

Sönam Lhündrup

Satipatthana, Kurs II

*„Das vierfache Kultivieren von Achtsamkeit
in Bezug auf die vier Edlen Wahrheiten“*

Unterweisungen zum Maha-Satipatthana Sutra

von Buddha Shakyamuni



Meditationskurs in Croizet, Frankreich,
vom 28. Juli bis 9. August 2008

Inhaltsübersicht

I. Abendunterweisungen: Die vier edlen Wahrheiten nach Gampopas „Kostbarem Schmuck der Befreiung“	5
Die Wahrheit vom Leid	6
Die drei Arten des Leidens	7
Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens	8
Die Wahrheit vom Ende allen Leidens	9
Die Wahrheit vom Weg zur Auflösung allen Leidens	10
Aufbau von Gampopas ‚Der Kostbare Schmuck der Befreiung‘	10
<i>Fragen</i>	12
Die zweite edle Wahrheit	13
Die drei Triebflüsse	13
Die zwölf Glieder abhängigen Entstehens	15
<i>Fragen</i>	
<i>Ausstieg aus dem abhängigen Entstehen bei Durst und Verlangen</i>	16
<i>Verlangen nach Nicht-Existenz</i>	17
<i>Wiedergeburt als Mann oder Frau</i>	18
<i>Methoden zum Umgang mit Leid</i>	18
<i>Ursachen für die Geburt eines Bodhisattvas in Samsara</i>	19
<i>Meditation als einziges Mittel zur Weisheit?</i>	19
Die dritte edle Wahrheit	20
Freisein von Schleiern	20
Vajra-Samadhi	20
Mahasukha – Große Freude	22
<i>Fragen</i>	
<i>Erwachen und danach?</i>	23
<i>Entwickeln von Qualitäten durch loslassen von dukkha?</i>	24
<i>Hellseherische Fähigkeiten eines Buddha</i>	24
<i>Verschiedene Formen von Nirwana</i>	26
<i>Erfolg und Praxis?</i>	26
<i>Umgang mit Schädlingen</i>	27
<i>Warum können wir nicht entspannen?</i>	27
Die vierte edle Wahrheit	28
Der edle achtfache Weg	28
<i>Voraussetzungen für den Weg</i>	28
<i>Rahmen für unsere Praxis</i>	29
<i>Die vier Faktoren rechten Strebens</i>	30
<i>Achtsamkeit</i>	30
<i>Meditative Versenkung</i>	30
<i>Die acht Glieder in Gampopas Präsentation</i>	30

<i>Fragen</i>	
<i>Handeln frei von Emotionen</i>	32
<i>Werke von Gampopa</i>	33
<i>Rechter Lebenserwerb</i>	33
<i>Beteiligung an negativen Handlungen anderer</i>	34

II. Wiederholung Satipatthana 2007

Die Lehre Buddhas zum Kultivieren von Achtsamkeit..... 35

Achtsamkeit auf den Körper	35
<i>Atmung</i>	35
<i>Körperstellung.....</i>	37
<i>Handlungen</i>	38
<i>Körperteile</i>	38
<i>Elemente</i>	38
<i>Leiche in Verwesung</i>	39
Achtsamkeit auf Empfindungen.....	39
Achtsamkeit auf den Geist	40
Achtsamkeit auf Dharmas	40

Fragen

<i>Übertