, was in uns Leid hervorruft. Wenn ich angegriffen werde, oder man mich anschreit und ich mich verteidige, dann verteidige ich nicht das universelle Ich. Ich verteidige das individuelle Ich, ich mache mir Sorgen um das individuelle Ich: „Was passiert mit *mir* im Tod?“ und nicht „Was passiert mit dem universellen Selbst oder Gott oder sonst was im Tod?“ Es geht um dieses *Mich*, Ich-Sein. Das ist die Quelle des Leides. Und diese Analyse ist darauf ausgerichtet: auf das, was uns von anderen dauerhaft unterscheidet und bleibend ist. Um dieses Ich-Konzept geht es.

Aus diesem Grund hat Buddha auch die Frage nach der Existenz eines Gottes nicht verneint. Auf die Frage: „Gibt es Gott oder gibt es keinen Gott?“ hat er weder verneinend noch bejahend geantwortet, sondern er hat Erklärungen gegeben, die uns sagen: „Das hängt davon ab, was ihr Gott nennt!“

Der Grund, warum der Buddha nicht auf diese Fragen antwortete, war, dass es ihm gar nicht darum ging. Es ging ihm nicht um mystische, esoterische Spekulationen oder Beschreibungen von Dingen, die nicht zum Auflösen von Leid beitragen. Er war einzig darauf aus, die Wurzel des Leidens deutlich zu beschreiben, und zu zeigen, wie sie enturzelt werden kann – wie man sich befreien kann von den Ursachen des Leidens – und wie man das wahre Glück, die wahre Freude, frei von Leid, erfahren kann.

Deswegen hat der Buddha immer wieder den Blick auf die Aggregate, die Skandhas, gelenkt. Wir haben erst zwei davon gesehen, aber wir werden nun kurz auch noch die anderen behandeln.

Das dritte Skandha ist *Unterscheidung* oder *Unterscheidungen*. Das ist eine sehr viel bessere Übersetzung als Wahrnehmung, weil Wahrnehmung und Empfindung so nahe beieinander sind. Beim zweiten Skandha – Empfindungen – geht es darum: *Wie empfinde ich?*, und beim dritten Skandha: *Was empfinde ich? Was nehme ich wahr?* Dieses Unterscheiden ist die Fähigkeit, das eine vom anderen abzugrenzen und dann auch zu benennen, zu identifizieren, in Vergleich setzen können zu früheren Erfahrungen. Das nennt man *Unterscheiden*. Das Empfinden ist eher auf der affektiven Ebene: Wie erlebe

ich die Dinge? Man kann sagen, es ist eher auf der emotionalen, der affektiven Ebene, und das Unterscheiden ist mehr die kognitive Ebene, das Wissen um das, was da erlebt wird.

Vor einigen Tagen haben wir über nicht-begriffliches Empfinden, Wahrnehmen gesprochen, das dann zu einer begrifflichen Beschreibung werden kann – ein konzeptuelles Wahrnehmen, das zu einer begrifflichen Beschreibung führen kann. Die Fähigkeit, einen brennenden Schmerz von einem ziehenden Schmerz unterscheiden zu können oder andere Empfindungsqualitäten zu unterscheiden und zu benennen, das ist bereits das dritte Skandha. Das Wahrnehmen *angenehm* – *unangenehm* ist zwar auch schon konzeptuell, ist aber noch nicht das ausgeprägte Unterscheiden des dritten Skandhas.

Frage: Kann man nicht den Begriff ‚Kognition‘ verwenden?

Kognition ist tatsächlich dieses Unterscheiden. Es gibt auch Übersetzer, die dieses Wort für das dritte Skandha benutzen. Aber es gibt komplexere Prozesse des kognitiven Erfassens, die bereits in das vierte Skandha gehören. Deswegen ist die Abgrenzung da noch etwas schwieriger als mit dem Begriff *Unterscheidungen*. Aber es geht einfach darum, diesen Prozess zu verstehen, wie die Dinge erst affektiv wahrgenommen werden, dann kognitiv wahrgenommen werden, dann einer emotionalen Verarbeitung unterliegen bis zum Auswachsen der emotionalen Geisteszustände.

Als ich diese Unterweisungen vorbereitet habe, habe ich mir diesen Prozess noch einmal genauer angesehen: „Was kommt eigentlich als erstes, was kommt als zweites?“ Ich erlebe es so, dass so unglaublich viele Schattierungen von Empfindungen da sind, dass – wenn es um das Benennen gehen würde, z.B. brennend im Unterschied zu stechend usw., und wenn diese Benennungen tatsächlich eine Rolle spielen würden – ich sehr selten die Begriffe finden könnte, die meine Empfindungen tatsächlich beschreiben. Die Empfindungen sind so vielgestaltig und vielschichtig; jetzt habe ich z.B. eine Empfindung in den Oberschenkeln, für die ich kein Wort kenne, das diese Empfindung treffend beschreiben würde. Und zu Reaktionen auf diese Empfindungen kommt es lange, lange vorher. Sie werden lange vorher bereits als angenehm, unangenehm, noch aushaltbar usw. eingestuft. Wenn ich an eine Schmerzempfindung herankomme: Das Zurückziehen der Hand oder das Heben des Fußes geschieht so unglaublich schnell, dass deswegen das Unterscheiden in angenehm, unangenehm, bzw. ‚darfst da bleiben‘ oder ‚musst dich zurückziehen‘, als zweites Skandha beschrieben wird und der ganze Prozess des Benennens, Unterscheidens und dergleichen ist ein deutlich späterer Prozess und bedarf nicht der Worte. Das Unterscheiden – das ist auch sehr wichtig – bedarf nicht der Worte. Es ist nicht notwendig, Worte zu finden, damit es zu einem Unterscheiden kommt.

Jetzt kommen wir zu den *karmischen Gestaltungen* oder kurz gesagt *Gestaltungen*. Was wir hier *Gestaltungen* nennen, ist das, was unser Leben gestaltet. Wir gestalten durch Körper, Rede und Geist, d.h. durch physische Handlungen, Worte und in erster Linie durch Gedanken. Das, was die Grundlage für unser denkendes Handeln, Handeln durch die Rede, körperliches Handeln ist, wird *sanskara* genannt, *karmische Gestaltungen*. Diese Gestaltungen sind aber ein Amalgam, wieder ein Haufen von verschiedenen Faktoren, wobei wir einerseits ganz simple Faktoren haben, die ständig anwesend sind, um überhaupt eine Wahrnehmung zu ermöglichen, dann Faktoren, um den Geist bei der Sache zu halten, dann die heilsamen Geisteszustände und die nicht heilsamen Geisteszustände. All das steckt in dem Aggregat der gestaltenden Faktoren, ganz einfach, weil es unser Gestalten ausmacht. Aufgrund dieser Geistesfaktoren wird mit Körper, Rede und Geist gehandelt.

Der zweite Grund für die Bezeichnung *karmische Gestaltungen* ist, dass unser Erleben aufgrund unserer früheren karmischen Einflüsse gestaltet wird, also aufgrund der Gedanken, der Worte und physischen Handlungen, die wir früher ausgeführt haben, und die jetzt unser Erleben färben. Es geht also um den ganzen Prozess der karmisch gefärbten Wahrnehmungen, um das, was wir Projektionen nennen, das findet hier im Bereich der karmischen Gestaltungen statt und ist dann wiederum Auslöser für weiteres Gestalten, das auch wieder von Verhaftungen charakterisiert ist.

Frage: Du hast einmal von den fünf Weisheitsbereichen gesprochen, den Gestaltungen bei einem erwachten Bewusstsein. Wie ist der Zusammenhang?

Wir könnten deine Frage weiter ausdehnen und einmal schauen, wie die Aggregate funktionieren, wenn kein Ichhaftes mehr da ist. Alles läuft weiter. Es gibt weiterhin Körper, Empfindungen, unterscheidendes Wahrnehmen, es gibt die Gestaltungen und das Bewusstsein, und alle diese Ebenen sind frei von Ichbezogenheit und funktionieren umso harmonischer, je weniger Ichbezogenheit da ist. Alles Komplizierende im Wahrnehmungsprozess mit den ganzen Extraschlaufen der Ichbezogenheit fällt weg, und es kommt zum filterfreien Erkennen von dem, was ist. Das ist es, was wir dann die fünf verschiedenen Facetten zeitlosen Gewahrseins nennen. Zeitloses Gewahrsein in seinen fünf Aspekten bedeutet filterfreies Sein – unterscheiden und handeln können frei von Filtern, völlige Klarheit, Nicht-Anhaften, in der Gleichwertigkeit der Erscheinungen verweilen und handeln – ohne in sinnloses Unterscheiden zu verfallen, was Anhaften und Ablehnen bedeutet. Das sind Beschreibungen, wie ein Erwachter funktioniert.

Wir können uns dieses Freisein von Ichbezogenheit im Detail anschauen: Frei von Ichbezogenheit in Bezug auf den Körper bedeutet, kein Leid mehr in Bezug auf den Körper zu erfahren; keine Identifikation mit den Empfindungen – eine weitere Wurzel des Leidens, die wegfällt; keine Identifikation mit den Unterscheidungen – eine weitere Wurzel des Leidens, die wegfällt; keine Identifikation mit den Geistesinhalten, den Ideen, Vorstellungen, keine Identifikation mit einem individuellen, abgegrenzten Ichbewusstsein. Wenn wir diese fünf Aggregate frei von Ichbezogenheit erleben, dann – so heißt es im Abhidharma und ich glaube, das bezieht sich nur auf den Mahayana-Abhidharma – leben wir im Aggregat des zeitlosen Gewahrseins. Das wird im Mahayana als sechstes Aggregat angefügt, um zu zeigen: auch das zeitlose Gewahrsein ist kein Ich und ist eigentlich die Natur dessen, was wir ständig erleben. Aufgrund dieser Fragen kam es zu einer Ausformulierung von einem weiteren Aggregat. Aber ich glaube nicht, dass das bereits in der ursprünglichen Lehre erwähnt worden ist.

Zu diesen Geistesfaktoren, die hier karmische Gestaltungen genannt werden, gehören all unsere Emotionen – womit hier erst einmal die Reihe der nicht heilsamen Geistesfaktoren gemeint ist: Begierde, Ärger, Unwissenheit, Eifersucht, Stolz, usw., die ganze Liste der nicht heilsamen, nicht zur Befreiung führenden Geisteszustände. Dann gibt es die Liste der heilsamen Geistesfaktoren. Dazu gehören Abwesenheit von Begierde, Abwesenheit von Ärger, von Unwissenheit, die wir auch positiv benennen könnten als Liebe, Mitgefühl, Weisheit und dergleichen. Das sind heilsame Geisteszustände, weil sie zur Befreiung, zum Erwachen beitragen. Und dann gibt es variable Geisteszustände wie z.B. den Schlaf oder Bedauern, die manchmal heilsam und hilfreich sind, manchmal nicht. Es kommt darauf an, wie sie genutzt werden. Für den Praktizierenden geht es darum zu erkennen, ob er in einem heilsamen oder nicht heilsamen Geisteszustand ist, und speziell hier in dieser Praxis, darauf ein Augenmerk zu halten, dass sich die Geisteszustände ständig wandeln. Es ist ein ständiger Wandel der geistigen Zustände, ein unaufhörliches Kommen und Gehen von Gedankenmomenten.

Obwohl es in der Beschreibung der karmischen Gestaltungen Geisteszustände gibt, die sehr lange dauern können und sehr umfassend sind, wie z.B. Groll oder auch Trauer, so ist es doch so – wenn wir uns diese Zustände genauer ansehen – dass Trauer aus ganz vielen kleinen Gedanken besteht, einer Aufeinanderfolge von vielen, vielen Gedanken. Auch wenn sich diese Gedanken gleichen und ähnliche Stimmungsqualität haben, so sind es doch wahrnehmbar einzelne verschiedene Gedanken, die aufeinander folgen. Die Gesamtheit dieser Stimmung nennen wir einen Geisteszustand, aber auch jeden einzelnen dieser Gedankenmomente nennen wir eine karmische Gestaltung. Nach jedem Moment karmischer Gestaltung gibt es die Möglichkeit – und das ist das, was stets passiert – dass eine andere karmische Gestaltung sich manifestiert. Es kann urplötzlich in einer Stimmung zu einem anderen Gedankenmoment kommen, der eine andere Stimmung ausdrückt. Es braucht nur etwas zu passieren. Wenn in einer glücklichen, entspannten Stimmung ein Knall durch ein Flugzeug, das die Schallmauer durchbricht, zu hören ist, so ist da ein Geistesmoment des Erschreckens. Das Glück ist nicht durchgehend, es ist sofort durch etwas anderes unterbrochen.

Ob der Geist sich also langsam ändert und eine allmähliche Veränderung von Stimmung und Gefühlen stattfindet oder ob er sich schnell ändert, hängt einfach nur von den Bedingungen ab: ob sich die Bedingungen schnell oder langsam ändern.

Frage: Hab ich das richtig verstanden, dass wir eigentlich nur eine Aufeinanderfolge von karmischen Gestaltungen sind?

Ja, wenn man es nüchtern betrachtet, ist es wirklich so. Was ist ein Mensch? Eine Aufeinanderfolge von Momenten karmischer Gestaltungen. Dann lasst uns doch darauf achten, dass sich diese karmischen Gestaltungen im Bereich des Heilsamen abspielen, denn dann sind wir ein Geistesstrom, der im Heilsamen verweilt und Heilsames bewirkt. So nüchtern, so ernüchternd ist die Beschreibung dessen, was wir eigentlich sind.

Die Frage von Magalie führt uns noch einen Schritt weiter in das Verständnis, was eigentlich das Ich ist. Das Ich ist die individuell verschiedene Färbung der karmischen Gestaltungen. Weil die karmischen Gestaltungen der Person, die wir Magalie nennen, sich von einem zum anderen Tag ähneln, sind wir in der Lage, Magalie als Magalie wahrzunehmen. Und weil da eine Fortsetzung von Ähnlichem passiert, mit immer wieder ähnlichen karmischen Reaktionsmustern, sprechen wir von der Person mit dem und dem Namen. Und das gilt für jeden von uns. Wir haben den Eindruck, als Ich zu existieren, weil die karmischen Gestaltungen, die auftauchen, einen persönlichen Geschmack haben, eine Ähnlichkeit mit dem, was ihnen vorausging. Wir sind heute wahrnehmbar dem ähnlich was wir gestern waren. Diese Ähnlichkeit, diese Fortsetzung von karmischen Tendenzen, die sich noch nicht aufgelöst haben, führen aber immer wieder zu neuer Manifestation, in ständigem Wandel, und sie könnten sich auch sehr verändern. Aber weil sie das nicht tun, weil da auch ein Festhalten an den Reaktionsmustern ist, haben wir das Gefühl von der Kontinuität eines Ichs. Und wenn wir genau hinschauen und analysieren, finden wir da nichts was dauert, wir finden nur Ähnliches, wir finden nichts Identisches. Es gibt nichts, was von einem Moment zum anderen individuell *und* identisch wäre. Es gibt nur individuell und ähnlich, also individuell und sich wandelnd, nie ganz gleich. Diese Erkenntnis, dass wir nie ganz gleich sind, obwohl ähnlich und sich diese Ähnlichkeit auch zurückverfolgen lässt, das hat der Buddha gemeint mit der Anweisung zur Meditation auf das Kommen und Gehen der karmischen Gestaltungen.

Um uns noch klarer zu machen, was es mit dieser Ähnlichkeit auf sich hat, die wir als Anlass nehmen, von einem Ich zu sprechen, schauen wir uns noch einmal das Aggregat der Form an – das ist das Einfachste, weil im Vergleich zu den anderen das Stabilste. Da sitzt jetzt Lhündrub vor euch. Lhündrub war einmal das Baby, das aus der Gebärmutter seiner Mutter kam. Wenn ich ein Foto von diesem Baby neben mich halte, so würden die meisten von euch nicht erkennen können, dass es sich um dieselbe Person handelt. Wenn wir aber eine Serie von Fotos haben in Abständen, die uns ermöglichen, trotz der Veränderung die Ähnlichkeit festzustellen – wir bräuchten nur ausreichend viele Fotos zu haben, um den Raum der Verwandlung abzudecken – dann wäre jeder in der Lage wahrzunehmen: Ja, er ändert sich, aber er ist immer noch der gleiche, nicht derselbe. Immer noch der gleiche die Monate und Jahre hindurch, bis wir bei dem ankommen, der jetzt mit Glatzkopf und Runzeln und was sonst noch vor euch sitzt. Könnte man erkennen, dass dieser Magere, Glatzköpfige das wohlgenährte, dicke Baby war, das damals mit neun Pfund geboren wurde? Das wäre uns normalerweise nicht möglich, aber weil wir die Kette der Ähnlichkeit nachvollziehen können, ist die Möglichkeit gegeben, zu sagen: Aha, ist noch der gleiche aber nicht derselbe. Und wer diesen Prozess des Wandels von Moment zu Moment innerlich versteht, wer das tief versteht, identifiziert sich nicht mit dem, der er gerade war, der er sein wird und der er gerade ist. Das sind nur Phänomene, es ist das, was sich jetzt gerade manifestiert, es hat keine bleibende Substanz.

Sich mit diesen sich wandelnden Aggregaten zu identifizieren ist tatsächlich ein großer Irrtum, es ist das, was wir Dummheit nennen, Unwissenheit.

Question: How would a being without ego-clinging operate with karmic formation?

When there is the appearing of a karmic impulse, in the mind free of clinging that karmic impulse does not find nourishment, it will not lead to another cycle of identification and further reactions. It is purified there, it's finished there. That's the way true purification happens. That's why we say that a moment of dwelling in non-identification, in emptiness has the greatest purifying influence possible, because whatever impulses of clinging, of karma arise, there is no more response at that level.

This being which is not identifying is able to act freely, because not bound to the karmic impulse that arises. There is no identification, no aversion, no attachment, so there will be no reaction, but there can

be action, free action. This is the freedom of an awakened being: to be free of whatever remaining karma might still be there and purify itself; it will not influence the thoughts, words and acts of such a being.

Das, was wir *Bewusstsein* nennen, ist die letzte Bastion der Ichbezogenheit, die auch gar nicht so leicht zu stürmen ist. Diese Bastion der Ichbezogenheit besteht darin, das klare Gefühl zu haben – nach gründlicher Analyse vielleicht – „Gut, ich bin nicht der Körper. Ich bin nicht die Empfindungen. Ich bin nicht die Unterscheidungen, und ich bin nicht die Emotionen, die verschiedenen Geisteszustände. Ich bin das Bewusstsein, das wahrnimmt. Ich bin das, was weiß, was wahrnimmt, was empfindet, was bewusstes Leben möglich macht. Diese Bewusstheit, das bin ich.“

Die Untersuchung dieses Skandhas des Bewusstseins hat mindestens zwei wichtige Aspekte. Der eine Aspekt ist zu schauen: Wo ist dieser Magier, dieser Gaukler, dieses Bewusstsein, das diesen unglaublichen Zauber des Lebens offenbart, die Dynamik des Geistes, die sich ständig manifestiert in verschiedensten Formen, Erfahrungen usw.? Wo ist dieses Bewusstsein zu finden? Da ist das Gaukelspiel, da ist das Spiel des Zauberers – das stammt von Buddha – aber wo ist der Zauberer? Wo ist der, der das hervorbringt? Hier geht es um die Suche nach dem Geist. Lässt sich ein Geist finden?

Die zweite Untersuchung, die sehr hilfreich sein wird, besteht darin, zu schauen: Was auch immer ich da als Geist wahrnehme – auch wenn ich es nicht festmachen kann mit Farbe, Form, Gestalt, mit Merkmalen, einem Ort, an dem dieser Geist verweilt, was immer mir da als der Gaukler, Zauberer erscheint – handelt es sich dabei um ein persönliches Phänomen oder um ein universelles Phänomen? Gibt es da ein Etwas, das diese Bewusstseinsdimension individuell macht, für immer individuell getrennt von dem Bewusstsein eines anderen? Oder ist das nicht Fassbare – wenn wir schon einmal davon ausgehen, dass wir es doch nicht finden können – ist das etwas, was mich gar nicht unterscheidet von anderen, was andere mit mir gemeinsam haben? Eine wichtige Untersuchung. Selbst wenn wir akzeptieren, dass das Bewusstsein zwar nicht zu finden ist, dass der Geist zwar nicht zu finden ist, sich aber dennoch manifestiert, also eine gewisse Existenz zu haben scheint, dann ist es wichtig zu schauen: Ja, hat es dann eine individuelle Existenz getrennt von anderen, oder ist es etwas Gemeinsames, ein gemeinsames Phänomen, das sich nicht von anderen unterscheidet? Wenn es uns nicht unterscheidet von anderen, wenn es nicht für immer und dauerhaft unterschieden ist von anderen, kann es sich nicht um ein Ich handeln. Dann ist es nicht etwas, was ich als Ich zu verteidigen habe.

Das sind zwei wesentliche erste Untersuchungen, die uns helfen werden, das Aggregat des Bewusstseins genauer anzuschauen. Wir machen uns auf die Suche mit den folgenden Fragen: Wo ist das Bewusstsein? Wir können es auch einfach *Geist* nennen. Wo kann ich ihn finden? Was ist der Geist? Und: Finde ich da irgendetwas Individuelles, irgendetwas, was diesen Geist dauerhaft von anderen ‚Geistern‘ unterscheidet? So werden wir diese Vorstellung eines bleibenden, dauerhaften Ichs unter die Lupe nehmen, ein Ich, das so etwas wie einen Wesenskern bildet, einen Geist, der im Inneren *meinen* Geist ausmacht, meinen Wesenskern darstellt.

Wir fragen uns nun vielleicht: „Ja, warum muss man denn auch noch diese Vorstellung eines Ich, das das Bewusstsein ist, auflösen?“ Das hängt damit zusammen, dass wir denken oder das Gefühl haben, etwas könnte unserem Geist schaden, etwas könnte unserem Geist nützen: „Wenn ich mich in die und die Situation begeben, dann schadet das meinem Geist.“ „So wie ich mich verhalten habe, fühle ich mich durch und durch verunreinigt, schuldig und dergleichen.“ Es entsteht Leid aufgrund einer Identifikation mit einem Geist, der Einflüssen unterliegt, der sich dadurch verändert, und zwar dauerhaft verändert, den ich verteidigen muss gegenüber äußeren Einflüssen, den ich nähren muss. All das ist das Ich-Bewusstsein, das als letzte Instanz die Existenz eines geistigen Wesenskerns formuliert. Und dann gibt es noch den ganzen Bereich von: „Was passiert mit *mir* im Tod?“ Und da ist wieder diese Identifikation mit einem Bewusstsein, das *mein* Bewusstsein ist, entscheidend für die Angst vor dem Tod, für die Unsicherheit im Umgang mit unbekanntem, nicht kontrollierbaren Situationen. All diese Ängste, die mit Kontrollverlust zusammenhängen, haben als Wurzel die Identifikation mit einem Bewusstsein, das man vor gefährlichen Einflüssen schützen muss.

Wenn wir mit dieser Analyse so weit gehen, dass wir zu einem kompletten Verständnis kommen – zu dem, was wir Verwirklichung nennen, zur Verwirklichung der leeren Natur des Geistes, zur Erkenntnis, dass der Geist keine Ich-Natur hat – dann treten ganz klare Zeichen auf. Zu den ersten Zeichen gehört, dass man vollkommen frei ist von der Angst vor dem Tod, und die Angst vor nicht kontrollierbaren Situationen löst sich auf. Das ist das Zeichen, dass sich tief in uns diese Ichbezogenheit aufgelöst hat. Und das trägt dann. Wenn es tatsächlich zu einer Verwirklichung gekommen ist, die stabilisiert worden ist, dann trägt das durch die verschiedenen herausfordernden Situationen, die Leben und Tod eben mit sich bringen.

Das war jetzt die Beschreibung der fünf Aggregate. Wir werden sie innerlich betrachten, wir werden sie äußerlich betrachten – was also andere, die Außenwelt angeht – und dann beides zugleich. Wir werden das ständige Entstehen und Vergehen in jedem einzelnen der Aggregate kontemplieren. Jedes einzelne dieser Aggregate ist ein unaufhörliches Entstehen und Vergehen. Es gibt keinen Bereich unseres Lebens, der nicht von Entstehen und Vergehen durchdrungen wäre. Das schauen wir uns als nächstes an, und wir kommen zu der klaren Aussage: Es handelt sich um Entstehen und Vergehen von Dharmas, von Phänomenen, um unaufhörliches Entstehen und Vergehen. Das ist es, was wir die Welt der Erscheinungen nennen, das ist es, was Leben ausmacht. Und dieses Bewusstsein halten wir klar präsent im Geist, ohne in Fixierungen zu verweilen. Und so ist es uns möglich, unabhängig – frei von Sinnesbegierden, frei von verkehrten Anschauungen – zu verweilen, ohne an irgendetwas in der Welt zu haften, d.h. ohne uns mit den Aggregaten zu identifizieren. – Das ist die Zusammenfassung. Ihr seht, das, was wir Refrain nennen, ist jeweils die essentielle Zusammenfassung dessen, worum es in der Praxis geht. Wenn wir das einmal verstanden haben, wissen wir für unser ganzes Leben, worum es in der Praxis geht.

Diese Unterweisungen werden sich nie ändern. Von jetzt an bis zum vollständigen Erwachen gibt es nichts anderes zu meditieren als diese essentiellen Instruktionen, die immer wieder im Refrain auftauchen. Und unsere Aufgabe besteht darin, jetzt zu schauen – solange der Kurs noch dauert – ob wir diese Instruktionen ausreichend verstanden haben, um jeweils zu wissen, wie wir sie auf den Gegenstand der Meditation anwenden können. Wenn wir das verstanden haben, haben wir unser Bündel geschnürt für den Rest des Weges und haben die Instruktionen in der Hand bis zum Erwachen. Das ist es, worum es geht.

* * *

Elfte Unterweisung, 2. August 2007

Wenn wir jetzt erneut über die Sinneseindrücke meditieren, so ist das eine Vertiefung dessen, was wir bereits bei der Achtsamkeit auf die Empfindungen praktiziert haben. Hier geht es jetzt aber um einen weiteren Schritt, nicht nur um das Bewusstwerden der Sinnesempfindungen, sondern um eine Untersuchung, inwieweit unsere Erfahrung durch die Art und Weise unseres Umgangs mit dem Wahrnehmungsprozess geprägt ist – ob dieser Umgang zu Leid oder zu Befreiung führt.

SINNESFELDER

Zudem verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die sechs inneren und äußeren Sinnesfelder. Wie tun wir das?

Wir kennen das Auge, kennen Formen und kennen die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht. Wir wissen auch, wie eine noch nicht entstandene Fessel entsteht, wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird und wie (dem erneuten Entstehen) der überwundenen Fessel vorgebeugt wird.

Wir kennen das Ohr, Klänge und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden wird und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen die Nase, Gerüche und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden wird und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen die Zunge, Geschmäcker und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden wird und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen den Körper, Körperempfindungen und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden wird und wie ihr vorgebeugt wird.

Wir kennen den Geist, Geistesobjekte und die hieraus entstehende Fessel. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie überwunden wird und wie ihr vorgebeugt wird.

Jedes Mal wissen wir, wie die Fessel entsteht, also welche Bedingungen dazu führen, dass es zu dieser Fessel kommt, wie sie überwunden wird, wie sie aufgelöst wird und wie dann die Vorbeugung praktiziert wird, wie also das weitere Entstehen einer solcher Fessel vermieden wird.

Auf den ersten Blick erscheint uns diese Meditation sehr einfach, doch was sich dahinter verbirgt, hat einen erstaunlichen Grad an Subtilität.

Zunächst die Klärung der Begriffe:

Was ist mit *Sinnesfeldern* gemeint? Ein Sinnesfeld beinhaltet das Organ, die Objekte der Wahrnehmung in diesem Sinnesfeld und das Bewusstsein, das die Verbindung herstellt. Zum Beispiel das Auge, die visuellen Objekte und das Sehbewusstsein.

Innen und *außen*: Auge, Nase, Ohren etc. werden als innen betrachtet, weil direkt zum Körper gehörig, und deren Wahrnehmungsobjekte werden als außen betrachtet. Damit wird Bezug darauf genommen, dass es um die Untersuchung geht, wie sich ein Individuum zur Umwelt in Beziehung setzt. Selbst wenn diese Umwelt – z.B. Nahrungsmittel– bereits in unseren Körper Eingang gefunden hat, der Moment des Schmeckens der Nahrung ist das In-Kontakt-Treten mit dem, was von außen kommt. Deswegen (die Unterscheidung in) innere und äußere Sinnesfelder, die zu einer Erfahrung von Leben führen. Die normale dualistische Erfahrung von Subjekt und Objekt spiegelt sich auch in diesen Begriffen von innen und außen wieder. Das sind also Ausdrücke, die mit unserer Erfahrung auf der relativen Ebene der Wirklichkeit zu tun haben.

Wenn es hier heißt ‚*Wir kennen das Auge*‘, so ist das keineswegs eine Aufforderung, das Auge in seiner anatomischen Struktur zu analysieren, sondern einfach bewusst zu sein, dass es ohne die Basis eines Sinnesorgans nicht zu einer Wahrnehmung der äußeren Objekte kommt, also immer zu wissen: „Es findet Wahrnehmung statt, und daran sind sowohl ein Sinnesorgan, ein Objekt und das wahrnehmende Bewusstsein beteiligt“ – sich also dieser mehrfachen Bedingtheit bewusst zu sein.

Ihr kennt ja aus der eigenen Erfahrung, dass man nicht hört, nicht sieht und dergleichen, wenn man schläft oder den Geist woanders hin gerichtet hat, dass also zunächst einmal das Bewusstsein in diesem Sinnesbereich aktiviert sein muss, damit es überhaupt zu einer Wahrnehmung in diesem Bereich kommen kann. Wenn das Hörbewusstsein nicht aktiviert ist, kommt es nicht zu einer Hörempfindung, obwohl um einen herum jede Menge an Geräuschen stattfindet.

Wir kennen die Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker usw. bedeutet nicht, sich gut auszukennen mit dem, was da z.B. als visuelle Form auftaucht, sondern des Auftauchens von Form im visuellen Bereich bewusst zu sein, zu wissen: Da ist Form, da ist ein visuelles Objekt. Dieses grundlegende Gewahrsein dessen, dass da ein visuelles Objekt auftaucht oder ein Klang, ein Geruch oder ein Gedanke, ist notwendig, um die darauf folgende Verkettung beobachten zu können. Wenn wir nicht des Auftauchens von visueller Wahrnehmung gewahr sind, können wir die sich anschließende Verkettung nicht beobachten.

Frage: Vergangene Nacht war ein heftiges Gewitter. Wie kommt es dazu, dass man das Gewitter im Schlaf gar nicht hört? Wie kann man sich das erklären?

Ob man ein Gewitter hört oder nicht, hängt davon ab, wie weit das Hörbewusstsein noch aktiviert ist. Im tiefsten Schlaf ist das Bewusstsein ganz zurückgezogen aus den Sinneswahrnehmungen, und es braucht sehr viel, um stimuliert zu werden. So haben viele hier im Saal – ich habe mit einigen gesprochen – das Gewitter gar nicht mitbekommen. Bei anderen Personen ist das Sinnesbewusstsein nicht so weit zurückgezogen, so dass es durch starke Klänge zu einem Aktivieren kommt, was sogar zum Aufwachen und einem voll bewussten Wahrnehmen des Klangphänomens führen kann.

Das gilt gleichermaßen auch für die tiefen Samadhis. Es gibt so tiefe meditative Versenkungszustände, dass z.B. die Klangwahrnehmung überhaupt nicht aktiviert werden kann, egal was darum herum passiert, und das gilt auch für die anderen Sinnesfelder.

Der wirklich springende Punkt in diesem Absatz, ist das Wort *Fessel*. Was sind Fesseln? Fesseln sind das, was uns bindet. Eine Fessel bindet uns an Leid, an Verwirrung, an das automatische Funktionieren in samsarischen Reaktionsmustern. Wenn hier also von Fessel gesprochen wird, ist das ein Verlust von Freiheit, wir sind gebunden, gefesselt. Ich möchte euch ein paar Beispiele geben, was mit *Fessel* alles gemeint sein kann. Es ist wichtig zu verstehen, dass *Fessel* ein allgemeiner Begriff ist und von Buddha nicht ständig gleich benutzt wird. Es ist wirklich das gemeint, was uns bindet, und der Buddha hat da von verschiedenen Dingen gesprochen, die uns binden können:

Der Glaube an ein substantielles, dauerhaftes Selbst; Zweifel; dogmatisches Haften an bestimmten Regeln und Riten; Sinnesbegierde; Abneigung; Verlangen nach subtiler, materieller Existenz; Verlangen nach immaterieller Existenz; Eingebildetheit; Unruhe; Unwissenheit. Insgesamt – Buddha hat an anderen Stellen noch von anderen als von diesen zehn Fesseln gesprochen – kann man sagen, es gibt die Fesseln des Anhaftens und Ablehnens, des Sich-Identifizierens. Wir sind gewöhnt, mit der dreifachen Unterteilung von Anhaften – Ablehnen – Unwissenheit zu arbeiten, und das lässt sich auch hier auf die Fesseln anwenden, sie sind alle Formen von Identifikation, Anhaftung und Ablehnung.

Wenn wir also hier von *Fesseln* sprechen, brauchen wir nicht unbedingt diese Liste der zehn Fesseln im Bewusstsein zu haben. Es reicht, wenn wir schauen, wo aufgrund von Sinneseindrücken Anhaftung/Begierde und Abneigung/Irritation, ärgerliche Stimmung entstehen. Das sind die beiden Grundmuster, die wir aufspüren müssen. Es geht also drum, eine gewisse Distanz zu haben zu dem, was da passiert. Um nämlich eine Fessel zu bemerken, ist es notwendig, dass wir nicht völlig darin gefangen sind, dass wir nicht darin verloren gehen. Wenn uns Anhaften und Begierde packen und wir uns dessen nicht bewusst sind, werden wir automatisch reagieren. Da braucht es Achtsamkeit – *sati* –, um das Entstehen der Fessel überhaupt zu bemerken. Ein ganz kleines, feines Beispiel, das gerade passiert ist: Mir wurde offenbar – ich hab nicht genau hingeschaut – Tee eingegossen. Es war eine Klangwahrnehmung mit der vagen visuellen Wahrnehmung einer Person, die mir da etwas eingeschenkt hat. Das hat ein geistiges Bild in mir hervorgerufen von wohlschmeckendem, grünem Tee. – Ich muss aber erst überprüfen, ob es sich wirklich darum handelt. – Dieses geistige Bild von wohlschmeckendem Tee ruft den Wunsch hervor, das jetzt zu erfahren. Das achtsam zu bemerken bedeutet, dass eine Möglichkeit entsteht, anders zu handeln. Gefangen zu sein bedeutet, direkt den Arm auszustrecken und zu trinken, komme was wolle. Wir sind im Reaktionsmuster und haben keine Freiheit. Jeder von uns hat sich solche Freiheiten bereits erarbeitet, keiner von euch würde einfach impulsiv trinken, bloß weil ihm eingeschenkt wird. Wir haben alle bereits ausreichende Formen der Achtsamkeit, um in bestimmten Situationen abwarten zu können, zu schauen, ob uns das überhaupt entspricht.

Worum es hier geht, ist nicht reagierende oder nicht reaktive Achtsamkeit, die in der Lage ist, ganz, ganz fein mitzubekommen, was läuft, ohne in Mechanismen zu verfallen, so und so reagieren zu müssen. Das war ein subtiles Beispiel mit dem Tee, relativ unerheblich, denn es führt weder zu großem Leid oder zum Großen Erwachen, ob ich jetzt den Tee trinke oder nicht. Aber ob es uns eine ganze Nacht kostet oder nicht, weil ein Gewitter durchzieht, ist schon was anderes. Es kann aufgrund der Geräusche des Gewitters, aufgrund der Lichtblitze, des Wetterleuchtens und der Feuchtigkeit, die in ein Zelt eindringt usw. z.B. dazu kommen, dass die Vielzahl der als unangenehm eingestuften Erfahrungen dazu führt, dass wir aufgewühlt werden, dass wir ärgerlich werden, dass wir uns in Reaktionen verfangen, die uns dann lange nicht mehr schlafen lassen. Wir können das ganze auch mit einer grundlegenden nicht reagierenden Achtsamkeit erleben. Wir merken, ob es etwas zu tun gibt, tun das und verfallen nicht weiter in Reaktionen. Diese Reaktionen loslassen zu können, ist die Fähigkeit der nicht reagierenden Achtsamkeit, verbunden mit Weisheit, dem Hinschauen-Können was es braucht und was

es nicht braucht. Was ist hilfreich, was ist nicht hilfreich? Achtsamkeit und Weisheit müssen zusammen arbeiten.

Ich habe diese Gewitternacht unter dem Dach geschlafen. Es war wie in einer Trommel; das Prasseln – offenbar war auch Hagel dabei – war so laut, dass es mich tatsächlich geweckt hat. Die Achtsamkeit schafft den Raum zu sehen, was nötig ist, worum ich mich kümmern muss. Ich hab die Fenster geschlossen, mich wieder hingelegt und weiter geschlafen. Da waren auch Gedanken, die beobachtet haben: Gibt es sonst noch was zu tun? Nein, komme was wolle, jetzt gibt es nichts mehr zu tun, also Rückkehr in das ruhige Verweilen.

Die Anzahl der Situationen, die wir uns anschauen könnten, ist so vielfältig, denn das läuft ständig ab in unserem Leben: Wir haben Sinneswahrnehmungen, könnten uns in Reaktionsmuster verfangen und merken dann aber – dank der Achtsamkeit – was abläuft; die Weisheitsfähigkeit sagt uns, was wir im Moment tun können.

Beispiel: Blick auf die Uhr, ich bin zu spät für die Unterweisungen. Aha, das wird voll bewusst wahrgenommen. Ich tue, was ich kann, um schnell da hin zu kommen; weiter brauch ich nichts zu tun. Ich kann mich im flotten Handeln entspannen und das ist es. Es ist nicht notwendig, sich aufzuregen und nervös zu werden, sondern ganz einfaches Handeln: in jeder Situation das tun, was nötig ist – in dem Raum, den die Achtsamkeit schafft.

Die Beispiele waren eher grob oder komplex, weil es sich um komplexe Wahrnehmungssituationen handelt. Dem Buddha lag hier am Herzen, dass wir den Blick auf jeden einzelnen Moment der Wahrnehmung richten. In jedem Moment taucht Wahrnehmung auf, die aber nicht neutral weiter verarbeitet wird, sondern unter dem Einfluss von – als erste Bedingung – *gewohnheitsmäßigen Mustern*, *bagtschag* auf Tibetisch, *anusaya* auf Pali. Und diese Gewohnheitsmuster sind ganz vielfältiger Art. An einer Stelle gibt der Buddha einmal eine Liste von sieben an, die aber ebenfalls nicht als vollständig oder einzig gültig betrachtet werden sollte. Er sprach da von *Sinnesbegierde*, *Irritation*, *Sichtweisen*, *Zweifeln*, *Einbildung*, *Verlangen nach Existenz* und *Unwissenheit*. Das ist doch fast die gleiche Liste, die wir gerade eben für die zehn Fesseln erhalten haben. Der Unterschied ist, dass hier diese Gewohnheitstendenzen Einfluss haben auf die Verarbeitung einer Wahrnehmung und dann zum Entstehen der Fesseln führen. D.h. da sind Einflüsse, die zu dem Bild führen, das wir innerlich von einer Sinneswahrnehmung haben. Und dieses Bild ist dann begleitet von Haltungen, die wir *Fessel* nennen, wenn wir in diesen Reaktionsmustern gefangen sind. Was zu diesen Reaktionsmustern geführt hat, sind bereits auch Muster, die Einfluss nehmen auf ganz frühe Momente im Wahrnehmungsprozess.

Der Buddha sprach auch von noch tieferen Einflüssen, die völlig unbewusst ablaufen, auf Tibetisch nennen wir das *sagpa*, auf Pali *asava*. Das sind die Einflüsse oder Triebflüsse, *Trübungen*, mit denen wir es zu tun haben. Das sind drei: Sinnesbegierde, Verlangen nach Existenz und Unwissenheit. Diese Liste ist definitiv, diese Dreierkombination hat der Buddha immer so benutzt. Das sind die tiefsten Muster, die unsere Art des Umgangs mit der Wirklichkeit bestimmen, und diese sind völlig unbewusst für den normalen Menschen. Wir sind ihnen ständig ausgeliefert, als unmittelbare Reaktionen aus dem Bauch heraus im Umgang mit Sinneserfahrungen.

Aus diesen latenten Gewohnheitsmustern und den zugrunde liegenden Einflüssen, Trübungen – auch Triebflüssen genannt – herauszufinden, bedeutet, ein Buddha zu sein. Derjenige, der sich ganz befreit hat von diesen Gewohnheitsmustern und grundlegenden Einflüssen, ist ein vollkommen Erwachter, er ist vollkommen befreit.

Was hat es mit diesen drei grundlegenden Einflüssen oder Triebflüssen auf sich? Da ist zuerst einmal der grundlegende Wunsch, Sinneserfahrungen zu haben, gar nicht einmal bestimmte Erfahrungen, sondern einfach nur Dinge zu erfahren. Wir möchten Sinneserfahrungen machen und geben Sinneserfahrungen deswegen eine große Bedeutung in unserem Leben. Wir möchten von einer Sinneserfahrung zur anderen gehen und möchten auch immer mehr davon haben. Es besteht ein Verlangen nach Sinneserfahrung, wobei es erst einmal gar nicht darum geht, welche. In der Sinneserfahrung erleben wir uns als lebendig, und zwar *ich* als lebendig Erfahrender. Es ist eine Bestätigung unseres Wunsches nach Existenz. Das ist der zweite Einfluss auf unsere Wahrnehmung – Verlangen nach Existenz. Und dieses grundlegende Verlangen zu existieren bestätigt sich immer wieder durch Erfahrungen, durch

Körper-Erfahrungen, durch andere Sinneserfahrungen. Da ist das Denken: „Da bin ich jetzt sicher, dass ich existiere, denn ich mache Erfahrungen.“ Wenn ich keine Erfahrungen machen würde, wäre ich mir nicht so sicher, dass ich existieren würde. Und jede Erfahrung, das Verlangen nach Existenz beruht auf der Annahme eines Ich, das ist die grundlegende Unwissenheit. Diese Annahme eines Ich, wo wir unsicher werden, ob das Ich wirklich existiert oder nicht – denn alles, was nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmt, führt zu Unsicherheit. Wir sind uns unsicher, ob es uns gibt oder nicht, weil wir einerseits eine Grundannahme haben, andererseits aber andere Elemente unserer Erfahrung sagen: „Na, vielleicht ist es doch nicht so.“ Wenn es sicher wäre, dass es das Ich gibt, bräuchten wir keine Angst vor dem Tod zu haben. Aber da es in uns doch etwas gibt, das bemerkt, „Ja, so ganz sicher ist das doch nicht“, verlangen wir danach, uns über Sinneserfahrungen zu bestätigen. Wir möchten durch einen ständigen Fluss von Erfahrungen, von Gedanken immer wieder beruhigt werden: Doch, ich existiere. Und diese Interpretation von Erfahrung als Bestätigung für die Annahme eines Ich findet auf der grundlegendsten Ebene unserer Wahrnehmungsverarbeitung statt. Diese drei Einflüsse – Sinnesbegierde, Verlangen nach Existenz und Unwissenheit – sind die völlig unbewussten Motoren unserer Verarbeitung von Wahrnehmungen. Und schon da wird Wahrnehmung verfälscht und in bestimmte Sichtweisen hineingeholt, da wird den Sinneserfahrungen eine große Bedeutung gegeben und sie werden in ihrer Bedeutung bereits direkt als Bestätigung für die Ich-Annahme benutzt, bevor es überhaupt noch zu einer Ausgestaltung und einer differenzierten Betrachtung der Sinneserfahrung kommt. Wir kennen aus der Philosophiegeschichte die grundlegende kartesianische Annahme „Ich denke, also bin ich!“ Das ist genau diese Selbstbestätigung durch die Erfahrung eines Gedankenmoments, daraus wird eine Bestätigung für das Ich abgeleitet. Die Frage, ob man denken kann ohne das Ich, wird gar nicht gestellt, weil die Grundtendenz ist, das Ich bestätigt zu bekommen. Heutzutage wird diese Frage gestellt, aber damals wurde diese Frage nicht weiter verfolgt.

Frage: Welche Art von Sinnesbegierde ist da gemeint?

Es geht hier nicht um den groben Begriff von Begierde, Lust auf eine Frau oder einen Mann zu haben. Es geht um den grundlegenden Wunsch, Sinneserfahrungen zu machen.

Diese grundlegenden drei Faktoren sind nicht nur jetzt aktiv, sondern auch im Bardo und werden dort bewirken, dass es aufgrund unseres Verlangens nach Erfahrung, nach Existenz und aufgrund der Annahme eines Ich zu einer erneuten Geburt kommt. Der Kreislauf der Wiedergeburten wird von diesen drei grundlegenden Flüssen – Triebflüssen, Einflüssen – aufrechterhalten. Der Buddha nannte sie auch die drei grundlegenden Trübungen unseres Bewusstseins.

Wir nehmen diese grundlegenden Einflüsse ja im Moment gar nicht wahr. Sie beeinflussen jeden Prozess der Wahrnehmung und damit auch den Moment der Achtsamkeit. Was wir wahrnehmen, ist die oberflächliche Schicht, die wir *Fessel* nennen. Ich bemerke die Fessel. Ich bemerke, dass mit der visuellen Wahrnehmung einer Form, die aufgrund von Tendenzen – die ich im Moment noch nicht bemerke – als schön oder hübsch, anziehend, interessant beurteilt wird, ein Anhaften entsteht. Dieses Anhaften, dieses Habenwollen, dieses Kleben am schönen Objekt, das merke ich. Da können wir als grobes Beispiel einen schönen Mann, eine schöne Frau nehmen, aber es kann auch was ganz Einfaches sein, z.B. dass unser Blick auf eine Tafel Schokolade fällt und in uns das Verlangen nach Schokolade stimuliert. Wir wissen vielleicht, dass jetzt gerade nicht der geeignete Moment ist, um Schokolade zu essen, aber wir haben Mühe, den Geist zu lösen von dem, was der visuelle Eindruck gerade ausgelöst hat. Da sind ganz viele komplexe Prozesse im Gang – was wir aber bemerken ist, dass wir Mühe haben, loszukommen. Das kann Ärger sein, also Abneigung aufgrund eines Sinneseindrucks, der in uns als irritierend, gefährlich, unangenehm, nicht gewollt bewertet wird, und die Kette, die daraus entsteht, oder ein Sinneseindruck, der als angenehm, schön, interessant bewertet wird und die ganze Kette, die darauf folgt.

Frage: Ich bin gar nicht überzeugt davon, dass das alles Leid ist, was wir erfahren. Buddha sagt, es wäre alles Leid, aber ich bin davon gar nicht überzeugt. Wie soll denn das jetzt gehen?

Die Antwort ist ganz einfach: Wir arbeiten immer nur mit dem, was wir tatsächlich als Fessel identifizieren. Eine Fessel ist das, wo wir gebunden, unfrei sind. Diese Unfreiheit merken wir, und mit diesen unfreien Geisteszuständen beginnt die Praxis. *Da* beginnt die Suche nach der Freiheit, nicht bei den

anderen Zuständen, die wir nicht als Fesseln bemerkt haben. Die Praxis wird sowieso nur dort greifen, wo wir uns tatsächlich als gefesselt empfinden und motiviert sind, auszusteigen. Alles andere können wir vergessen. Die Achtsamkeitsübung besteht darin, zu schauen: Ist unser Geist frei oder ist er gefesselt? Das war eine der vorherigen Übungen, und daraus leiten wir ab: Wie ist die Fessel entstanden? Wie löst sie sich auf? Wie kann ich ihr weiteres Entstehen verhindern?

In der Folge des Wahrnehmens der Fessel also fragen wir uns: Wie kommt es zum Entstehen der Fessel? Und wir bemerken den Prozess der Stimulation der Gewohnheitsmuster. Buddha beschrieb das so, dass Sinneserfahrungen die Gewohnheiten, die Muster stimulieren. Das gilt für Gedanken genauso wie für die fünf äußeren Sinne. Ein Sinnesmuster, ein Gedanke taucht auf und löst etwas aus, stimuliert etwas. Wenn die Gewohnheitsmuster nicht stimuliert werden, sind sie latent vorhanden, stets bereit, stimuliert zu werden, aber sie sind nicht aktiv. Wenn die entsprechende Erfahrung auftaucht, kommt es zum Stimulieren der Gewohnheitsmuster, was zu einer bestimmten Interpretation der Erfahrung führt, und damit zu einer Verwicklung in Bewertungen und emotionalen Reaktionen, die dann als Fessel erlebt werden.

Frage: Wie ist es mit dem Gedächtnis? Gedächtnis scheint wirklich das zu sein, was diese Gewohnheitsmuster ausmacht.

Es ist tatsächlich so, dass die Gedächtnisfunktion die Stütze dieser Gewohnheitsmuster ist. Ich nehme ein eher komplexes Beispiel: Es schreit uns jemand an. Das Angeschrieen-Werden wird in Verbindung gesetzt mit frühen Kindheitserfahrungen des Angeschrieen-Werdens, wo wir völlig versteift waren und nicht mehr reagieren konnten. Wir waren wie blockiert in unserem Ausdruck, und das heutige Angeschrieen-Werden wird verbunden mit der immer wieder erlebten aber ganz früh passierten, prägenden Erfahrung und löst immer wieder Gewohnheitsmuster aus, so zu reagieren, die Situation wieder so zu interpretieren, und noch heute ist der Erwachsene in diesem Muster gefangen, obwohl es sich nicht mehr um dieselbe Situation handelt. Und das ist Gedächtnis; aufgrund von Erleben kommt es zu Erinnerung, was allerdings mit emotionalem Erleben vermischt war. Wir schaffen es also nicht, die Erfahrung des Angeschrieen-Werdens zu trennen von der emotionalen Interpretation, die damals stattgefunden hat. Und das findet heute wieder statt. Wenn wir eine Sinnesempfindung haben, wird sie mit ähnlichen Sinnesempfindungen verknüpft, die wir in der Vergangenheit gemacht haben, die aber ihrerseits verknüpft sind mit emotionalen Interpretationen, die gleichzeitig in dem Moment wieder anspringen, wo wir die Sinneserfahrung erneut machen. Der Prozess des sich Befreiens besteht darin, zu einer entspannteren Sicht zu kommen und zu merken, dass Sinneserfahrung und emotionale Verarbeitung zwei verschiedene Dinge sind, dass es sich um einen Prozess handelt und dass es nicht notwendig ist, eine Sinneserfahrung stets aus dieselbe Art und Weise zu erfahren. Wir haben da einen Freiheitsspielraum, den müssen wir freilegen. Das machen wir in dem, was wir kognitives Training nennen. Wir machen in der Meditation einen Prozess der Vereinfachung. Durch die Achtsamkeit kommt es dazu, dass wir uns an nicht bewertende Beobachtung gewöhnen. Diese nicht bewertende Beobachtung führt dazu, dass Sinneserfahrungen auftauchen können und nicht direkt verknüpft werden mit emotionalen Reaktionen. So ist es eigentlich für alle Praktizierenden so, dass in der Meditation auftauchende Körperempfindungen, die früher zur Reaktion des Veränderns der Haltung, des Abwehrens geführt hätten, aufgrund von wiederholter Erfahrung verknüpft sind mit dem Wissen: die Empfindungen kommen und gehen, da braucht man gar nicht zu reagieren. Die Empfindung ist nicht etwas, was es notwendig macht, die Haltung zu ändern. Die wiederholte Erfahrung eines von Neutralität geprägten Sinneseindrucks führt dazu, dass – wenn der Sinneseindruck wieder in der Meditation auftaucht – wir es tatsächlich leichter haben, nicht emotional zu reagieren. Das Entkoppeln von Emotion und Sinneserfahrung ist durch Achtsamkeit schon weiter vorangeschritten.

Wir können das sehr gut beobachten, wenn z.B. ein Kampfflugzeug mit enormem Lärm über uns fliegt. Wenn die Geräuschempfindung von einem Flugzeug noch nicht bearbeitet wurde und es insgesamt noch zu einem starken Festhalten an Geräuschempfindungen kommt, dann führt das zu einem Zusammenzucken von Körper und Geist. Da ist eine Schreckreaktion im Geist mit einer entsprechenden Körperreaktion. Wenn der Geist in gelöster Achtsamkeit verweilt und es nicht zu einer emotionalen Kettenreaktion kommt, wenn das Flugzeug drüberbraust, können wir ganz entspannt und offen

bleiben. Es ist nichts Wesentliches passiert. Es ist nichts geschehen, was eine Reaktion hätte auslösen müssen.

Frage: Ich hab oft den Eindruck, dass die Achtsamkeit nicht reicht. Ich kann schauen, die Situation ist so und so, aber die Anspannung bleibt trotzdem, auch wenn ich die Situation akzeptieren kann.

Wir haben gewöhnlich mit der Achtsamkeit das Gefühl, immer etwas hinten dran zu sein, und das ändert sich durch die Übung. Mit der Übung kommen wir immer näher an das Erleben heran, und zwar nicht in einer nachgeschalteten Analyse, sondern wir kommen ins Erleben und können im Erleben in dieses nicht bewertende Beobachten hinein kommen, in das nicht bewertende Verweilen.

Nicht nur bei der Analyse hinterher, auch wenn ich drin bin.

Dann ist die Achtsamkeit einfach schwächer als das Anhaften an Sinneserfahrungen. Lenke dann die Achtsamkeit auf dieses Haften an Sinneserfahrungen. Dann ist das das Objekt deiner Achtsamkeit, worauf es sich lohnt zu schauen. Nicht mehr auf das Objekt, an dem du haftest, schau auf das Haften selber.

Wir haben es also mit einem Fortschreiten in unserer Achtsamkeitspraxis von oberflächlicheren zu subtileren Ebenen zu tun. Zunächst bemerken wir das Auftauchen der Fessel, also das, was den Geist einengt. Allerdings hab ich bis hierher vergessen zu erwähnen, dass mit der Fessel keineswegs das Ende dessen erreicht ist, was alles an Komplikationen in unserem Geist entstehen kann, sondern die Fessel – die auftauchende Fixierung – bewirkt eine Proliferation von unglaublich vielen Projektionen, die unglaublich ausführlich sein kann. Nehmen wir wieder das Beispiel mit der Schokolade: Ich hatte eine Schokolade gesehen, hatte Lust auf Schokolade gehabt, hatte Mühe, davon wieder loszukommen, dann geht der ganze Film los, wie ich immer an allen Dingen klebe ... dieses und jenes ... mein ganzes Leben wird aufgerollt, bloß weil ich eine Schokolade gesehen habe. Eine Proliferation von Filmen, die sich in uns abspielen. Manchmal merken wir erst da, was eigentlich läuft, wir denken; „Aha, da war ein Auslöser!“ „Was war der Auslöser?“ „Was ist da eigentlich passiert? Was waren die Identifikationen, die dazu geführt haben?“ Dann gehen wir allmählich runter in die subtileren Schichten, bemerken die Gewohnheitsmuster, die schon in der Interpretation der Erfahrungen eine Rolle gespielt haben. Wenn wir die mehr gelöst haben, merken wir, dass darunter noch tiefere Muster liegen, die wir diese drei grundlegenden Einflüsse oder Triebflüsse nennen. Und die lösen wir auf, indem wir insgesamt damit arbeiten, das Haften an Sinneseindrücken, den Wunsch nach Existenz und die Annahme eines wirklich existierenden Ich aufzulösen. Da hilft uns diese Kontemplation über die Aggregate, in erster Linie aber auch die Wahrnehmung der Vergänglichkeit, des steten Wandels. Und das ist das, was hier der Refrain als erstes wieder anführt: dass wir das Entstehen und Vergehen all dieser Wahrnehmungen, all der Situationen samt Interpretationen, diesen ständigen Fluss wahrnehmen und dass sich dadurch allmählich das Haften an Sinneseindrücken, das Haften an vermeintlicher Existenz, das Haften an einem vermeintlichen Ich auflöst.

Wenn wir uns anschauen, was es hier mit der Meditation der Sinnesfelder auf sich hat, merken wir, dass es wieder um dieselben Punkte geht wie bei allen anderen Achtsamkeitsübungen. Es geht darum, uns des steten Wandels bewusst zu werden; gewahr zu werden, dass alle Sinnesfelder – und ganz besonders natürlich auch das gedankliche Sinnesfeld – dass all das in ständigem Fluss ist, dass die Bewertungen, die Muster, die anspringen, all die Filme, die wir uns machen, alles ein ständiger Fluss von Geistesindrücken ist. Da gibt es kein Innehalten, und wenn da Fixierung entsteht, wenn wir uns verhaken – was wir eine Fessel nennen – dann entsteht *dukkha*, Leid. Und wenn wir wieder loslassen, löst sich *dukkha* auf, befreien wir uns von Leid. Und die Tatsache, dass in all dem nirgendwo ein Ich zu finden ist, dass es einfach ein ständiger Prozess ist – ein stabiles, dauerhaftes Ich ist nicht zu finden – das befreit uns aus der irrigen Annahme eines Ich.

So können wir sagen, dass diese Meditation, wie auch alle anderen, eine Meditation über *anicca*, *dukkha*, *anatta* ist: Vergänglichkeit als Grundtatsache unseres Lebens; wie entsteht Gefesseltsein, enger Geist; und das Auflösen von Leid durch das Erkennen des Nicht-Ich, der freien Dimension des Geistes. Und die Sinnesfelder als Ausgangspunkt für solche Achtsamkeitsübungen zu nehmen, ist

einfach wieder nur ein anderer Ansatz, ein bisschen anders als mit den Skandhas, ein bisschen anders als die Übungen, die wir schon gemacht haben, um wieder dasselbe im Fokus zu haben. Wenn wir uns darauf einlassen, so über *anicca*, *dukkha* und *anatta* zu meditieren, kommt es zu einer Änderung der Interpretation unseres Lebens. Es ist tatsächlich eine Hilfe der Erwachten, uns zu ermöglichen, aus dem Bewerten unserer Erfahrungen im Sinne dessen, was Leid schafft, auszusteigen und zu einer weiteren Sicht des Erlebens zu kommen. Es findet ein kognitives Training statt. Wenn wir ständig über Vergänglichkeit meditieren, dann taucht dieses Bewusstsein der Vergänglichkeit auch im Alltag auf. Es passiert uns etwas, und statt das Ganze als ein Drama zu bewerten, taucht der Gedanke auf: „Nimm es nicht so ernst, es handelt sich auch da um etwas, was vorbei gehen wird!“ Es hat eine kognitive Umbewertung der Situation stattgefunden, und das ist sehr hilfreich. Und das machen wir hier mit diesen Meditationen. Wir schauen, was tatsächlich wirklichkeitsgemäßes Betrachten ist, wir versuchen herauszufinden, was tatsächlich ist, und dann versuchen wir in Kontakt zu bleiben, verbunden zu bleiben mit den Einsichten, die wir in der Meditation machen. Diese Einsichten helfen uns, im Alltag zu einer anderen Einschätzung, zu einer anderen Sicht des Erlebens zu kommen, was befreiend wirkt.

Wenn wir in unserem Alltag zum Tragen bringen, was wir über *dukkha* verstanden haben, wird uns das ebenfalls zu einem ganz anderen Umgehen mit Situationen führen. Nehmen wir einmal an, wir haben unser Auto zu Schrott gefahren. Jetzt daraus ein Riesendrama zu machen – das wissen wir aufgrund unserer Achtsamkeit – das macht die Dinge nur noch schlimmer. Wie finde ich aus der anspringenden emotionalen Reaktion heraus? Ok., drei Mal durchatmen ... entspannen ... Raum schaffen ... nicht identifizieren ... es geht vorbei ... es ist nicht das Schlimmste, was passieren kann ... wenn ich jetzt daraus ein Drama mache, wird alles noch schlimmer, das gibt noch mehr *dukkha* ... entspannen ... Öffnung finden ... nach ein paar Atemzügen die Polizei anrufen und tun was zu tun ist ... nicht noch in Reaktionen verfallen, die das ganze schlimmer machen. Das ist eine konkrete Auswirkung davon, genug über die Ursachen von Leid und das Auflösen von Leid meditiert zu haben. Wir wissen, was wir mit unserem Geist tun können, um ihn aus dem Haften, aus dem Vergegenständlichen, dem Fixieren, dem Verstärken von Leid heraus zu führen. Und das gleiche gilt natürlich auch für Situationen, wo wir an angenehmen Erfahrungen haften und merken, „Jetzt bin ich schon wieder auf dem Kleber gelandet und hänge fest an einer angenehmen Erfahrung. Wie komme ich da raus? Das beginnt jetzt, *dukkha* zu werden. Das beginnt jetzt, zum Haften an nicht bleibenden angenehmen Erfahrungen zu werden. Ich habe gelernt, damit umzugehen, ich kann da herausfinden und gehe anders mit dem Leben um!“

Der dritte Aspekt – die Meditation über *anatta*, das Nicht-Vorhandensein eines bleibenden Ichs – ist natürlich die Krone dieser Meditationen, könnte man sagen, weil sie für alle Situationen geeignet ist, wo Haften an einem Ich auftaucht, auch in subtileren Situationen, z.B. bei Lob und Tadel. Wenn da auch nur eine Ahnung davon besteht, dass es gar kein Ich gibt, dann lässt sich mit solchen Situationen sehr viel leichter umgehen; aber nur wenn man zutiefst verwirklicht hat, dass es kein Ich gibt, ist man tatsächlich frei von solchem Haften.

Das war nur eine kurze Zusammenfassung am Beispiel dieser Meditation über die Sinnesfelder – dass es tatsächlich darum geht, über Vergänglichkeit, die Ursachen des Leides und das Auflösen des Leides zu meditieren und über die Abwesenheit eines Ich.

Was ich noch nicht angesprochen habe, was aber eigentlich auch hier in der Besprechung der Sinnesfelder eine Rolle spielt, ist die Art und Weise, wie die zwölf Glieder abhängigen Entstehens zusammen arbeiten, wie es in dem Hauptteil der Kette aufgrund des Vorhandenseins von Identifikation mit einem Bewusstsein und von Sinnesorganen zu Kontakt kommt, wie dieser Kontakt mit der begleitenden Empfindung zu Verlangen und dann zu Ergreifen führt, wie es aus dem Ergreifen zu der ganzen Proliferation von geistigen, sprachlichen und körperlichen Handlungen kommt – zu dem, was man Karma nennt und was zum Entstehen von Gewohnheitsmustern und damit zu Wiedergeburt führt. Diesen Kreislauf könnte man auch noch ausführlicher beschreiben, aber es geht immer um dasselbe. Es geht immer um das, was bereits erklärt wurde. Die zwölf Glieder können wir bei einer anderen Gelegenheit besprechen.

Frage: Was ist mit der Diskrepanz zwischen dem, was ich so im Alltag erlebe und was dann im Traum auftaucht. Z.B. reagiere ich schon ganz anders, wenn ich mir Sojasauce auf mein neues Kleid schütte, das ist kein Problem mehr. Aber im Traum – obwohl ich mich im Alltag schon ein wenig gelöst habe vom Haften an Sinneseindrücken – tauchen jede Menge Sinnesbegierden auf. Wie ist denn das zu erklären?

Es ist bereits zu einer Wandlung der kognitiven Verarbeitung von Sinneseindrücken gekommen, aber das hat die Gewohnheitstendenzen noch nicht in dem Maße aufgelöst und gereinigt, wie man sich das wünschen könnte. Es bleibt also noch viel Arbeit zu tun, damit das, was wir verstanden haben, was wir – solange wir bewusst sind – auch zur Anwendung bringen können, tief genug geht und auch die Tendenzen löst.

Um es noch genauer zu erklären, müssen wir uns noch einmal anschauen, was es mit den einzelnen Sinneserfahrungen im Verhältnis zu den Gewohnheitstendenzen, Mustern auf sich hat. Diese Muster sind aufgrund von Tausenden und Tausenden von Erfahrungen entstanden, die zur Ausprägung dieses Musters geführt haben, das darin besteht, Erfahrungen in einer bestimmten Weise emotional zu verarbeiten, also dieses emotionale Reaktionsmuster zu haben. Wenn wir auf unserem Pfad der Praxis dann eine, zwei, zehn oder hundert Situationen etwas entspannter verarbeiten und nicht mehr so ganz in diesem Reaktionsmuster landen, dann schwächt das dieses Reaktionsmuster. Aber auch wenn es uns gelungen ist, einmal überhaupt nicht in dieses Reaktionsmuster einzusteigen, so bedeutet es doch nicht, dass sich dieses Muster völlig aufgelöst hat. Es braucht wiederholte Situationen und das Aussteigen aus all den Sichtweisen, die dieses Muster nähren, damit sich dieses Muster vollkommen auflöst. Das ist also eine Arbeit, die schneller gehen kann als das, was zum Entstehen dieses Musters geführt hat, aber es reicht nicht aus, einzelne Situationen gelebt zu haben, wo man schon frei zu sein glaubte, um dann wirklich frei zu sein von diesem Muster.

Wenn wir herausfinden wollen, ob ein Muster sich bereits aufgelöst hat, sollten wir es testen. Das ist aber jetzt noch nicht nötig, weil nicht anzunehmen ist, dass es bei uns schon dazu gekommen ist. Aber wenn wir z.B. herausfinden wollen, ob sich bei uns die Tendenz, mit Ärger zu reagieren, schon aufgelöst hat, dann sollten wir uns in Situationen testen, die normalerweise sofort ganz starken Ärger auslösen würden. Wenn da nichts anspringt, dann hat sich da tatsächlich einiges gelöst. So kann man das herausfinden: Stimulation durch Sinneseindrücke, schauen ob noch was anspringt, dasselbe Prinzip, wie es vorher erklärt wurde, nicht nur in der normalen Wahrnehmung, sondern auch zum Testen. – Es tut mir Leid, dass nicht alle Fragen drankommen können, aber das Feld ist so groß, dass das nicht machbar ist.

* * *

12. Unterweisung, 3. August 2007

Heute schauen wir uns die Glieder des Erwachens an, die den Kulminationspunkt der Unterweisungen zum Satipatthana darstellen. Wenn diese sieben Glieder des Erwachens vorhanden sind, kommt es zu tiefem Verständnis, zu Weisheit, zur Erkenntnis der grundlegenden Natur unseres Seins, dem Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten. Und die Vier Edlen Wahrheiten sind dann das abschließende Kapitel des Satipatthana.

GLIEDER DES ERWACHENS

Dann verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die sieben Glieder des Erwachens. Wie tun wir das? Ist das Erwachensglied Achtsamkeit in uns vorhanden, wissen wir: ‚Das Erwachensglied Achtsamkeit ist vorhanden‘, und wenn es nicht vorhanden ist, wissen wir: ‚Achtsamkeit ist nicht vorhanden.‘ Wir wissen auch, wie das noch nicht entstandene Erwachensglied der Achtsamkeit entsteht und wie es vollkommen entfaltet wird.

Das erste Erwachensglied ist also *Achtsamkeit*. Achtsamkeit steht am Anfang dieser Liste von sieben Gliedern und weist durch diese Position – und auch dem zufolge, was der Buddha an anderen Stellen

beschreibt – darauf hin, dass es ohne Achtsamkeit nicht zu den anderen Gliedern des Erwachens kommt. Achtsamkeit ist die notwendige Basis, allerdings nicht jede beliebige Form von Achtsamkeit, sondern Achtsamkeit als Erwachensglied, im Unterschied zu weltlichen Formen der Achtsamkeit. Wenn eine Katze vor einem Mausloch sitzt, ist das ein Zustand großer Achtsamkeit, unabgelenkt. Diese Achtsamkeit führt nicht zum Erwachen. Übertragen auf unser menschliches Dasein sind das die verschiedenen Formen der Achtsamkeit, die wir entwickeln, weil wir ganz aufmerksam am Computer sitzen oder achtsam auf all das sind, was unseren weltlichen Interessen entspricht. In diesen Fällen können wir nicht vom Erwachensglied *Achtsamkeit* sprechen.

Wir haben das Erwachensglied *Achtsamkeit* im Unterschied zu gewöhnlicher Achtsamkeit bereits beschrieben. Es handelt sich also notwendigerweise um eine Achtsamkeit, die ausgerichtet ist auf das, was hilfreich ist, um Erwachen zu erlangen. Das gleiche gilt auch für die anderen Glieder, die anderen Qualitäten, die hier angeführt werden:

Untersuchen der Dharmas, freudige Ausdauer, Freude, Ruhe, meditative Versenkung – hier Sammlung genannt – und **Gleichmut**.

Jedes dieser Glieder muss ein Erwachensglied sein, d.h. ist nicht sein weltliches Gegenstück, das sich ähnlich anfühlen könnte, aber tatsächlich nicht zum Erwachen führt. Wir können nicht einfach sagen: „Weil Freude da ist, sind wir nahe am Erwachen“, es kommt darauf an, was für eine Freude das ist. Oder: „Weil Gleichmut da ist, gehen wir in die richtige Richtung.“ Wir müssen schauen, was die feinen Unterschiede sind, müssen lernen, diese feinen Unterschiede zu bemerken, die eine Qualität tatsächlich zu einer Qualität machen, die zum Erwachen führt. Das ist Teil der Satipatthana-Praxis. Achtsamkeitspraxis besteht darin, diese Qualitätsunterschiede wahrnehmen zu lernen und sehen zu können, was die Auswirkungen dieser oder jener Geisteshaltung sind.

Wenn wir die beiden Meditationen über die Hindernisse und die Glieder des Erwachens vergleichen, dann ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, dass es sich hier einfach nur um Arbeiten mit Achtsamkeit handelt. Genauso wie der Buddha uns bei den Hindernissen in keiner Weise dazu aufrief, Gegenmittel anzuwenden und dieses und jenes zu tun, um die Hindernisse aufzulösen, geht es auch bei den Gliedern des Erwachens nicht darum, etwas zu **tun**: Der Buddha ruft uns also auch hier – bei den Gliedern des Erwachens – nicht dazu auf, etwas Bestimmtes zu tun, um sie zu verstärken. In beiden Fällen geht es nur darum, die Achtsamkeit auf das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein zu richten: Achtsamkeit ist vorhanden oder nicht, freudige Ausdauer ist vorhanden oder nicht. Es handelt sich nicht darum, aufgrund des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins in Freude oder Trauer zu verfallen, oder sich Sorgen zu machen, weil etwas nicht vorhanden ist, was da sein sollte. All diese subjektiven Reaktionen auf das Vorhanden- oder Nichtvorhandensein können wir beiseite lassen. Es geht nur darum, es zu bemerken, und dann zu bemerken, wie die Hindernisse entstehen, wie sie sich auflösen, zu bemerken wie die Glieder des Erwachens entstehen, wie sie sich weiter entwickeln, und natürlich auch wie sie wieder verschwinden, wobei letzteres dem Bemerken des Entstehens von Hindernissen entspricht. Das Bemerken des Auflösens der Erwachensglieder ist dieselbe Meditation wie das Bemerken des Entstehens der Hindernisse. Dieses einfache Platzieren der Achtsamkeit auf die Hindernisse bewirkt, dass die Hindernisse uns nicht mehr im Griff haben, und dass sie dadurch ungefährlich werden. Wir sind ihnen nicht mehr unbewusst ausgeliefert. Das gleiche ist im umgekehrten Sinn bei den Gliedern des Erwachens der Fall: Indem wir ihnen unsere Achtsamkeit schenken, werden sie umso präsenter, weil sie Teil der natürlichen Qualitäten unseres Geistes sind, deswegen verschwinden sie nicht. Die Hindernisse sind nicht Teil der natürlichen Qualitäten unseres Geistes, sie lösen sich unter dem Blick der Achtsamkeit auf wie Frost oder Schnee in der Sonne. Die Erwachensglieder werden genährt durch Achtsamkeit. Beide Vorgehensweisen sind nicht-manipulativ; es geht nur um das Betrachten dessen, was ist.

Frage: Ist da ein Unterschied zu späteren Traditionen, wo Hindernissen direkt entgegengewirkt wird?

Da ist kein Unterschied – es ist der große Unterschied im Verständnis der Praktizierenden. Gegenmittel sollten eigentlich nicht eingesetzt werden, um etwas weg zu machen. Es handelt sich nur um das Lenken der Achtsamkeit auf ein Erwachensglied. Ein Gegenmittel besteht darin, den Blick der Acht-

samkeit auf das zu lenken, was ohnehin da ist, auf Vertrauen, auf Mitgefühl, Liebe, Vergänglichkeit. Das, was wir Gegenmittel nennen, ist nicht da, um irgendetwas weg zu machen, sondern wir schenken einfach einem bestimmten Geistesfaktor Aufmerksamkeit.

Keine der Traditionen verfällt also in den Fehler, ein Hindernis als wirklich existent zu betrachten. Deswegen braucht es auch keine Gegenmittel, die mit dem Hindernis aufräumen, als ob es tatsächlich bestehen würde – dass man ihm quasi den Kopf abschlägt. Man nimmt das Hindernis wahr, und wenn das allein als Gegenmittel noch nicht ausreicht, dann lenkt man den Geist auf etwas Heilsames. Es ist immer ein Umgang mit Achtsamkeit, wo man lernt, die Achtsamkeit zu platzieren.

Wenn wir bemerken, dass wir abgelenkt sind, dass also Achtsamkeit nicht vorhanden ist, in dem Moment sind wir achtsam. Da brauchen wir gar nichts weiter zu tun, um dann noch achtsam zu werden. In dem Moment selbst ist die Achtsamkeit zurückgekehrt. Dann brauchen wir nur in dieser Achtsamkeit weiter zu meditieren. Eine bloße Achtsamkeit, die einfach nur bemerkt, ohne ein tieferes Interesse an dem, was passiert, wird allerdings auch nicht zum Erwachen führen. Es muss zum nächsten Schritt kommen, zum *Untersuchen der Dharmas*. Ein einfaches Sitzen – Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre in Meditation zu verbringen und einfach nur die Stunden vergehen zu lassen – man sitzt da und rührt sich nicht, und alle denken man wäre ein ganz toller Meditier, aber eigentlich vergeht bloß die Zeit, wir sind so ein bisschen in unseren Träumen, ein bisschen abgelenkt – das führt nicht zum Erwachen, leider nicht. So kann man auch sein ganzes Leben im Retreat verbringen, das führt nicht zum Erwachen. Es muss erst einmal zum Erwachensglied der Achtsamkeit kommen, also einer nicht abgelenkten Achtsamkeit. Ich gehe z.B. ins Retreat, mache Retreat in der Natur und gebe mich ornithologischen Studien hin, lerne all die Vögel kennen, die zur Futterstelle kommen, streue Körner aus, und meine Achtsamkeit ist ständig im Außen, ist ständig mit dem beschäftigt, was außen passiert: mit dem Spiel von Sonne und Schatten, dem Wetter, den Vögeln, den Käfern, dem wachsenden Gras – da kommt kein Erwachen dabei raus. Ich war zwar nicht so abgelenkt, aber die Achtsamkeit war nicht auf das gelenkt, was hilfreich ist, um Erwachen zu erlangen.

Wenn wir also wissen wollen, ob es sich bei unserer Achtsamkeit um ein Erwachensglied handelt oder nicht, dann hilft uns das zweite Glied in der Kette – *Untersuchen der Dharmas* – als Definition. Achtsamkeit trägt zum Erwachen bei, wenn sie intelligent, interessiert und wach ist, in der Lage und durchaus offen dafür, Neues zu lernen; wenn sie beobachtet, was die Dharmas sind – d.h. wie die Welt funktioniert, wie der Geist funktioniert, wie Ursache und Wirkung zusammenhängen, wie die Unterweisungen zum Erwachen zu verstehen sind, wenn sie also die Unterweisungen des Buddha, des Erwachten, die auch Dharmas genannt werden, auf die Phänomene, auf die Welt der Erscheinungen anwendet. Das ist Achtsamkeit als Glied des Erwachens.

Wenn also Achtsamkeit vorhanden ist – gut. Ist sie nicht vorhanden, so ist sie in dem Moment, wo wir dies bemerken, wieder vorhanden. Aber dann müssen wir wissen, wie wir sie wahren können, d.h. wir werden sie nicht wieder entgleiten lassen, wir werden den Geist nicht gleich wieder in Ablenkung abgleiten lassen, sondern wir bleiben achtsam, wir bemerken was ist. So wie wir gerade bemerkt haben, dass wir abgelenkt waren, so bemerken wir jetzt, dass wir achtsam sind. Dann lenken wir die Achtsamkeit dorthin, wo wir meinen, dass es hilfreich ist, z.B. auf den Atem. Wir bleiben beim Atem, entwickeln ein ausreichendes Interesse, um nicht abgelenkt zu werden, bis sich der Geist beruhigt. Wir beruhigen mit der Achtsamkeit auf den Atem Körper und Geist. Wenn Körper und Geist gesammelt sind, richten wir die Aufmerksamkeit auf das Phänomen des Wandels und untersuchen damit einen wesentlichen Dharma, eine wesentliche Unterweisung des Erwachens und eine wesentliche Grundeigenschaft der Welt der Erscheinungen. Wir untersuchen den steten Wandel der Phänomene, bleiben mit dem Atem verbunden, richten den Geist zugleich auf den Körper, auf die Sinnesempfindungen und sind uns immer des Kommens und Gehens von allem bewusst, was da erscheint. Und diese Achtsamkeit führt zu Verständnis, sie führt gleichzeitig dazu, dass die Achtsamkeit selbst sich vertieft, bis sie so stabil wird, dass es gar nicht mehr zu Ablenkung kommt, dass es gar keine Anstrengung mehr braucht, um sie aufrecht zu erhalten. Das alles ist die Arbeit mit dem Erwachensglied der Achtsamkeit. Wir wissen, wie sie entsteht, wie sie stabilisiert und wie sie zur Vollendung gebracht wird.

Was ist mit dem *Untersuchen der Dharmas* eigentlich gemeint? Es ist ein betrachtendes Verweilen, genährt durch die Achtsamkeit, wo wir bestimmten Fragen nachgehen. Die große Frage ist: Was ist eigentlich Erwachen? Gibt es das Erwachen? Gibt es völlige Freiheit?

Andere Fragen sind: Gibt es ein Ich? Gibt es ein Freisein von Ichbezogenheit? Dann gibt es noch viele kleine Fragen. Hinter dem Untersuchen der Dharmas stehen ungelöste Lebensfragen, wir wollen etwas wissen. Und um zu einer Klärung dieser Fragen zu gelangen, nutzen wir die Achtsamkeit, die wir auf Elemente unseres Erlebens richten, die uns helfen, diese Fragen zu klären, und damit lösen sich Zweifel auf. Wir haben das Hindernis des Zweifels besprochen und könnten jetzt sagen: „Untersuchen der Dharmas ist das Gegenmittel für Zweifel.“ Aber eigentlich ist es nicht so, dass das Untersuchen der Dharmas dem Zweifel quasi den Kopf abschlägt, sondern die Zweifel sind einfach die Fragen, die uns motivieren, genauer hinzuschauen – der Motor für das genaue Untersuchen dessen, was uns Fragen bereitet, was Unsicherheit auslöst. Das Erwachensglied *Untersuchen der Dharmas* schafft Vertrauen, Gewissheit aufgrund von persönlicher Erfahrung dort, wo vorher keine Gewissheit, keine Klarheit war; dort also, wo vorher Unklarheit war, wo viele offene Fragen waren. Und so klärt sich nach und nach, was tatsächlich zum Erwachen, zur Befreiung führt, und was im Gegenteil zu Verstrickung, zu Leid führt. Wir sehen klarer, weil wir in der Meditation uns nicht nur gehen lassen und unsere Zeit verträdeln, sondern auf intelligente Weise unseren Geist nutzen, um Fragen zu klären.

Wenn dieses Erwachensglied *Untersuchung der Dharmas* in uns vorhanden ist, dann sind wir eigentlich in dem, was wir Lhagtong oder Vipassana nennen; wir sind auf dem Weg des Entwickelns von tiefer Einsicht. Und das ist immer der Fall beim Meditieren – buddhistische Meditation ist per Definition intelligente Meditation. Meditation ohne Kopf, ohne Interesse an dem, was passiert, führt nicht zum Erwachen, egal wie lange wir sitzen. Es heißt, dass die Beschreibung der sieben Glieder des Erwachens und der anderen Faktoren, die da hineinspielen, die Aufgabe eines Buddhas ist, dass es nur Buddhas möglich ist, so genau aufzuzeigen, was es eigentlich braucht, um das Erwachen zu erreichen. Andere mögen auch meditieren, es gibt ähnlich aussehende Formen der Meditation, die aber nicht zu einer wirklichen Verbindung von Ruhe und dem Entwickeln von tiefer Einsicht führen. Nur diese tiefe Einsicht befreit. Wir müssen uns also darüber klar werden, was wir in der Meditation untersuchen wollen. Wir wollen nicht nur den Geist beruhigen – das ist ein vordergründiges Ziel – der ruhige Geist ist nur das Werkzeug, das wir brauchen, um die Wirklichkeit zu untersuchen. Was wollen wir da untersuchen? Wir wollen nicht Ornithologen, Astronomen oder ähnliches werden. Wir wollen mit unserem ruhigen Geist etwas ganz Bestimmtes untersuchen, und zwar: wie Leid entsteht und wie wir uns aus Leid befreien können, wie Mitgefühl entsteht, wie sich ein befreiter Geist zeigt. Das sind wichtige Fragen. Wie kommt es zu echter Liebe, zu grenzenloser Liebe? Was führt dazu? Das sind die Fragen, die uns beschäftigen, und denen sollten wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Zeit schenken.

Wichtig ist dabei natürlich, in dieser Untersuchung der Dharmas nicht eine neue, immense Arbeit zu sehen, die uns in großen Stress bringt, weil wir jetzt gerade merken: „Oh, jetzt hab ich schon wieder fünf Minuten lang nicht an die Vergänglichkeit gedacht!“ „Jetzt habe ich wieder eine ganze Sitzung lang vergessen, die Natur der Skandhas anzuschauen.“ Darum geht es nicht. Es ist nicht das Anliegen des Buddha, dieses Untersuchen der Dharmas zu einer neuen, aufwühlenden Aufgabe zu machen, sondern diesen feinen Unterschied zu bewirken: dass wir nicht Geistesruhe um der Geistesruhe willen entwickeln, sondern dass wir sie entwickeln, um klarer zu verstehen. Und dieses klare Verstehen ist etwas, was durch eine innere Haltung gefördert wird: dadurch, dass wir tatsächlich bereit sind zu verstehen und nicht traurig oder verzweifelt werden, bloß weil der Geist jetzt gerade nicht ruhig ist. Wenn der Geist aufgewühlt ist, dann nehmen wir den aufgewühlten Geist als Basis, um aufgewühlten Geist besser zu verstehen und die darin ablaufenden Mechanismen zu beobachten. Wir brauchen keinen einzigen Geisteszustand auszuschließen; jeder eignet sich dazu, auf der Basis von Achtsamkeit tiefer verstanden zu werden. Und dieses Verweilen mit Achtsamkeit führt dann zu einem Erkennen, wenn wir das Erkennen auch zulassen und bereit sind dafür. Sonst gleiten wir in das ab, was Gendün Rinpoche gerne das Schafs-Schinä nannte, das schwarze Schinä, ein Schinä, das dem Verweilen von Schafen gleicht, nachdem sie gut gegessen haben. Diese Art von ausdauerndem Verweilen nannte Gendün Rinpoche Schafs-Schinä – das führt zu nichts, es ist reine Zeitverschwendung.

Also verfallt bitte nicht in den Fehler, zu meinen, Schinä und Lhagtong – Shamatha und Vipassana – müssten getrennt praktiziert werden, weil sie in pädagogisch wohlgemeinten Unterweisungen getrennt

beschrieben werden. Die beiden werden immer zusammen praktiziert. Sobald ein bisschen Geistesruhe da ist, wird sie bereits genutzt, um tiefer zu verstehen, was läuft. Und dieses bessere Verstehen führt zu einer Vertiefung der Geistesruhe, führt zu einer Vertiefung der Shamatha-Praxis, die wiederum genutzt wird. So besteht ein ständiges Wechselspiel zwischen Geistesruhe und dem Entwickeln von Einsicht.

Das heißt, wir werden keineswegs abwarten, bis wir einen stabilen, ruhigen Geist haben, um dann die Dharmas (siehe vorher) zu untersuchen, sondern wir werden schon jetzt, wo der Geist noch aufgewühlt ist, die Phänomene und die Unterweisungen untersuchen, wie z.B. die Vergänglichkeit. Wenn wir mit unserem aufgewühlten Geist der Vergänglichkeit ein wenig gewahr werden, holt uns das heraus aus dem allzu starken Anhaften an vergänglichen Phänomenen und wir finden etwas mehr Geistesruhe, die uns wiederum ermöglicht, genauer hinzuschauen. Das ist ein ständiges Wechselspiel und gegenseitiges Sich-Durchdringen von Geistesruhe und Einsicht.

Es dürfte euch aufgefallen sein, dass in diesem zentralen Sutra, das wirklich die Essenz von Buddhas Lehre über Meditation beinhaltet, die Ausdrücke *Shamatha* und *Vipassana* gar nicht auftauchen, dass der Buddha keinerlei Unterschied macht zwischen zwei so genannten Phasen der Praxis. Bei der ersten Übung ging es um die Achtsamkeit auf den Körper, beginnend mit dem Atem, der dann zu einer Beruhigung des Körpers führt. Das können wir Geistesruhe nennen, es wird Ruhe bewirkt. Aber schon mit dieser ersten Übung geht der Buddha direkt weiter und sagt: „*Und wir bemerken das Entstehen und Vergehen usw.*.“ Er wartet nicht, bis bestimmte Zeichen der Geistesruhe auftauchen, sondern sobald die Geistesruhe ausreicht, sodass wir klar hinschauen können, wird sie sofort genutzt, um zu tieferem Verständnis zu führen.

Wenn das Erwachensglied *Untersuchen der Dharmas* in uns zum Wirken kommt, kommt es zu tieferem Verständnis, und dieses Verständnis setzt Energie frei, weil sich Zweifel aufgelöst haben. Zweifel blockieren normalerweise unsere Energie, und wenn Zweifel sich auflösen, wird neue Energie frei, um weiter zu praktizieren. Deswegen das Glied *freudige Ausdauer*, was wir auch mit *Energie* übersetzen können – *virya* auf Sanskrit, *tsöndrü* auf Tibetisch. Diese Energie, diese freudige Ausdauer kann nur frei werden, wenn ein ausreichendes Verständnis vorhanden ist von dem, wo diese Energie hingerrichtet werden kann. Die Blockaden, die Zweifel, die uns daran hindern, diese Energie so auszurichten, die müssen tatsächlich aufgelöst werden. Diese drei stehen also in einer ganz natürlichen Reihenfolge.

Freudige Ausdauer wird ein Erwachensglied, weil sie ausgerichtet ist auf das, was zum Erwachen beiträgt. Ein Fußballer hat auch freudige Ausdauer, er läuft unermüdlich, trainiert Tag für Tag und spielt mit Begeisterung – da sind sowohl Ausdauer wie auch Freude vorhanden, seine Energie ist vollkommen ausgerichtet, aber zum Erwachen wird ihn das nicht führen. Damit *Freudige Ausdauer* auch wirklich ein Erwachensglied ist, muss die Richtung stimmen, und die Richtung wird gewiesen durch das *Untersuchen der Dharmas*.

Wo freudige Ausdauer vorhanden und auf Heilsames ausgerichtet ist, da kommt es zu Früchten. Diese ununterbrochene Ausdauer – die Sutras sprechen von rüstungsgleicher oder unbeirrbarer freudiger Ausdauer – führt dazu, dass sich Früchte zeigen: Wir verstehen den Dharma tiefer, es gelingt uns, Zweifel aufzulösen, der Geist entspannt sich, er verweilt im Heilsamen. Dank der Ausdauer verweilt der Geist immer mehr im Heilsamen, und das hat zur Folge, dass sich *Freude* einstellt. Freude ist ganz natürlich die Folge von Heilsamem. Wenn der Geist in dem aufgeht, was wir den Dharma nennen, mit all den heilsamen Qualitäten, die das umschreibt, dann ist Freude da. Und diese Freude stabilisiert die Meditation, also die Achtsamkeit, noch weiter; sie stabilisiert das Untersuchen der Dharmas und die Ausdauer, denn das ist keine Freude, die von äußeren Bedingungen abhängig ist; es ist keine Freude, die auf Sinnesfreuden, auf einer Befriedigung der Sinnesbegierden aufbaut. Diese Freude kommt aus dem Dharma selber und sie ist der Motor für immer tieferes Praktizieren, immer tieferes Hinschauen, tieferes Erkennen, was dann wieder zu weiterem Loslassen führt.

Das Erwachensglied *Freude* entsteht also aus der Dharmapraxis selber. Diese Freude mag zu Anfang noch Zeichen von überstarkem Enthusiasmus aufweisen, also von Fixierungen mit einer Ich-Identifikation – „Ich finde das Meditieren so toll!“, „Was ich da wieder verstanden habe!“ – Das sind

Anzeichen einer immer noch schwankenden Freude, deren Schwankungen durch starkes Anhaften verursacht werden. Das wird sich durch weitere Praxis klären und zu einer immer ruhigeren Form von Freude führen, die nicht mehr so stark im Haften ist. Und das wirkt tief stabilisierend auf den Geist. Diese Form von Freude führt zu tiefer Gelöstheit, die hier das Erwachensglied *Ruhe* genannt wird.

Dazu muss ich aber erklären, dass das, was hier mit *Ruhe* übersetzt wird, im Tibetischen anders übersetzt wurde, in Richtung Flexibilität, Fluidität des Geistes, *shintu djangwar* auf Tibetisch. Dieser Begriff bedeutet *Geschmeidigkeit* des Geistes. Mit *Ruhe* ist also nicht eine stagnierende Ruhe gemeint, sondern eine flüssige Ruhe, eine Anpassungsfähigkeit, eine Geschmeidigkeit, weil sich Fixierungen im Geist auflösen. Das Abnehmen der Fixierungen führt zu dieser Stabilität des Geistes, die anderswo – in der Pali-Tradition – *Ruhe* genannt wird. Die Tibeter haben dafür einen Begriff gewählt, der in Richtung Geschmeidigkeit, Flexibilität geht, was ausdrückt, dass es nicht mehr zum Kampf gegen das kommt, was ist. Dieser Kampf hat ein Ende gefunden, und dadurch kommt es zu Ruhe, es kommt zu einer Geschmeidigkeit. Hindernisse tauchen auf, Ok...., sie werden umflossen, es wird mit tiefer Ruhe mit Hindernissen umgegangen.

Wenn diese Geschmeidigkeit oder Ruhe vorhanden ist, bedeutet das notwendigerweise, dass sich da schon eine Menge an Ichhaften aufgelöst hat, dass schon eine Menge Ichbezogenheit verschwunden ist, um diese Flexibilität zu ermöglichen. Diese geschmeidige Geisteshaltung, die ruhig mit Schwierigkeiten, mit Herausforderungen umgeht und in völliger Ruhe in der Lage ist, sie für den Weg zu nutzen, sodass der Weg immer weiter geht, ist die notwendige Voraussetzung dafür, dass *meditative Versenkung* entstehen kann, was hier *Sammlung* genannt wird. – Damit ist *Samadhi* gemeint und *Sammlung* ist vielleicht nicht der beste Begriff, um *Samadhi* zu übersetzen.

Meditative Versenkung bedingt einen völlig gesammelten, ruhigen Geist, der vollkommen unabgelenkt bleibt, selbst wenn ein Karma – ein Gedankenimpuls – auftaucht, was man als ‚Hindernis‘ bezeichnen könnte. Da ist eine solche Fähigkeit des Nichthaftens, des Nichtreagierens, dass es beim bloßen Bemerkten bleibt und der Geist sich auf die Natur dessen, was da erscheint, richtet und nicht in Abneigung und Anhaftungen zu schwingen beginnt. Dadurch kommt es zu tiefer Sammlung, zu den vier Stufen meditativer Sammlung.

Wenn das Erwachensglied *Meditative Sammlung* in uns vorhanden ist, kommt es zu einem immer tieferen Durchdringen der Wirklichkeit mit unserem Verständnis. Dieses Verständnis entsteht dadurch, dass bei allem, was im Geist erscheint, der Blick auf die essentielle Natur gerichtet wird, auf die wahre Beschaffenheit der auftauchenden Erscheinungen, also nicht auf den Inhalt, sondern auf das eigentliche Wesen. Wir entdecken die Vergänglichkeit, den steten Wandel, der allen Phänomenen innewohnt; wir sehen, dass jede auftauchende Erscheinung frei von einem Wesenskern ist, keine bleibende, dauerhafte Existenz hat. Und das führt dazu, dass immer weniger Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens entstehen, und das führt zum letzten Glied in der Kette, zu tiefem *Gleichmut*. Dieser Gleichmut wird beschrieben als Gleichmut gegenüber allen Phänomenen und speist sich aus dem tiefen Verständnis der Natur aller Phänomene. Ein Erwachter – stellen wir uns einen Buddha, einen erwachten Meister vor – verweilt ständig in tiefem Gleichmut, in allen Situationen, in allem was erscheint, weil er die Natur von allem kennt. Das ist das Wissen um die Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz der Erscheinungen. So ist das letzte Glied hier, das *Gleichmut* genannt wird, eigentlich identisch mit *Weisheit*. Das äußere Zeichen von Weisheit ist Gleichmut, ein Sich-nicht-Verfangen in emotionalen Reaktionen. Die innere Bedingung für solchen Gleichmut ist weises Verstehen aller Phänomene.

Frage: Reicht es aus, um die Nichtdualität zu wissen, um gleichmütig sein zu können? Oder sollte man dafür die ganze Zeit in dieser Nichtdualität verweilen?

Die Frage ist eher eine semantische. Wenn du darum nur aus der Erinnerung weißt, dann reicht das nicht aus. Aber wenn du darum weißt, weil dieses Gewahrsein jetzt gerade präsent ist, dann reicht es aus, aber dann verweilst du auch in der Nichtdualität. Für den Gleichmut eines Buddha bedeutet das, dass er immer in dieser Schau der Phänomene verweilt, dass er nie getrennt ist von dieser Schau der Phänomene. Ein intellektuelles Wissen hilft zwar, führt aber noch nicht sehr weit. Ein bereits auf Erfahrung, auf kleinen Einblicken in diese Natur beruhendes Wissen hilft deutlich mehr, und eine tatsächliche Verwirklichung dieser nichtdualen Dimension ist das, was den entscheidenden Schritt aus-

macht, sich wirklich lösen zu können, und dann muss diese Verwirklichung noch stabilisiert werden. Und wenn sie allgegenwärtig ist, dann sind wir ein Buddha.

Im folgenden eine kleine *Zusammenfassung*, wie diese Faktoren zusammen gehören und zusammenarbeiten: Als erstes ist die *Achtsamkeit*. Achtsamkeit ist unabgelenktes Verweilen, auch wenn es nur kurz ist. Diese Achtsamkeit wird gelenkt auf das, was wir zu verstehen, zu erkennen versuchen. Das nennt sich *Untersuchen der Dharmas*. Durch das Untersuchen der Dharmas kommt es zu einer Klärung von Zweifeln, einer Klärung von offenen Fragen, was Energie freisetzt – *freudige Ausdauer*. Diese Energie richtet sich immer klarer aus auf das, was heilsam ist, weil wir immer besser verstehen, was heilsam ist. Das Verweilen im Heilsamen führt zu *Freude*. Diese Freude befreit sich immer mehr von der Faszination, vom Haften an dieser Freude und führt so zu größerer Flexibilität, Geschmeidigkeit des Geistes, die eine wahre *Ruhe* mit sich bringt, die Ruhe, sich nicht aufzulehnen gegen das was ist, sondern damit geschickt umgehen zu können – voller Freude und Ausdauer alles, was sich manifestiert, auf den Weg zu bringen. Diese tiefe Geschmeidigkeit, Gelöstheit, die sich da einstellt, führt zu tiefer *meditativer Sammlung*. Die meditative Sammlung ist ausreichend tief dadurch, dass all diese Faktoren bereits zusammenkommen, um einen Blick auf das Essentielle, das Wesentliche zu ermöglichen. Das Wesentliche ist die Natur aller Phänomene, inklusive der Natur des Geistes. Wenn uns die Natur der Phänomene, die Natur der Erscheinungen klar wird – die Abwesenheit eines Selbst in den Erscheinungen – dann kommt es zu dem, was wir wahren *Gleichmut* nennen. Dieser Gleichmut entspricht dem, was wir Weisheit nennen. Er besteht im weisen Erkennen der Natur aller Phänomene, was zu einem Freisein von den Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens führt.

Wir könnten jetzt denken, dass all diese Glieder linear miteinander verbunden sind. Das ist aber nicht der Fall. Es ist auch nicht so, dass wir nur ein einziges Mal durch diese Kette durchgehen würden. Wir gehen da immer wieder durch, die Faktoren wachsen aufeinander bezogen, sie wachsen ständig gemeinsam. Jeder dieser Faktoren, der zunimmt, stärkt die anderen Faktoren in der Kette. Es ist nicht so, dass sie einen Kreis bilden würden – auch wenn man es sich natürlich so vorstellen kann – aber eigentlich sind alle sieben Faktoren miteinander verbunden und wachsen gemeinsam auf dem Weg des Erwachens. Man könnte sagen, sie sind das, was „in Teamarbeit“ das Erwachen tatsächlich bewirkt. Wir können nicht einfach einen dieser Faktoren herausnehmen, denn sie sind alle wichtig und bedingen sich gegenseitig. Natürlich beschreiben sie auch nicht wirklich sieben getrennte Qualitäten. Eigentlich beschreiben sie nur eine Qualität, die wir vielleicht Gelöstheit, Nichthaften nennen könnten. Eigentlich sind sie alle Ausdruck derselben Qualität – wir können sie auch Weisheit nennen. Es gibt vermutlich verschiedene Möglichkeiten der Bezeichnung, aber jedenfalls handelt es sich um die verschiedenen Aspekte dieser einen Qualität.

Ich möchte noch vier Begriffe erwähnen, um zu erklären, warum ich den Begriff *Gelöstheit* oder *Loslassen* als Zentrum dieser sieben Qualitäten benannt habe. Der Buddha spricht in einem Sutra über vier Qualitäten oder Attribute der Meditationspraxis, die in einer Aufeinanderfolge stehen: *Zurückziehung*; *Auflösung* (sich auflösen oder verschwinden); *zu Ende kommen* (cessation); *Loslassen*. Diese vier Begriffe stehen in aufsteigender Folge vom Geringeren zum Höheren und alles kulminiert im Begriff des *Loslassens*, der *Gelöstheit*. So einfach wie dieser Begriff ist, so einfach scheint auch das Erwachen zu sein.

Wir verstehen also die ausführlichen Erklärungen, und allmählich finden wir in all diesen Erklärungen denselben Geschmack wieder, und das lässt sich sogar in wenigen Worten zusammenfassen. Das ist die Einfachheit des Dharmas. Das Schöne an dieser Darstellung ist, dass dieser Begriff der Gelöstheit, des Loslassens im Zentrum der Mahamudra-Praxis steht. Die ganze Mahamudra-Praxis entspinnt sich um diesen Begriff des natürlichen Gelöstseins, frei von Anhaften und Ablehnung, und das ist genau der Kulminationspunkt von Buddhas Unterweisungen zur Meditation. Und was tun wir in der Mahamudra-Praxis und auch in der Vajrayanapraxis? Wir verweilen in den sieben Gliedern des Erwachens. Wir visualisieren uns als Tschenresi oder als ein anderer Buddhaaspekt und sind die vollkommene Achtsamkeit, das vollkommene Verständnis des Dharma. Wir sind die Ruhe, die Gelöstheit. Wir sind der Gleichmut. Das alles ist einfach da. Wir ruhen in dem Zustand, wie wir ihn als Erwachter ganz natürlich erfahren. Ein kleines Problem haben wir allerdings: Da schleichen sich immer wieder Elemente in unsere Praxis des Erwachens, des einfachen natürlichen Verweilens ein, die nicht so erwacht

sind, weshalb es in der Mahamudra-Praxis nicht nur um Mahamudra geht, sondern auch um Schinā und Lhagtong. Es braucht Vorbereitungen. Und so braucht es auch für die Vajrayanapraxis Vorbereitung, um dann tatsächlich in dem So-Sein der sieben Glieder des Erwachens loslassen zu können.

Wenn wir vorbereitet sind und dann die Vajrayana-Unterweisungen bekommen, etwa die zur Tschenresi-Praxis, dann wird die Mantrapraxis, die Praxis der Selbstvisualisation uns tatsächlich dazu führen, in der vollen Präsenz dieser Faktoren zu praktizieren. Wir werden nicht mehr zurück gleiten in das Schafs-Schinā und das Mantra mümmeln wie ein Schaf, das OM MANI PEME HUNG gelernt hat. Das ist nicht das, was zum Erwachen führt. Es geht darum, diese volle Geistesgegenwart, diese Präsenz frei von Anhaften zu entwickeln – die Präsenz, die ermöglicht, alles zu verstehen.

Frage: Wo ist Mahamudra eigentlich zuzurechnen als System? Ist es aus den Sutras, Mahayana oder Tantra? Oder ist es ganz was Eigenes?

Der erste, der Mahamudra öffentlich erwähnt hat, war Saraha. Wir wissen nicht genau, wann er gelebt hat, zweites oder viertes Jahrhundert, allerspätestens aber im achten Jahrhundert. Saraha scheint der erste zu sein, der von Mahamudra-Praxis gesprochen hat. Anscheinend ist es ein Begriff, der sich gebildet hat, weil andere von Dharmamudra, Karmamudra, Samayamudra und dergleichen gesprochen haben. Da hat er gesagt: „Vergessen wir all die relativen Ansätze, Mahamudra – das große Siegel – darauf kommt es an! Worauf kommt es an?“ Dann hat er die Unterweisungen Buddhas zum Loslassen, zur einfachen Präsenz, zur Natürlichkeit, zum Vertrauen in die ohnehin schon vorhandenen Qualitäten des Geistes in den Mittelpunkt gestellt. Und darin zu verweilen ist Mahamudra. In der Schau der Natur der Phänomene zu verweilen, das ist Mahamudra. Und das ist genau das, wovon der Buddha hier spricht. Mahamudra kommt in vielen Stellen des Textes hier vor, das werde ich euch noch zeigen.

Frage: Reicht denn bloße Achtsamkeit aus, oder müssen wir die Achtsamkeit ausrichten?

Obwohl es Richtungen gibt, die sagen, bloße Achtsamkeit reiche aus, ist es gerade am Anfang wichtig sie auszurichten, weil wir so schneller vorwärts kommen, schneller unsere Fragen klären.

Je mehr Unterweisungen wir über den Dharma erhalten haben, je mehr wir Achtsamkeit praktiziert und Fragen geklärt haben, desto natürlicher ist unsere Achtsamkeit offen für das Erkennen. Dann brauchen wir sie immer weniger und schließlich gar nicht mehr auszurichten, und es reicht, bloß gewahr zu sein. Aber wenn ein Anfänger seine Achtsamkeit nicht ausrichtet, dann wird sie sich allem Möglichen zuwenden. Es kann unheimlich lange dauern, bis man sich dem Essentiellen zuwendet. Deswegen ist es so wichtig, Unterweisungen zu bekommen und sich während der Meditation auch an sie zu erinnern, damit sich die Achtsamkeit auf das ausrichtet, wodurch die Kernfragen unserer Existenz auch wirklich gelöst werden können.

Wenn in der Vorbereitungsphase der Meditation – also in den vielen, vielen Jahren der Vorbereitung – der Geist den Dharma wirklich so weit verstanden hat, dass er dann tatsächlich in der Lage ist, in einem panoramischen Gewahrsein zu verweilen, im natürlichen Erkennen der Phänomene, dann gibt es nichts mehr, worauf wir die Achtsamkeit ausrichten müssen. Wir brauchen unserem Geist keinerlei Direktiven mehr zu geben. Das ist wahre Mahamudra-Praxis. Bis dahin achten wir darauf, dass der Geist nicht abgleitet in dumpfe Geisteszustände, die sich ein bisschen wie Mahamudra anfühlen, weil wir uns sorglos fühlen. Zwar fühlen wir uns sorglos, aber da ist keine Klarheit. Die Sorglosigkeit alleine ist kein Anzeichen dafür, dass Mahamudra da ist, das kann auch Ausdruck von Stumpfheit, von Unwissenheit sein. Da muss diese Klarheit hinein gebracht werden, und das tun wir, indem wir die Achtsamkeit auf die entscheidenden Punkte richten.

Wir haben – leider – die Möglichkeit, den Geist in einer Form von Sorglosigkeit ruhen zu lassen, wobei wir aber die Probleme, die uns eigentlich Anlass zur Sorge geben, vermeiden. Wir richten den Blick nicht auf das, was uns eigentlich noch beschäftigt. Wir haben die Fragen über Leben und Tod, über Erwachen und dergleichen noch nicht geklärt, entschließen uns aber dazu, einfach in der Sorglosigkeit zu verweilen und reden uns die Sorglosigkeit ein. Das ist eine Mahamudra-Blase, in der wir uns aufhalten. Und so gibt es auch Vajrayana-Blasen, Tschenresi-Blasen, Dorje-Sempa-Blasen, Sangye-Menla-Blasen usw. Wir reden uns ein, dass wir da drin sind, und richten es uns da drin ein. Wenn

wir aber aus der Blase rauskommen und der Wirklichkeit mit ihren Herausforderungen begegnen – ein Körper, der krank wird oder schmerzt, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz usw. – dann haben wir nur noch eine Möglichkeit: schnell nach Hause und wieder in die Blase. Aber im direkten Kontakt klappt das nicht.

Wenn wir uns in diesen Blasen einrichten, dann verlieren wir kostbare Lebensjahre, unter Umständen ganze Leben mit diesen Einbildungen, in diesen Schutzräumen, die wir uns da für das Ego einrichten. Und der Grund für diesen Kurs mit den Unterweisungen zum Satipatthana-Sutra war, uns alle aus den verschiedenen Blasen heraus zu holen, so dass wir mit der Wirklichkeit unseres körperlichen Erlebens, unserer Empfindungen in Berührung kommen, damit wir den ganzen Weg mit dem Satipatthana verbinden. So können wir dann unsere Tschenresi- oder Tara-Praxis usw. und auch die Mahamudra-Praxis mit einem besseren Verständnis ausführen, so dass wir keinerlei Hemmungen mehr haben, jederzeit zurückzukommen zur Arbeit mit dem Körper, den Empfindungen, dem Atem und dergleichen, und immer wieder diesen Weg gehen können: zuerst auf der Ebene der relativen Wirklichkeit, bis schließlich das, was wir als das Letztendliche empfinden, mehr und mehr natürlich aufscheint. Diese Unterweisungen machen es uns möglich, immer wieder, ohne Abneigungen und mit großer Geschmeidigkeit, alle Bereiche der Wirklichkeit zu berühren, präsent zu sein, ohne eine Abneigung gegen oder eine Vorliebe für irgendetwas aufzubauen – ohne Bewertungen in jedem Bereich unserer Wirklichkeit da zu sein. Das war mein Anliegen mit diesen Satipatthana-Unterweisungen: die möglicherweise entstehenden Mahamudra- und Vajrayana-Blasen aufzulösen. Ich kann später noch ausführlicher erklären, wie man die vier Formen der Achtsamkeit in die Praxis des Vajrayana einbeziehen kann.

* * *

Ich habe euch versprochen, über die Mahamudra-Passagen in diesem Satipatthana-Sutra zu sprechen. Eigentlich ist es ein bisschen lächerlich, zu versuchen, Mahamudra-Passagen in einem Sutra zu finden. Was vom Buddha stammt, ist Mahamudra, und wenn er Meditation unterrichtet, ist alles Mahamudra, ist alles in diesem Sinn.

Wir könnten also hier aufhören... Aber weil es doch manchmal Schwierigkeiten im Verständnis gibt, werde ich doch weiter machen und hier und da auf gewisse Dinge aufmerksam machen.

Mahamudra ist die Praxis der höchsten Weisheit, die Praxis des zeitlosen Gewahrseins. Der Buddha verweilte ständig in dieser Dimension des zeitlosen Gewahrseins, der höchsten Weisheit, und aus dieser Dimension heraus sind alle seine Unterweisungen entstanden.

Wenn der Buddha auf Seite 1 von der *wahren Methode* spricht, der Methode, die zum Verschwinden von Leid und Unzufriedenheit führt, dann meint er damit dieses Verweilen in dem nicht haftenden, vollkommenen, frischen Gewahrsein – die wahre Methode des Nicht-Anhaftens, des sich Nicht-Identifizierens.

Wenn der Buddha über Satipatthana spricht, benutzt er Ausdrücke wie *Achtsamkeit kultivieren, ausdauernd, wissensklar* zu bleiben, frei von Identifikation mit was auch immer. Das kommt in Mahamudra-Zitaten zum Ausdruck, wie z.B. hier bei Atisha, „*in der Dimension von Wahrheit zu verweilen, ohne Begrenzung, ohne Mitte*“, d.h. ohne den Mittelpunkt eines Ichs anzunehmen, frei von intellektuellem Untersuchen, aber auch ohne Dumpfheit und Wildheit oder Benebelung zu schauen. *Schauen* bedeutet tatsächlich, sich dessen, was ist, gewahr zu sein und sich frei zu machen von Hindernissen, die der Buddha unter anderem ja als Wildheit und Vernebelung oder Dumpfheit des Geistes angeführt hat. Da kommen dieselben Unterweisungen wieder zum Vorschein, wie wir sie schon kennen.

Oder das Zitat: „*Wer die fünf Aggregate als illusorisch erkennt, wird Illusion und Aggregate nicht als zweierlei betrachten. Er wird sich von der Vielzahl der Wahrnehmungen lösen und wahren Frieden praktizieren.*“

In diesem Zitat kommt zum Ausdruck, dass wir uns tatsächlich damit zu befassen haben, was die fünf Aggregate eigentlich sind, bis wir zu dem Verständnis kommen, dass Form, Empfinden, Unterscheiden, Gestaltungen und Bewusstsein keine Substanz haben. Wir erkennen die Aggregate als illusorisch und machen uns dann frei von der Unterscheidung zwischen Illusion und Aggregaten; wir erkennen, dass die Aggregate, die Skandhas immer illusorisch sind, und niemals ein Ich, ein bleibendes Selbst besitzen. Und dank dieser Erkenntnis lösen wir uns von der Vielzahl der Wahrnehmungen, von all dem, was sich als Wahrnehmung in den sechs Sinnesfeldern manifestiert. Hier geht es also darum, sie in ihrer wahren Natur zu erkennen, um sich von dem Haften, dem Reagieren auf diese Sinneswahrnehmungen zu lösen und in wahren Frieden zu verweilen – also Nirwana zu verwirklichen (Nirwana bedeutet übersetzt *Frieden*). Es ist also der Weg zum Verwirklichen von Frieden. Und dieser Frieden ist das Verweilen in den Gliedern des Erwachens, der Ruhe, des wahren Gleichmuts aufgrund der wahren Erkenntnis der Natur der Phänomene. Das sind einfach verschiedene Ausdrucksweisen, und diese verschiedenen Ausdrucksweisen helfen verschiedenen Praktizierenden, Zugang zur Praxis zu finden.

Wenn uns hier nahe gelegt wird, *wissensklar und achtsam* zu sein, so ist damit dieses klare Gewahrsein – *rigpa* in der Dzogchen-Terminologie – gemeint. „*Wissensklar und achtsam zu verweilen, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend*“ bedeutet, sich frei zu machen von Hoffnung und Furcht. Verlangen ist Hoffnung und Sorgen sind Furcht. Das sind einfach unterschiedliche Weisen, das auszudrücken, aber es handelt sich um dieselben Schlüsselinstruktionen. Frei von Hoffnung und Furcht zu meditieren ist eine der wichtigsten Kernanweisungen des Mahamudra-Pfades.

Schauen wir uns den Refrain an, der nach jeder Übung kommt, Seite 2 unten: „*So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich.*“ Wenn wir davon sprechen, innerlich, äußerlich und auf beides zugleich zu meditieren, so ist das, um die vermeintliche Unterschiedlichkeit von innen und außen aufzulösen, und hinzuführen in eine Meditation ohne Mittelpunkt. Das ist eine weitere Kernunterweisung von Mahamudra.

Was ist mit dem anfänglichen *Benennen* und dem *einfach Wahrnehmen, von dem was ist* gemeint? Einatmen ... Ausatmen ... körperliche Erfahrungen wahrnehmen... Empfindungen wahrnehmen ... bemerken, dass da eine Bewertung stattfindet, und dann aber Schluss machen, nicht weiter drüber nachdenken, sondern mit dem einfachen Erleben bleiben. Das ist die Grundlage der Praxis der Einfachheit, des Einfach-so-Verweilens im Moment des Gewahrseins: Wahrnehmen was ist, ohne sich in weitere Analysen zu verfangen. Das ist eine der wichtigsten Instruktionen für die Mahamudra-Praxis. Das Verweilen in Einfachheit, sich frei zu machen von Komplikationen und Projektionen.

Ich brauche nicht weiter darauf einzugehen. Ihr wisst, dass in der schrittweisen Darstellung des Mahamudra – aufbauend auf Schinā und Lhagtong bzw. Shamatha und Vipassana – viele Aspekte der Übung der Geistesruhe mit dem Atem als Objekt existieren, oder dass wir den Geist auf den Empfindungen ruhen lassen, oder dass wir uns Fragen stellen und untersuchen: Was ist das Bewusstsein? ... Wo lässt es sich finden? ... Ist es im Körper? ... All diese Fragen im Kontext von Lhagtong speisen sich aus den Satipatthana-Instruktionen, sie bauen darauf auf, sind zusammengestellt auf eine Art und Weise, wie es die Mahamudra-Meister als am hilfreichsten gesehen haben.

„*Wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend*“ am Schluss des Refrains könnte geradezu eine Mahamudra-Anweisung sein, und es hat den Anschein, als hätten die Meister der Mahamudra-Linie spezielles Augenmerk auf solche Aussagen des Buddha gerichtet und alle Unterweisungen so gegeben, dass es möglichst schnell zu dieser Fähigkeit kommt, unabhängig zu verweilen, frei vom Haften an Sinneseindrücken, frei von verkehrten Anschauungen und an nichts in der Welt haftend, sich nicht mit den Aggregaten identifizierend.

Der Buddha macht das gleiche mit uns. Im Satipatthana-Sutra spricht er von Basis – Weg – Frucht, aber nicht mit diesen Ausdrücken, sondern mit der klaren Botschaft: „Was ich euch hier unterrichte, ist der Weg, den alle gehen; es ist der eine Weg. Der eine Weg, der zum Erlangen des Erwachens führt. Ich bin ihn gegangen, andere sind ihn auch schon gegangen, meine Schüler gehen ihn, und vor mir sind andere Buddhas und deren Schüler ihn schon gegangen. Dieser Weg ist für euch alle möglich. Ihr

habt denselben Geist wie ich, da ist kein Unterschied!“ Das nennen wir in der Mahamudra-Sprache die Basis, wo die Mahamudra-Lehrer uns ermutigen, Vertrauen darin zu haben, dass unsere Basis, der Ausgangspunkt unseres Weges die Tatsache ist, dass wir alle den gleichen Geist haben – gleich in Hinblick auf unsere grundlegende Natur. Wir haben es nicht mit anderen Hindernissen, mit sehr individuellen Problemen zu tun, sondern wir alle haben grundlegend dieselben Qualitäten, die durch dieselben Kategorien von Schleiern verdeckt sind. Und dann zeigt der Buddha im Satipatthana-Sutra den Weg auf, wie wir diese Schleier auflösen können, sodass die Faktoren des Erwachens tatsächlich zum Vorschein kommen. Das heißt, die Frucht manifestiert sich durch das Erwachen. Mit dem Erwachen verstehen wir die Vier Edlen Wahrheiten.

Basis – Buddhanatur, Weg – das Freilegen der grundlegenden Qualitäten der Buddhanatur, und Frucht – das vollständige Erwachen eines Buddha. Die im Kontext des Mahamudra-Weges verwendeten Begriffe stellen eigentlich nur eine Fortführung dessen dar, was ohnehin schon im Satipatthana-Sutra und anderen Erklärungen des Buddhas beschrieben wird. Es ist derselbe Weg, der aufgezeigt wird.

Der Buddha hat die Unterweisungen nicht auf eine andere Art gegeben, weil es gar nicht notwendig war. Die Gewissheit, die Überzeugung, dass alle denselben Geist haben, war so stark, dass in seiner Gegenwart gar niemand Zweifel daran hatte. Da kam keiner auf die Idee zu glauben, dass der Buddha eine Art Gott wäre, der einen anderen Geist und nicht dieselben Probleme wie wir Menschen hätte. Für ihn war das eine Selbstverständlichkeit. Er hat mit den Menschen gesprochen: „Hier! Richte die Aufmerksamkeit darauf! ... Schau doch einmal da hin! ...“ Und jedes Mal wenn die Achtsamkeit ein Thema berührt, dann entsteht ein Verständnis, Knoten lösen sich... So hat er den Weg des Auflöserns der Knoten gezeigt, bis vollständiges Erwachen erlangt wurde. Da hat diese vollständige Vertrauens-Übertragung ganz selbstverständlich stattgefunden. Aber Jahrhunderte später war es vielleicht notwendig, den Praktizierenden zu sagen, dass sie tatsächlich denselben Geist haben wie der Buddha und dass sie damit die gleichen Früchte erreichen können. Die Unterweisung, die das Vertrauen weckt, den Weg wirklich gehen zu können, wurde also tatsächlich an den Anfang des Unterrichts gestellt.

Wenn wir nachschauen, was denn der Unterschied sein könnte in der Präsentation des Mahamudra-Weges, dann könnte man vielleicht sagen, dass wir – wenn wir diese Satipatthana-Unterweisungen bekommen – sie erst einmal in den falschen Hals kriegen, dass wir das Gefühl haben, diesen Weg mit Anstrengungen gehen zu müssen, ein Ziel verwirklichen zu müssen und nicht gut genug, nicht rein genug zu sein, um diesen Weg auch gehen zu können. Es wird ja von einem Weg gesprochen, der Buddha spricht ja ganz klar von *dem einen Weg, der zur Läuterung der Wesen führt* usw. Er macht eine Zielvorgabe: Verschwinden von Leid und Unzufriedenheit, Erlangen der wahren Methode, Erlangen von Nirwana. Das könnte bei uns die Meinung auslösen, dass wir uns ganz groß anstrengen müssten, und wir könnten uns zu einer Ich-motivierten Anstrengung verleiten lassen. Wenn wir aber genau schauen, wie der Weg beschrieben wird, so ist es ein Weg, auf dem der Buddha uns zeigt, worauf wir unsere Achtsamkeit richten. Da ist ein Knoten, also richten wir unsere Achtsamkeit darauf, da ist eine Verwicklung, also richten wir sie auch darauf, und auch auf diese irrige Annahme... Überall, wo wir die Achtsamkeit hinlenken, löst sich etwas, entsteht ein Verständnis. Der Buddha hilft uns, die Knoten zu lösen, und wenn alle Knoten gelöst sind, wenn alle Fragen geklärt sind, ist Erwachen da. Es geht nicht um ein Konstruieren eines Erwachens, sondern um das Auflösen von Verwicklungen, das Auflösen von Knoten, von Fragen, von Verwirrung. Das Erlangen des Zieles bedeutet also nicht, dass wir woanders hingehen, sondern dass wir uns aus einer Verstrickung befreien. Das ist gemeint: wir befreien uns aus einem Gefängnis, werden aber nicht zu anderen. Wir werden frei, werden aber nicht andere. Wir werden frei von dem, was uns sonst im Griff hat, von den Mechanismen von Anhaftung und Abneigung.

Wenn wir diesen Weg aus Mahamudra-Sicht darstellen, sagen wir: Basis – Pfad – Frucht sind eins, sie sind gar nicht verschieden. Dies trifft auch auf die Darstellung von Satipatthana zu: der Ausgangspunkt ist ein Wesen mit der Fähigkeit zu erwachen; diese Fähigkeit ist behindert; die Knoten werden gelöst; das Erwachen kommt zum Vorschein. Es ist das Erwachen, das immer schon als Potential vorhanden war und ist. Also auch hier: Basis, Pfad und Frucht sind eins.

Frage: Kann es sein, dass das im Theravada nicht so betont wird? Heißt es nicht da, dass es ein absichtsvoller Weg ist?

Sehr richtig, Sebastian, da ist es, wo sich die Schulen trennen. Deswegen gibt es heute zunehmend Pali-Praktizierende, die nicht den Kommentaren des Theravada folgen, sondern sich nur auf die tatsächlichen Lehrreden des Buddhas beziehen. Denn dieses absichtsvolle Meditieren, die Art des Umgehens mit Disziplin und all das, das sind Interpretationen, die entstanden sind aufgrund des Sich-Ausrichtens auf bestimmte Aspekte der Lehre Buddhas, die dann mit der Lupe sehr groß gemacht wurden und die dann zu einer Verzerrung von Buddhas Lehre geführt haben. Genauso haben auch die Mahayana-Lehren einzelne Aspekte überbetont und zu einer gewissen Verzerrung der Lehre geführt – zum Wohle derer, für die dies nötig war. Diese Betonung war notwendig, um ein bestimmtes Gleichgewicht herzustellen, aber es ist unglaublich befreiend, wenn die Praktizierenden verschiedener Schulen auf die ursprünglichen Lehrreden zurückkommen und sich darin eigentlich alle wieder finden. Das ist unverzerrt. Es gibt heute tatsächlich viele Lehrer in der Pali-Tradition, die nicht so sehr auf die Kommentare zurückgreifen, um den Weg zu erklären, sondern sich immer direkt auf Buddhas Lehren beziehen. Und du wirst auch in der tibetischen Tradition Lehrer finden, die trotz der starken Betonung der Anstrengungslosigkeit des Weges Anstrengung, Disziplin usw. ganz stark in den Vordergrund stellen. Das sind persönliche Schwerpunkte, die die Linien, die einzelnen Meister gesetzt haben und die von den Schülern übernommen wurden. So entstehen verschiedene Linien. Es handelt sich um Schwerpunkte. – Wenn wir z.B. hier den Schwerpunkt auf die letzte Zeile des Refrains legen, dann kommt eine andere Präsentation der Meditation zum Vorschein als wenn wir den Schwerpunkt auf die Atemmeditation legen. Da entsteht eine andere Meditationspraxis.

Frage: Wie ist das bei Thich Nhat Hanh?

Was Thich Nhat Hanh angeht, so handelt es sich hier um einen Mahayana-Meister, der in der Zen-Tradition geschult wurde, die eine breitere Basis hatte als nur stille, nicht-begriffliche Zen-Praxis. Aufbauend auf den chinesischen Übersetzungen, die auf dem Sanskrit beruhen, hat er den Schritt getan, sich auch mit den Pali-Schriften zu befassen. Und er hat in den Pali-Schriften sehr viel wertvolles Material entdeckt, was zu einer sehr balancierten Präsentation der Praxis geführt hat. Er ist also über die begrenzenden Anschauungen der Schule, in der er aufgewachsen ist, hinausgegangen.

Nehmen wir das als Anlass, um eine kleine Bemerkung zum Zen zu machen: In der Entwicklung des Zen in China beruhte ursprünglich die Praxis des Chan – die Praxis meditativer Versenkung auf dem buddhistischen Weg – auf einem langjährigen Studium der Sutren, die ins Chinesische übersetzt wurden. Erst wenn man da ein wirklich klares Verständnis entwickelt hatte, ging man zur intensiven Meditation über. Das war sehr erfolgreich. Aber dann gab es auch Meister, die zu dem Schluss kamen: „Eigentlich ist es die Meditation an sich, die ausreicht, um zu erkennen. Studiert nicht soviel, konzentriert euch auf die Meditation!“ Bis es sogar zu Formulierungen kam wie: „Studieren ist unnötig, verbrennt die Bücher! Ihr braucht keine Bücher, das worum es geht, ist bereits da, im Moment!“ Das ist die absolute Betonung des Gewahrseins im Moment. Alles ist da, alles lässt sich erkennen. Das hat auch gute Erfolge gezeigt, d.h. es haben tatsächlich Schüler Erwachen erlangt. Aber das Nur-noch-Meditieren hat zu einer Verarmung des intellektuellen Wissens um die Bandbreite und Weite der Unterweisungen Buddhas geführt, was auch dazu beigetragen hat, dass sogar wieder irrige Anschauungen Einzug gehalten haben und als buddhistisches Gedankengut propagiert wurden. Andere Zen-Lehrer wiederum haben immer wieder gegengesteuert, um wieder zu einer ausgeglicheneren Praxis des Zens zu kommen. So haben wir heute einige Zen-Schulen, in denen fast nur praktiziert und fast gar nicht studiert wird, und andere, wo auch studiert wird und mehr Ausgeglichenheit herrscht. Das sind Bewegungen durch die Jahrhunderte, wo Aufmerksamkeit auf bestimmte Bereiche der Praxis gelegt wurde, diese Bereiche wirklich zur Perfektion entwickelt, beschrieben und weiter gegeben, andere Bereiche aber vernachlässigt wurden. Und all die Bewegung in den Linien ist als ein Wechselspiel zwischen Fokussieren und Ausgleichsbewegung zu verstehen. Immer wieder kommt es zu diesen Bewegungen in den Schulen. Und gerade jetzt im Westen, wo so viele Schulen einander begegnen, kommt es zu einer großen Bewegung des Voneinander-Lernens, zum Bemerkten der eigenen Schwächen, zum Ausgleichen, zum Aufnehmen bestimmter Aspekte der Unterweisungen von anderen Schulen oder der

ursprünglichen Unterweisungen, zum Betonen von Aspekten, die vorher vernachlässigt wurden. Da findet im Moment ein sehr fruchtbarer Prozess statt.

* * *

Fragen und Antworten, 3. August 2007

Frage bzw. Bemerkung: Ich war sehr berührt, als ich heute morgen während der Unterweisungen gespürt habe, dass das, was da über die ständige Praxis von Achtsamkeit gesagt wurde, was der Buddha darüber sagt, dass das genau das ist, was Sempa sagte, als er über die Erfahrung in Mahamudra Ling sagte: Es ist eine Praxis, ständig sich selbst anzuschauen, herauszufinden, wer man eigentlich ist, Achtsamkeit die ganze Zeit.

Frage: Ich war nicht bei allen Unterweisungen dabei, vielleicht ist das schon gesagt worden. Wie verbindet man die Praxis der Achtsamkeit mit der eigenen Praxis im Vajrayana?

Ich habe darüber noch nicht viel gesprochen, heute Morgen ein wenig. Vielleicht ist jetzt der Moment, ein bisschen mehr darüber zu sagen.

Ich würde gerne damit beginnen, was passiert, wenn wir im Mahayana Achtsamkeit praktizieren, was sich dabei vielleicht ändert.

Als erstes fällt uns auf, dass im Mahayana besonders die Achtsamkeit auf den Geist geschult, in den Vordergrund gehoben wird, speziell Achtsamkeit auf die Motivation. Das heißt, der Mahayana-Praktizierende ist mit einer grundlegenden Praxis beschäftigt: Ist Ich-Bezogenheit vorhanden oder Bodhicitta – der Geist des Erwachens? Ist Ich-Bezogenheit da oder nicht? Ist Bodhicitta da oder nicht? Das ist das Gegensatzpaar, und wenn Ich-Bezogenheit bemerkt wird, versuchen wir, den Geist daraus zu lösen und ihn auf Bodhicitta auszurichten, wobei Ich-Bezogenheit der Sammelbegriff ist für all die Hindernisse, die Buddha Shakyamuni bei der Kontemplation der Dharmas aufgezählt hat, wo es um die fünf bzw. sieben Hindernisse ging. Und Bodhicitta ist eigentlich der Sammelbegriff für all die Qualitäten, auf die wir den Geist richten. Hinter Bodhicitta verbergen sich die sechs Paramitas, die vier Unermesslichen und all die anderen Qualitäten, die Ausdruck der Einheit von Mitgefühl und Weisheit sind.

Was wir hier die Praxis des Bodhicitta nennen, ist das, was zusätzlich in den Vordergrund gerückt wird, wenn wir den Mahayana anschauen. Aber eigentlich ist auch das nicht anders als das, was im Pali-Buddhismus gelehrt wird, denn es gibt so viele Stellen in den Pali-Sutras, wo der Buddha sagt: „Wenn ihr dann in geistiger Ruhe – in meditativer Versenkung seid, dann lenkt euren Geist auf die vier unermesslichen Qualitäten!“ Oder er sagt: „Um in die geistige Ruhe einzutreten, meditiert die vier Unermesslichen!“ Es gibt diese beiden Darstellungen des Buddhas. Ich habe über dreißig Stellen gefunden, in denen der Buddha darüber spricht, die vier Unermesslichen ins Zentrum der Meditations-Praxis zu stellen. Und das ist Achtsamkeit auf Geistesfaktoren, Achtsamkeit auf die Dharmas.

Und jetzt die Tschenresi-Praxis als Beispiel für alle anderen Jidam-Praktiken. Das ist voll und ganz die Praxis auf die vier Unermesslichen. Die vier Arme Tschenresis symbolisieren die vier Unermesslichen – es ist die Praxis der beiden Aspekte von Bodhicitta – relativem und letztentlichem Bodhicitta.

Wir gehen nun anhand der Tschenresi-Praxis die verschiedenen Formen der Achtsamkeit durch.

Achtsamkeit auf den Körper bedeutet hier, stets gewahr zu sein, den Körper eines Buddha-Aspektes, eines Sambhogakaya-Buddhas zu haben. Das ist das, was wir Jidam nennen. Dieser Körper ist aus Licht, da ist keine Substanz, da ist keine Basis für das Ich-Anhaften. Gleichzeitig ist für den Praktizierenden aber ganz offenkundig noch eine Erfahrung von Körperlichkeit vorhanden, da sind Körperempfindungen – angenehme und unangenehme – und die werden als die Empfindungen des Sambhogakaya, des Jidams praktiziert. Das heißt, sie werden hinein geholt in das Bewusstsein der Nicht-Identifikation. Das ist so, als hätten wir in der Kontemplation des Körpers bereits all die Formen von Verständnis entwickelt: dass der Körper zusammengesetzt ist, dass es da kein Ich zu finden gibt, dass alles im Fluss ist und im Körper kein Ich, kein Selbst zu finden ist, dass in den Empfindungen kein Ich

zu finden ist. Und die Visualisation von uns selbst als Lichtkörper erinnert uns an dieses Verständnis und hilft uns, dieses Verständnis zu halten.

Achtsamkeit auf Empfindungen – bisher waren wir nur bei Körperempfindungen, jetzt üben wir auch mit visuellen Empfindungen, Klangempfindungen usw. All diese Empfindungen werden ebenfalls als die spontanen Manifestationen des Geistes des Jidams, des Sambhogakaya gesehen. Auch da wieder praktizieren wir das Verständnis dessen, was Empfindungen sind, auf der Ebene der letztendlichen Frucht. Wir schaffen uns einen Bezugsrahmen, in dem wir uns als Jidam praktizieren – die normale Identifikation loslassen und hineingehen in diesen offenen Gewährseinsraum, wo wir die Empfindung nicht mehr vergegenständlichen. Wir sind nicht mehr dabei, an den Empfindungen als *meine* Empfindungen zu haften, es sind einfach Manifestationen im erwachten Geist.

In der Jidampraxis – wie z.B. bei der Tschenresi-Praxis – werden alle Erscheinungen in den sechs Sinnesfeldern – alle Gedanken, alle Geruchsempfindungen, Klangempfindungen etc. eingeschlossen – als die spontanen Erscheinungen des erwachten Gewährseins praktiziert. Alles erscheint im Geiste eines Buddhas, der Körper ist der Körper eines Buddhas, die Umgebung ist das Buddhafeld, das reine Land. Nichts wird vergegenständlicht. Wir sind uns bewusst, dass die Umgebung ebenfalls nicht solide ist, dass sie eigentlich auf der letzten Ebene die Lichtnatur von Projektion hat, dass sie eine Welt der Erscheinungen ist, im ständigen Wandel, Entstehen und Vergehen ohne bleibende Solidität. Und die Wesen, die wir darin wahrnehmen, werden ebenfalls ausnahmslos als Sambhogakaya-Buddhas betrachtet, als Freudenkörper, als Jidams, genau wie wir selbst. Und was sich da an Emotionen abspielt – die karmischen Samen, die im Geist des Praktizierenden heranreifen – kann sich in diesem reinen Bewusstsein auflösen. Es ist ein Bezugsrahmen für die Praxis, der Anhaften in keinerlei Art und Weise unterstützt, da es sich bei einem selbst und bei allen anderen um Jidams, um Buddhas handelt – da wir die Umgebung nicht vergegenständlichen, kann die Anhaftung und Abneigung nirgends Fuß fassen, nirgends Wurzeln schlagen und es ist ganz leicht, die Erscheinungen, die Erfahrungen loszulassen – wenn es uns gelingt, den Bezugsrahmen stabil zu halten. Das ist die große Kunst bei der Jidampraxis, tatsächlich in diesem Gewährsein des Jidams zu bleiben.

Was nun die *Achtsamkeit auf den Geist* angeht, die verschiedenen Geistesmomente, interessiert uns natürlich vor allem, was mit den Emotionen los ist. Es tauchen ja beim Praktizierenden Emotionen auf, verschiedene Formen von Anhaftung. Fixierungen, karmische Eindrücke, Tendenzen machen sich bemerkbar. All diese tauchen auf in dem Gewährsein des Praktizierenden, der sich der illusorischen Natur der Erscheinungen bewusst ist. Er oder sie schaut in die Natur dessen, was auftaucht, statt sich mit der Oberfläche des Auftauchenden, dem Inhalt zu befassen und nimmt die illusorische Natur des Auftauchenden wahr, nimmt die Abwesenheit von tatsächlicher Existenz wahr, und alle Emotionen, welche auch immer auftauchen, lösen sich ganz schnell auf. Sie vergegenständlichen sich nicht, es kommt nicht zur Ausformung von emotionalen Gedankenketten. Und das bedeutet, die auftauchenden Emotionen als Ausdruck der Kreativität des Jidams zu praktizieren. Wir denken nicht: „Ich habe eine Emotion.“, „Ich bin ärgerlich!“, „Ich möchte dieses und jenes!“ Immer wenn diese Tendenz auftaucht, öffnen wir uns für die Tschenresi-Dimension, für die Dimension der Einheit von Weisheit und Mitgefühl, und darin lösen sich diese Fixierungen auf, so wie Schneeflocken auf einem heißen Stein, sie können nicht Fuß fassen.

Was es braucht, um diese Praxis ausführen zu können, ist eine tiefe Überzeugung, dass es möglich ist, das Erwachen zu verwirklichen, indem wir uns jetzt schon in die Sichtweise der Erwachten hinein begeben und diese Sichtweise aufrecht erhalten, auch wenn wir immer wieder herausfallen. Dieses Herausfallen ist genau das, was uns den Kontrast zeigt. Wir fallen immer wieder in die gewöhnliche Weltsicht mit unseren Fixierungen, lösen uns daraus, treten wieder in eine nicht-identifizierte Weltsicht ein, fallen wieder heraus, finden den Weg wieder und brauchen dafür das Vertrauen, dass dieser Weg – die Achtsamkeit so im Gewährsein der Buddhas zu halten – für uns der Weg ist, wie wir zum Erwachen gehen. Damit das aber funktioniert, brauchen wir eine Übertragung, in der uns diese Dimension der erwachten Sichtweise gezeigt wird. Das wird Einweihung, Ermächtigung genannt.

Wenn es bei den Ermächtigungen nicht dazu kommt, dass uns das Törchen aufgeht und wir sehen, was die Natur der Dinge ist, wenn diese Übertragung der Sichtweise, diese Einführung in die Sichtweise

nicht wirklich stattgefunden hat, dann wird es uns vermutlich an Vertrauen mangeln, die Jidampraxis wirklich stabilisieren zu können. Wir brauchen einen Eindruck, einen ersten Geschmack von dem, was diese reine, nicht-ichbezogene Sichtweise ist, um sie für unseren Weg in der Jidampraxis fruchtbar machen zu können. Das ist der entscheidende Punkt in der Ermächtigung. Achtsamkeit in der Jidampraxis bezieht ganz viele Ebenen mit ein; Achtsamkeit bei der Mantrarezitation ist z.B. Achtsamkeit auf heilsames Reden, erwachte Sprache. Wir rezitieren Texte von erleuchteten Meistern, aus denen die Sadhanas bestehen. Die Tschenresi-Pudja ist von einem solchen erwachten Meister geschrieben worden. Bei solch einer Praxis üben wir uns, achtsam heilsame Worte zu rezitieren und unseren Geist wirklich mit dem zu verbinden, was wir sagen.

Das intensive Rezitieren von Texten, die erwachte Rede enthalten, und das intensive Rezitieren von Mantras führt dazu, dass wir unfähig werden, noch Bosheiten, harsche Worte zu sagen. Wir gehen so darin auf, die Rede heilsam zu gebrauchen, dass der Kontrast zu dem, was früher recht gewöhnliche Rede für uns war, immer größer wird. Wir üben uns, wir reinigen unseren Redestrom und nehmen den Kontrast immer stärker wahr, bis wir es tatsächlich schaffen, mit unserer Rede ganz und gar im Heilsamen zu bleiben. Was die körperlichen Gesten angeht, so ist Mudra ein weiterer Aspekt der Vajrayanapraxis. Wir üben uns darin, achtsam mit den Händen umzugehen, wir üben uns in Gesten, z.B. diese Opfergeste, die Gebetsmudra, ... Wir üben Achtsamkeit mit dem Körper, praktizieren Niederwerfungen, all das ist Achtsamkeit im Körper. Eigentlich sollte bei einem Jidam-Praktizierenden die Körperhaltung, die Gestik die Präsenz des Buddhas in uns ausdrücken. Sie sollte zum Ausdruck bringen, dass der Jidam präsent ist, sollte die Buddhanatur ausdrücken. Achtsamkeit auf den Körper wird also hier verbunden mit erwachter Manifestation – nicht einfach nur achtsam sein auf das, was ohnehin ist, sondern in die ganze Würde des erwachten Menschseins hineinzufinden. Darum geht es da eigentlich bei der Praxis auf der körperlichen Ebene.

Wenn wir Mudra praktizieren, also erwachte Präsenz im Körper, bedeutet das, dass alle unsere Gesten, unser Verhalten, die kleinen Dinge des Alltags – die Uhr hinzulegen, die Uhr wieder anzulegen – alles zum Ausdruck dieser tief bewussten, wachen Präsenz im Alltag wird. Ihr könnt das sehr gut bei den erwachten Meistern sehen. Die leben das, da gibt es keine Gesten, die plötzlich unachtsam oder völlig irrelevant wären. Alles hat seinen Sinn.

Diese Erklärung wäre unvollständig, wenn ich jetzt nicht auch noch von Samadhi sprechen würde, denn die drei wesentlichen Stichworte für Vajrayana sind Mantra – Mudra – Samadhi. Mudra für den Körper, Mantra für die Rede, Samadhi für den Geist. Samadhi bedeutet, dass der Geist bei der Tschenresi-Praxis in den vier Unermesslichen ganz und gar aufgeht, sich darin völlig stabilisiert, dass die Ichbezogenheit sich völlig auflöst, das Ich völlig vergessen wird, dass der Geist und die Unermesslichen eins sind. Es gibt viele Formen von Samadhi, aber der entscheidende hier ist der Samadhi der Einheit von Mitgefühl und Weisheit. Das alles ist eine einzige Achtsamkeitspraxis.

Wir können sagen, die Vajrayanapraxis ist von A bis Z Achtsamkeitspraxis, Gewährsinspraxis. Und diese Achtsamkeit in ihrer subtilen Form ist sehr schwer aufrechtzuerhalten, wenn wir es nicht schon auf der ganz gewöhnlichen Ebene der Achtsamkeitspraxis im Alltag schaffen. Wie wollen wir denn diese höchste Form der Achtsamkeit aufrechterhalten, wenn wir es nicht einmal schaffen, bewusst zu essen, achtsam miteinander zu sprechen? Das sind Vorbedingungen dafür, um achtsam mit der Rede der Gottheit zu kommunizieren. Deshalb kommt es bei Praktizierenden so häufig dazu – obwohl sie eigentlich eine Vajrayanapraxis haben – dass sie aus der Praxis herausfallen und nur noch routinemäßig Mantra und Gebete rezitieren, und auch bei einem Tsok keinerlei Anzeichen von Präsenz, von Gewährsein und Achtsamkeit spüren lassen. Ihr habt bei den Erklärungen vor ein paar Tagen gespürt, was eigentlich gemeint ist mit einer Ganachakra-Praxis, einer Tsok-Praxis, welche hohe Form von Präsenz es braucht. Und es braucht Übung, um das aufrechterhalten zu können, speziell auch wenn man alleine ist, wenn es nicht gerade eben erklärt wurde. Wenn es etwas länger zurück liegt, dann braucht es sehr viel mehr persönliche Erinnerung, persönliche Achtsamkeit, um diese Präsenz aufrechtzuerhalten.

Frage: Inwieweit kann man all diese Formen der Praxis mischen? (Frage akustisch schlecht zu verstehen!)

Wir brauchen da kein Problem zu schaffen, indem wir die verschiedenen Formen der Achtsamkeit bewerten. Praxis bedeutet achtsam zu sein. Wenn wir die Wahl hätten zwischen völliger Abgelenktheit und der Übung von Körperachtsamkeit auf der einfachen Ebene – Gehmeditation oder Atemmeditation – dann besser das als abgelenkt sein. Aber eigentlich würde ein Jidam-Praktizierender Gehmeditation als Jidampraxis machen: es ist der Jidam, der geht. Bei der Atemmeditation: es ist der Jidam, der atmet. Wir sind nie vom Jidam getrennt – es ist der Jidam, der isst. Doch die meisten von uns verlieren ja dieses Jidam-Bewusstsein, sobald sie nicht mehr in der Sitzung sind, und da ist es besser, überhaupt einmal achtsam zu sein bei dem, was passiert, als völlig abgelenkt zu sein. Und völlig unangebracht ist es, eine Abneigung zu entwickeln gegen einfachere Achtsamkeitspraktiken – sie sind die Stütze dafür, um wieder in das Jidam-Bewusstsein hinein zu finden. Aus der Abgelenktheit in das Jidam-Bewusstsein zu finden ist ein viel weiterer Weg als der aus der einfachen Achtsamkeit in die feinere, subtilere Form der Achtsamkeit. Deswegen sollten wir immer die normale Achtsamkeit als Brücke benützen, und dann dieses feine Gefühl hinein bringen, dass da eigentlich gar niemand ist, der geht, atmet oder spricht. Denn *Jidam* bedeutet nur, dass da eigentlich gar niemand ist, dass das bloß das Gewahrsein selber ist, das all die Handlungen ausführt.

Wenn wir uns da in einer äußeren Form visualisieren, so ist das nur eine Stütze, um uns daran zu erinnern, dass es um die Dimension des Nichthaftens geht. Die Form ist dabei unerheblich: was für Handattribute wir da halten, welche Farbe wir haben usw. Es geht darum, die Dinge ohne Ich-Anhaften zu erleben und zu tun. Da ist die Visualisation nur eine Stütze, um genau zu dem zu kommen, womit im Satipatthana-Sutra jeweils der Refrain aufhört: *unabhängig, an nichts in der Welt haftend*. Das ist es genau, was Jidampraxis bedeutet: frei zu sein von irrigen Anschauungen, frei von Sinnesbegierden, nicht identifiziert mit den fünf Skandhas. Das ist Jidampraxis. Sie ist also identisch mit der Praxis des Satipatthana, es gibt nicht die Spur eines Unterschieds. Es handelt sich nur um eine andere Methode, um den Prozess des Gewahrwerdens vielleicht etwas zu beschleunigen, für die, die daraus guten Nutzen ziehen können.

Um konkreter zu werden – weil Gelek sich ja wünscht, dass ich etwas Konkretes sage – also Mantras zu rezitieren, Gutes zu tun, wirklich mit dem Klang des Mantras zu sein, es sauber auszusprechen, sich des Sinnes bewusst zu sein, den Geist wirklich auch in der Öffnung zu halten, die durch das Mantra ausgedrückt wird und die die Offenheit des Geistes des Jidams ist, sich nicht zu erlauben, abgelenkt zu sein, sondern wirklich Samadhi, also geistige Sammlung zu entwickeln, während man z.B. OM MANI PEME HUNG rezitiert.

Frage: Warum bekommt man dann die Praxis auf Tschenresi? Ist das nicht so, als würde man ein Auto mit dem vierten Gang anfahren?

Ja, da ist ein gewisses Problem. Warum ist das so? Dass das überhaupt funktioniert, scheint damit zusammen zu hängen, dass diese Praktizierenden die früheren Gänge schon in früheren Leben benutzt haben und dass ausreichend Vertrauen da ist, um im vierten Gang anzufahren. Aber viele haben in diesem Leben noch nicht ihren Führerschein gemacht und landen dann auch wieder auf der Schnauze. Also es braucht einfach ein Nacharbeiten. Auch wenn einen Tschenresi oder Tara oder Vajrasattva schon inspiriert und offenbar eine gute Praxis für einen zu sein scheint, braucht es doch das Nacharbeiten in den anfänglichen Gängen, um da eine solide Grundlage zu schaffen für die Zeiten, in denen die Inspiration für die Vajrayanapraxis etwas nachlässt, und wir sie gerade nicht halten können und auf einer einfacheren Ebene weiter praktizieren müssen, z. B. bei depressiver Verstimmung im Alltag, oder wenn wir sehr erschöpft sind und uns ausgelaugt fühlen. Da schaffen wir es oft nicht, diese Vision zu halten, da brauchen wir diese grundlegenden Formen der Achtsamkeit. Oder auch wenn wir uns übernommen haben und noch gar nicht in der Lage sind, im vierten Gang zu fahren.

Ich würde dazu noch gerne eine Bemerkung machen. Eigentlich ist es verfehlt, von erstem, zweitem, drittem und viertem Gang zu sprechen, als ob Vajrayana schneller wäre. Vajrayana ist langsamer für all jene, für die Vajrayana nicht angemessen ist – es kann geradezu zum Hindernis der Praxis werden. Man kann jemandem den vierten Gang einlegen und sagen: „Mach mal!“, aber auch wenn er schon ins Rollen kommt, wenn er nicht runter schalten kann, wird er gegen einen Baum fahren. Er wird die Kur-

ve nicht kriegen, und das wird zu einer erheblichen Verzögerung in der Praxis führen, weil so viele Zweifel auftauchen, dass ein erheblicher Crash in der Praxis stattfinden wird. D.h. Vajrayanapraxis ist nicht *per se* der schnellste Weg. Der schnellste Weg für einen Praktizierenden ist immer die Methode, in die er am meisten Vertrauen hat und die ihm am intensivsten hilft, die inneren Prozesse zu einer Lösung zu bringen, zu tieferem Verständnis zu gelangen. Das ist die schnellste Methode und nicht irgendeine Methode, die schon das Etikett hätte *Schnellste Methode der Welt!* Die schnellste Methode ist immer nur die, die uns sicher und tatsächlich ans Ziel bringt. Eine Methode mag noch so schnell sein – wenn sie nicht richtig praktiziert wird, wenn sie uns nicht angemessen ist, ist sie ein Hindernis und kann tatsächlich den Weg verlangsamen und unser Leben so vom Dharma entfernen, dass wir gar keine Lust mehr haben, zu praktizieren.

Question about yidam practice in daily life and simply remaining in the present without an I or clinging...

Yes, if you were to go through life without clinging to a self, you would actually be doing a Yidam practice; you would be doing the Yidam of non-self, which is exactly the meaning of Yidam-practice. If the Yidam practitioner clings to visualizing herself/himself as Dorje Phamo when doing the dishes, this can actually be a kind of complication in the mind. It's more simple to do the dishes and not cling. So to fix on ideas and notions of Yidam and to think that you have to turn your mala when talking to someone, this is a split mentality. This is not what Yidam practice is all about. If you abandon these complications, you get more to the essential point of Yidam practice. And then, when someone shouts at you and you visualize yourself as being the Yidam, this helps not to be identified. That's the real meaning. When you get attached to sense pleasures and you visualize the Yidam: that makes the click, "Ah! No clinging!" This is what is meant by visualizing oneself as the Yidam during activity.

Wenn ich beim Reden weiterhin das Mantra rezitiere, bin ich in einem gespaltenen Geist – weder spreche ich achtsam, noch bin ich bei der Mantrarezitation. Es wäre besser, das Mantra für den Moment sein zu lassen und das, was ich dann sage, als Fortsetzung des Mantras zu praktizieren. Ich kommuniziere auf erwachter Ebene. Die deutschen Sätze, die da aus meinem Mund kommen, sind OM MANI PEME HUNG in anderer Form. Wenn der Austausch vorbei ist, gehe ich wieder zurück zum Mantra und bleibe dabei die ganze Zeit in derselben Geisteshaltung, in derselben Motivation, im selben Gewahrsein. Das ist es, was es eigentlich bedeutet, das Mantra ständig zu praktizieren.

Frage: Was ist denn ein Geistesstrom?

Damit ist eine ununterbrochene Folge von Gewahrseinsmomenten gemeint, also die Erfahrungen in den sechs Sinnesbereichen, die ununterbrochen aufeinander folgen. Es ist so wie bei einem Strom: er bleibt nicht für einen Moment derselbe Fluss. Ebenso wie beim Fluss ist es so, dass man die Augenblicke nicht wirklich voneinander abgrenzen kann; es ist der Prozess des Wandels, um den es geht. Und dieser Prozess des Wandels setzt sich fort über den Tod hinaus, den Moment, wo sich Körper und Geist trennen. Der Körper stirbt und der Geist geht weiter in den nächsten Geistesmoment. Man könnte sagen, es ist wie bei einem Fluss, der einen Wasserfall hinabstürzt und dann in einem neuen Flussbett weiter läuft. Der Strom setzt sich fort, auch wenn da eine Klippe ist.

Frage: Hat denn ein Buddha einen eigenen Geistesstrom? Ist das ein getrennter Geistesstrom?

Wenn ein Buddha ins Parinirwana eingeht, dann ist da nichts mehr, was ihn von anderen Geistesströmen trennt, aber solange er noch eine Aktivität hat, ist er ein eigener Geistesstrom, getrennt von anderen, wenn auch unglaublich durchlässig. Die Kraft des Karmas oder die Kraft der Wunschgebete ermöglicht tatsächlich eine individuelle Manifestation. Wenn die Kraft des Karmas oder die Kraft der Wunschgebete nicht mehr dazu führen, dass es zu einer getrennten Manifestation kommt, dann ist keine Getrenntheit der Geistesströme mehr gegeben. Es heißt, dass es auf den hohen Bodhisattvastufen zur Verwirklichung der Nicht-Unterschiedlichkeit der Geistesströme kommt. Da wird davon gesprochen, dass der Praktizierende erkennt, dass es keine Abgrenzung zwischen den Geistesströmen gibt, obwohl es noch individuelle Manifestation gibt. Das scheint eine sehr hohe Form der Erkenntnis zu sein.

Frage: Wie kann man die vier Begriffe, die heute morgen erwähnt wurden – sich zurückziehen, sich auflösen lassen, zu Ende kommen lassen bis hin zur Praxis des Gelöstseins, des Loslassens – verstehen? Sind da Faktoren von Entsagung notwendig, um diese vier zu üben? Kann man dabei mit dem Willen etwas bewirken? Wie kann man denn das bewerkstelligen?

Es gibt für diesen Prozess – und bisher habe ich noch kein besseres Bild gefunden – die Geste mit der Hand: zum Greifen des Objektes braucht es Kraft. Das machen wir auch mit dem Geist, wir greifen. Zum Loslassen braucht es keine Kraft und eigentlich auch keine Anstrengung. Es braucht das Loslassen einer Anstrengung, die man als Leid erzeugend erlebt und deswegen loslassen möchte. Diese Geste des Loslassens können wir unterstützen, indem wir dem Objekt entsagen, ihm weniger Wert beimessen, indem wir eine gelöste innere Haltung einnehmen, damit es zur Entkrampfung des Geistes kommt. Und die sich öffnende Hand ist das Symbol für den Geist, der sich öffnet und sich aus Verknotung, Verkrampfung, Fixierung befreit. Das alles lässt sich mit dem Willen nicht so gut erreichen. Es lässt sich ein bisschen unterstützen, man kann darüber kontemplieren, um Geisteshaltungen zu entwickeln, die dieses Loslassen favorisieren. Wo z.B. Liebe ist, ist loslassen leichter als dort, wo Hass ist. Wo Mitgefühl ist, ist Loslassen leichter, wo Freigebigkeit ist, ist Loslassen leichter. Wo Erkenntnis von leiderzeugenden Faktoren ist, ist Loslassen leichter... das ist so, wie wenn mich etwas verbrennt, da ist es ganz leicht loszulassen – es geschieht sofort, weil es weh tut. Wo also das Bewusstsein da ist, dass etwas weh tut, da fällt das Loslassen leichter. Das eigentliche Loslassen mache ich dann fast automatisch. Ich brauche mir nicht zu sagen, wie z.B. beim Loslassen von etwas in meiner Hand: „Jetzt heb den Ringfinger, bring den Finger nach hinten usw.“ Das eigentliche Loslassen ist dann ein sehr natürlicher Prozess.

Mit dem Geist ist es genauso: Solange wir noch das Gefühl haben, es könnte uns Glück aus etwas entstehen, wir könnten einen Nutzen aus etwas haben, solange halten wir fest. Wenn wir merken, dass daraus kein Nutzen, sondern Leid entsteht, erst dann lassen wir los. Wir werden Sinneserfahrungen nicht loslassen, solange wir das Gefühl haben, dass uns die Sinneserfahrungen glücklich machen werden. Das ist ganz klar, da gibt es keinen anderen Weg: Wir müssen genau hinschauen, was die Sinneserfahrungen sind, wann sie glücklich machen und wann nicht. Wir fangen an, da loszulassen, wo wir sehen: Das macht mich tatsächlich nicht glücklich.

Frage: Gibt es Aspekte in unserem Erleben, die nicht in den Geistesstrom integriert sind? Als Beispiel Ablenkung. Gehört die auch zum Geistesstrom?

Ja, natürlich! Was wir *Ablenkung* nennen, sind aufeinander folgende Momente des Gewahrseins, die verschiedene Inhalte haben. Der eine Gedanke geht nach Hawaii, der nächste Gedanke geht nach Hause, der dritte denkt an den Hund, beim fünften haben wir Hunger, beim sechsten haben wir Schmerzen im Knie... so geht es von einem Gedankenmoment zum nächsten weiter, und das nennen wir den Geistesstrom. Es ist dabei völlig unerheblich, was die Inhalte im Bewusstsein sind. Es ist nicht so, dass irgendeine Form von Inhalt diesen Geistesmoment aus dem Geistesstrom ausschließen würde. Der Strom geht weiter, egal ob mit sehr vielen verschiedenen Inhalten, die wir Ablenkung nennen, oder in Sammlung und Konzentration. Es ist einfach so, dass Geist nicht aufhört, dass Gewahrsein nicht zu einem Ende kommt. Es kommt immer wieder zu einem nächsten Gewahrseinsmoment. Das ist es, was wir Geistesstrom nennen.

* * *

13. Unterweisung, 4. August 2008

Wir sind am Ende des Sutras angekommen. Nach dem Kontemplieren der Erleuchtungsfaktoren, den Gliedern des Erwachens, fährt der Buddha fort mit einer kurzen Erwähnung der Vier Edlen Wahrheiten als Grundlage der Achtsamkeitspraxis.

ACHTSAMKEIT AUF DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

„Zudem, Praktizierende, verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten. Wie tun wir das? Hier wissen wir, wie es wirklich ist: ‚Dies ist Leid‘. Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Ursprung von Leid‘. Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist das Aufhören von Leid‘. Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Weg zum Aufhören von Leid‘.

Es handelt sich hier nur um eine Auflistung der Vier Edlen Wahrheiten mit dem Zusatz, *zu wissen, wie es wirklich ist*, die Vier Edlen Wahrheiten also zu verstehen, so wie sie wirklich sind. Damit ist die Annahme verbunden, dass wir zu Beginn – obwohl wir natürlich die Vier Edlen Wahrheiten aufzählen können – gar nicht wissen, wie es wirklich ist. Das Wort Leid – *dukkha* – kann auf verschiedenste Weise übersetzt werden, z.B. auch als „unbefriedigend“. Es bedeutet, dass es in den sechs Daseinsbereichen keine wahre Befriedigung zu finden gibt, nichts anderes als Leid in seinen vielen Formen.

Was diese erste Wahrheit angeht – zu wissen, wie es wirklich ist: Dies ist Leid – da mögen wir zunächst einen wunderschönen Tag erleben. Es gibt offenbar doch Glück in Samsara, in den sechs Daseinsbereichen, zumindest hier in Croizet an einem sonnigen Morgen. Aber wenn wir genauer hinschauen: Obwohl es bis jetzt vielleicht kein offenkundiges Leid gegeben hat – für einige vielleicht schon, die irgendwelche Schmerzen oder unangenehme Gefühle haben – so gab es doch für den einen oder anderen von uns Momente, wo wir die zweite Form von Leid erfahren haben, das Leid aufgrund von Anhaften an angenehmen Erfahrungen. Die angenehme Erfahrung des wohligen Liegens im Bett oder im Schlafsack und dann das Aufstehen, das Hinausgehen in die Kälte – die Erfahrung von Wandel. Das ist nicht immer leicht zu akzeptieren. Dann die Erfahrung der wohligen Dusche, aus der man wieder raus muss, weil es schon an der Tür klopft; dann die Erfahrung eines Kaffees, den man nicht lang genug genießen konnte, weil es schon zur Meditation gegongt hat; die Erfahrung der Meditation, die entweder zu kurz oder zu lange dauerte. Eine Fortsetzung von Situationen, wo kleine Momente des Anhaftens auftauchen, wir es aber gewohnt sind, loszulassen und diese Form von Leid nicht sehr bewusst wird. Die wird nur sehr stark bewusst, wenn es zu einem Wandel kommt, der uns geradezu mit Trauer, mit Schmerz erfüllt: Trennung von Geliebtem, das Beenden einer Situation, die uns mit viel Glück erfüllt hat, das Ende des Lebens, das sich ankündigt, also der Tod, der Abschied von gesunden Momenten im Leben, weil gerade Krankheit kommt, usw., also all die verschiedenen Formen von Trauer, von Loslassen-Müssen, weil etwas Angenehmes vorbei ist.

All diese Situationen werden erst dann zu spürbarem Leid, wenn die Vergänglichkeit bewirkt, dass das Angenehme sich nicht weiter fortsetzt. Aber das wirkliche Wissen darum, was Leid ist, entsteht erst dann, wenn wir den Unterschied kennen zwischen dem Geist, der in der Ichbezogenheit gefangen ist, und dem Geisteszustand, der frei ist von Ichbezogenheit. Erst dann wissen wir wirklich, was es mit Leid auf sich hat. Erst dann wird uns klar, dass in allen Existenzbereichen, in denen es Ichbezogenheit gibt, Impulse gibt wie „Ich will!“, „Ich will nicht!“, „Ich bin!“, „Ich will existieren!“ und somit auch die Angst vor dem Nicht-Existieren. Wo immer es solche Angst gibt, ist notwendigerweise Leid vorhanden. Diese völlige Gewissheit stellt sich ein, wenn wir den Kontrast voll bewusst erfahren haben. Wenn wir diesen Unterschied kennen, dann wissen wir, dass die Ursache für all dieses Leid das Anhaften an einem vermeintlichen Ich sowie an einem vermeintlichen Anderen ist, und dass auf der Basis dieser grundlegenden Annahme Karma entsteht, Tendenzen kultiviert werden – Muster, die uns weiter in Leid verstricken.

Dank dieser Erfahrung, den Geisteszustand frei von Anhaften zu kennen, kennt der Praktizierende das Aufhören von Leid, den Zustand, der frei ist von Leid. Aber nur ein Buddha, ganz hoch verwirklichte Bodhisattvas und Arhats kennen das definitive Aufhören von Leid – den Zustand, wo es nicht mehr zu einem neuen Erscheinen von Anhaften und damit neuerlich zur Erfahrung von Leid kommt. Praktizierende, die noch nicht sämtliche emotionalen Schleier aufgelöst haben, kennen nur das temporäre, also das zeitweilige Verschwinden oder Aufhören von Leid, das zeitweilige Ende des Leides.

Diejenigen, die bis ans Ende des Weges gegangen sind, die das definitive Aufhören des Leides kennen oder – mit anderen Worten ausgedrückt – die die tatsächliche letztendliche Freude kennen, können den gesamten Weg beschreiben: aus der Welt des Anhaftens über den Weg des Sehens, wo sich zum ersten Mal die direkte Einsicht in die Natur des Geistes auftut, wo der Unterschied zwischen Leid und Freisein von Leid klar wird, und über den ganzen weiteren Weg bis hin zur völligen Auflösung von Leid.

Jemand, der so weit gegangen ist, ist ein völlig Erwachter. Er kennt den gesamten Weg zum Aufhören des Leides, den Weg in die wahre Freude.

Wer so weit gegangen ist, ist ein vollkommen Erwachter, ein Buddha. Ein Buddha weiß in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit, was das Problem aller Wesen ist, wodurch es entstanden ist, dass es eine vollständige Heilung gibt und wie die Therapie aussieht, wie der Weg der Heilung aussieht: Krankheit, Diagnose der Ursachen, Erkennen der Möglichkeit vollkommener Heilung und Kenntnis der Therapie, des Weges, den es zu gehen gilt, um zur vollständigen Heilung zu gelangen. Aus diesem Grund trägt wohl das Buch von Thich Nhat Hanh über das Satipatthana-Sutra den Titel *Transformation und Heilung* – zumindest im Französischen. *Transformation*, weil es zu einem Transformieren der Sichtweise kommt, der Sichtweise der Wirklichkeit. Durch die beständige Achtsamkeit auf das, was tatsächlich ist, findet unmerklich eine Veränderung der Sichtweise statt, so dass diese sich immer mehr in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit befindet, was zur Heilung beiträgt, bis diese Heilung vollständig ist. Ein Buddha kann als ein vollständig Geheilte betrachtet werden.

Ihr habt gemerkt, dass die zweite Hälfte unseres Textes aus einem Anhang besteht, der die Praxis der Achtsamkeit in Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten erklärt. Es handelt sich also nicht nur um eine theoretische Erklärung dessen, was die Vier Edlen Wahrheiten sind, sondern es geht darum, wie wir uns einer Erfahrung der Vier Edlen Wahrheiten annähern können. Es erscheint mir sehr wichtig zu sein, dass wir uns einmal ausführlicher mit den Vier Edlen Wahrheiten beschäftigen und ich denke, es könnte ein gutes Thema für den nächsten Kurs sein, dass wir die Vier Edlen Wahrheiten und das Satipatthana zusammen bringen und mit dieser Ebene der Erklärungen im nächsten Jahr fortfahren. Das würde uns ermöglichen, einerseits die Satipatthana-Erklärungen zu wiederholen und damit tiefer zu verankern und andererseits Zugang zu der zentralen Unterweisung zu finden, für die seine ganze Lehre berühmt geworden ist.

Zur gleichen Zeit könnten wir uns mit dem *Schmuck der Befreiung* befassen unter dem Blickwinkel: Wie stellt Gampopa die Vier Edlen Wahrheiten dar? – Im Grunde genommen ist das Buch eine Darstellung der Vier Edlen Wahrheiten, nur dass die Kapitelüberschriften anders gewählt sind, so dass es nicht ganz so offensichtlich ist. Es wäre eine Möglichkeit, den Schmuck der Befreiung in seinen wesentlichen Punkten zu wiederholen, und vielleicht haben wir auch Zeit, die Schlusskapitel zu besprechen, die Kapitel über die Buddhaschaft und die Aktivität eines Buddhas. Es gibt Erklärungen dazu, auf die wir uns stützen können, um eine Ahnung davon zu bekommen, was es mit der dritten Edlen Wahrheit auf sich hat, mit der Wahrheit vom Aufhören des Leides. Was sagen die erwachten Lehrer eigentlich darüber, wo die Reise hinget? Was ist das Endziel der Reise?

Am Ende des Sutras ermutigt uns der Buddha mit einigen Aussagen – Vorhersagen zur Praxis der Achtsamkeit – diese Praxis der Achtsamkeit tatsächlich ins Zentrum unserer Praxis zu stellen. Wir haben ja jetzt ein wenig Achtsamkeit, und das kann uns ermutigen, uns dem etwas mehr zuzuwenden.

VORHERSAGE

Praktizierende, entfaltet jemand für sieben Jahre Achtsamkeit auf diese vier Weisen, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur Haften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Mit *letztendlicher Erkenntnis hier und jetzt* ist die vollkommene Befreiung im Menschenkörper gemeint, das letztendliche Erwachen. Das ist das Erreichen einer der verschiedenen Formen der Arhatschaft. Es gibt den Arhat, der einfach nur so erwacht ist, ohne sich weiter um andere Wesen zu kümmern, und dann die verschiedenen Formen von Arhats bis hin zu den Buddhas, die ebenfalls Arhats genannt werden, die das vollkommene Erwachen manifestiert haben. Aber alle sind vollständig befreit von Leid. Jemand aber, der noch einen Rest von Anhaftung besitzt, also noch keine vollständige Befreiung erlangt hat, würde dann in reinen Bereichen – also nicht in einem Menschenkörper – wiedergeboren werden und dort das vollständige Erwachen manifestieren können. Es handelt sich also nicht um eine Wiederkehr in einem menschlichen Körper – es sei denn, dies wäre der ausdrückliche

Wunsch. Es kommt also nicht zu einer zwangsweisen Wiedergeburt, wobei aber auch die Möglichkeit besteht, eine andere Richtung einzuschlagen: die eines Bodhisattvas, der zurückkommen möchte. Das war jetzt die Erklärung für sieben Jahre, wobei wir die Zahl sieben nicht allzu ernst nehmen sollten. Ob es jetzt sechs oder acht Jahre sein sollten – sieben ist für Inder eine runde Zahl, und sieben Jahre sind deutlich weniger als die gesamte Spanne eines normalen Menschenlebens. Es ist ein überschaubarer Zeitraum, es handelt sich um mehrere Jahre, und es geht um eine runde, eine komplette Anstrengung in diesem Zeitraum. Während dieser Zeit von sieben Jahren würde man nichts anderes tun als nur das eine: wirklich jede Situation mit Achtsamkeit nützen.

Aber nicht erst nach sieben Jahren: Entfaltet jemand für sechs Jahre solche Achtsamkeit, können wir ebensolche Frucht erwarten. Aber auch schon nach fünf Jahren, nach vier Jahren, nach drei Jahren, nach zwei Jahren und nach einem Jahr solcher Achtsamkeit können wir diese Frucht erwarten.

Das Erwachen wartet also nicht, bis wir unbedingt einen Zyklus von sieben Jahren abgeschlossen haben, sondern kann jederzeit stattfinden. Was es braucht ist, dass die Bedingungen zusammen kommen, die dieses Verständnis ermöglichen, die Erkenntnisse, die dazu führen, dass wir die Vier Edlen Wahrheiten umfassend verwirklichen.

Aber nicht erst nach einem Jahr: Entfaltet jemand für sieben Monate Achtsamkeit, können wir diese Frucht erwarten, doch auch schon nach sechs Monaten, nach fünf Monaten, nach vier Monaten, nach drei Monaten, nach zwei Monaten, nach einem Monat oder nach nur einem halben Monat solcher Achtsamkeit.

Wenn er ein bisschen großzügiger wäre, würde er sagen: auch nach zwölf Tagen Satipatthana-Kurs. Da haben wir jetzt zwei Tage zu wenig! Vielleicht seid ihr auch so erstaunt wie ich, dass es nach einem Jahr nicht mit elf Monaten, zehn Monaten etc. weiter geht, sondern da plötzlich ein Sprung auf sieben Monate ist. Dann geht es weiter mit sechs, fünf, vier, drei, zwei. Sieben ist wieder die Zahl für eine runde Zeitspanne, es geht ihm gar nicht um die Monate, es geht darum, dass es auch eine noch kürzere, runde Zeitspanne voller Engagement sein kann. Also vollkommen gewahre Praxis der Achtsamkeit, Tag und Nacht.

Aber nicht erst nach einem halben Monat: Entfaltet jemand für sieben Tage Achtsamkeit auf diese vier Weisen, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder letztendliche Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur Haften übrig ist, Nichtwiederkehr.

Sieben Tage haben wir jetzt ja versucht, zu praktizieren – ich habe schon viele solcher sieben Tage hinter mir, es hat nicht ganz diese Frucht gebracht, selbst nach sieben Jahren ... aber Früchte sind da. Es sind tatsächlich viele, viele Früchte der Achtsamkeit, die uns geschenkt werden, wenn wir Achtsamkeit anwenden, und der Buddha ermutigt uns hier im Grunde genommen: egal für wie kurze Zeit ihr praktizieren könnt, wie viel (oder wenig) Zeit ihr habt, um euch dieser Praxis zu widmen, es wird auf jeden Fall zu Früchten kommen. Und wenn es sich um vollständige Praxis der Achtsamkeit handelt, dann werden tatsächlich *diese* Früchte daraus entstehen, von denen er spricht.

Wenn wir uns diese Zeitspannen anschauen, sollten wir auch im Kopf behalten, dass es tatsächlich für jede dieser Zeitspannen Beispiele im Leben verschiedener Schüler Buddhas gibt: es gab tatsächlich Schüler, die nach sieben Tagen Praxis, indem sie die Anweisungen Buddhas befolgten, Arhatschaft, vollkommene Befreiung erlangt haben. Andere Schüler haben das in zwei Wochen, in einem Monat usw. geschafft. Es gibt also für jede dieser Zeitspannen Beispiele, und manche haben tatsächlich diese Zeitspanne auch weit überzogen, sie haben länger als sieben Jahre gebraucht. Erstaunlich ist aber die Tatsache, dass so viele Schüler schon nach sehr kurzer Zeit in Buddhas Nähe aufgrund der Praxis von Achtsamkeit diesen kompletten Durchbruch in die Befreiung hinein erfahren konnten, was darauf hinweist, wie stark die Inspiration in Buddhas Nähe war. Das ist vielleicht auch ein Zeichen dafür, wie groß die Verdienste waren, die diese Schüler hatten, denen es möglich war, dem Buddha direkt zu begegnen. Es gibt aber auch Schüler, die in Buddhas Nähe waren, aber trotz intensiver Praxis zu Lebzeiten Buddhas nicht zu diesem vollkommenen Durchbruch gefunden haben, wie z.B. der berühmte

Ananda. Er war zwanzig oder fünfundzwanzig Jahre lang der direkte Begleiter von Buddha in allen Lebenssituationen und hat erst ein Jahr nach Buddhas Parinirwana das Erwachen erlangt. Dann allerdings, als Kasyapa, der für ein Jahr die Regentschaft übernommen hatte, starb, war Ananda für weitere vierzig Jahre der Leiter der gesamten Sangha im ganzen nordindischen Bereich. – Der Buddha beschließt dieses Sutra mit einem Abschnitt, dessen Verse fast identisch sind mit dem, was er zu Beginn des Sutras sagt.

DER EINE WEG

„Praktizierende, das ist der eine Weg, der zur Läuterung der Wesen führt, zum Überwinden von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode, zur Verwirklichung von Nirwana – der Weg des vierfachen Kultivierens von Achtsamkeit.“

Damit hat der Buddha erklärt, worin der Weg besteht, er hat uns die Methode aufgezeigt; jetzt ist es an uns, sie zu praktizieren.

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Praktizierenden waren hoch erfreut über seine Worte.

Das ist also das Ende der Unterweisungen Buddhas, das Ende dieses Sutras. Und ich wünsche mir für euch, dass ihr diesen Text nahe bei euch behaltet, dass ihr ihn vielleicht auf euren Nachttisch oder euren Meditationstisch legt und gelegentlich darin lest, um euch zu anhaltender Achtsamkeit zu inspirieren. Egal was ihr sonst an Praxis habt, ich würde mir wünschen, dass ihr immer wieder mit Achtsamkeit diese Praxis ausführt und auch in allen anderen Situationen des Alltags Achtsamkeit übt, so dass sie eure ständige Begleiterin wird, bis es gar keine Situationen mehr gibt, in denen ihr nicht achtsam seid.

Was in diesem Sutra am wichtigsten ist, und was ihr euch immer wieder in Erinnerung rufen solltet, ist der einleitende Absatz über den *Einen Weg*, auf Seite 1, Absatz 2, und dann die Passage über Atmung, Körperstellungen und die verschiedenen Handlungen. Was ich euch dann für die folgenden Abschnitte des Sutras empfehle, ist, euch das herauszusuchen, was euch am meisten stimuliert, inspiriert. Aber wenn ihr das tut, geht nicht zu schnell weiter, sondern führt eine ganze Reihe von Tagen hindurch dieselbe Kontemplation aus. Wenn wir also z.B. die Leiche in Verwesung als Thema nehmen, dann machen wir das nicht nur einmal, sondern viele Male, bis es tief eingesackt ist. Dann lassen wir es für eine Weile beiseite und wenden uns etwas anderem zu, sodass wir uns frisch mit einem neuen Bereich der Achtsamkeit beschäftigen, während zugleich aber die gerade ausgeführte Übung tatsächlich Spuren hinterlässt, so dass sich etwas in unserer Sichtweise geändert hat. Und immer wieder kommen wir zurück zu Atmung, Körperhaltung, Körper in Bewegung. Das ist die Basis, das ist der Anker, und ich würde jedem von euch empfehlen, diesen Anker nicht zu vernachlässigen.

Für diejenigen, die aus der Achtsamkeitspraxis eine Hauptpraxis machen möchten – also die hier erklärte Art von Praxis – ist die Empfehlung, dass sie aus den vier Bereichen der Achtsamkeitspraxis jeweils eine Übung nehmen: jeweils eine aus dem Bereich der Körperachtsamkeit, der Empfindungen, der Geisteszustände und aus dem Bereich der Dharmas, sodass in jedem dieser Bereiche eine Vertiefung stattfindet. Was die Empfindungen angeht, ist es immer dieselbe grundlegende Übung, da gibt es nicht viel auszusuchen. Was den Geist angeht, brauchen wir uns nicht ständig all diese zehn Begriffspaare anzuschauen, wir können uns auch einmal konzentrieren auf einen Geisteszustand, der uns besonders interessiert, z.B. auf Ärger: Wann Ärger und Ablehnung auftauchen, wann Ärger und Ablehnung abwesend sind. Was sind die Bedingungen dafür, dass Ärger und Ablehnung auftauchen, was sind die Bedingungen dafür, dass sich Ärger auflöst? Wie lässt sich das leichte Entstehen von Ärger und Ablehnung in unserem Geist verhüten? All das, was wir aus der Betrachtung der Dharmas lernen, bringen wir hinein in die Betrachtung der Geisteszustände. Oder wir nehmen z.B. Stolz. Wir brauchen uns nicht an die Liste hier zu halten, wir können uns das Thema aussuchen, das uns gerade am meisten interessiert: Stolz, Demut, Bescheidenheit, Einfachheit. Wir können nachschauen, unseren Geist aus-

kundschaften. Und wer tatsächlich eine vollständige Praxis hieraus machen möchte, sollte alle Übungen, die im Sutra beschrieben werden, ausführen und damit tief vertraut werden.

Wer mit der Achtsamkeitspraxis stärker in Richtung Mahayana gehen möchte, sollte seine Achtsamkeit darauf richten, ob im Geist Bodhicitta anwesend ist. Was bewirkt, dass es sich zeigt? Was bewirkt, dass es wieder verschwindet? Was trägt dazu bei, dass Bodhicitta stärker wird und wie ist es möglich, dass Bodhicitta ständig im Geist vorhanden ist?

Falls jemand die Achtsamkeitsübung in das Vajrayana hinein nehmen möchte: Hier geht es darum, die Achtsamkeit stets auf die reine Sichtweise zu lenken, immer die Sicht wach zu halten, dass wir selber der Jidam sind, dass die Welt um uns herum die reine Welt des zeitlosen Gewahrseins ist, dass die Wesen, denen wir begegnen ebenfalls Sambhogakaya-Buddhas sind. Die reine Sichtweise bedeutet, in allem, was wir wahrnehmen, Zugang zur Dimension des Nicht-Ich zu finden.

Achtsamkeit als Mahamudra-Praxis zu üben bedeutet, dass wir – auch wenn wir keine Jidam-Visualisation und dergleichen vornehmen – den Geist immer im Nicht-Haften halten; dass wir es bemerken, wenn Haften, Identifikation auftaucht, den Geist daraus lösen, in den möglichst natürlichen Geisteszustand hineinfließen und die Achtsamkeit auf das Entwickeln von Gelöstheit im Bewusstsein, im Gewahrsein des Nicht-Ich richten. Das ist die Achtsamkeitspraxis im Mahamudra.

Frage: Kann dabei vielleicht auch ein Mantra helfen, wenn man bemerkt, dass man abdriftet?

Mantrarezitation ist Teil der Vajrayanapraxis und hilft, die reine Sichtweise zu fördern und innere Gelöstheit hervorzurufen. Das ist richtig. Mantra hilft, den Geist aus Fixierungen zu lösen, Mantra stabilisiert den Geist in einer weniger haftenden Geistesdimension. Würde jemand den Refrain des Satipatthana-Sutras zu seiner Hauptpraxis machen, so würde das unweigerlich zu einer Mahamudra-Praxis führen, denn darin sind alle Kernunterweisungen enthalten.

Die Frage, ob wir Achtsamkeit praktizieren sollten oder nicht, stellt sich eigentlich gar nicht. Es gibt keinen Weg zum Erwachen ohne Achtsamkeit. Wer das Erwachen oder Befreiung erlangen möchte, muss Achtsamkeit praktizieren. Die Frage ist nur, wie wir uns dazu motivieren können, tatsächlich immer wieder Achtsamkeit zu praktizieren. Das einzige Hindernis, das sich zeigt, ist im Grunde genommen, dass wir dank der Achtsamkeit all zu viel mitbekommen, und dass wir nicht immer so große Lust darauf haben, so viel mitzubekommen. Wir wünschen uns immer wieder einmal einen kleinen Schleier, so dass wir nicht so viel sehen und nicht so viel spüren. Und hier geht es nun darum, eine mutige Entschlossenheit zu entwickeln: Weg mit den Schleiern! Weg mit dem Grauschleier! Es ist, als ob wir morgens noch etwas länger im Bett träumen wollten, sich aber dann eine andere Stimme zu Wort meldet und uns sagt: „Jetzt aber raus aus dem Bett! Vorhänge auf! Schau doch in den Tag hinaus!“ Es ist diese mutige Haltung, mit den verschleiernenden Tendenzen aufzuräumen.

* * *

Es hat mich sehr berührt, zu sehen, wie sehr ihr euch die Unterweisungen während des Kurses zu Herzen genommen habt, dass ihr sie tatsächlich auch angewendet habt, und das gibt mir durchaus Mut, dass das der richtige Weg ist und wir in diese Richtung noch etwas weiter gehen können.

Frage: Was macht das mit dem Bodhisattva-Gelübde, wenn man die Stufe der Nichtwiederkehr erreicht?

Tatsächlich kann man sich dort entschließen, wieder zu kommen und tritt dann nicht in das endgültige Erwachen ein.

ENDE

PS. Einen großen Dank an Marianne Krobath für diese Abschrift!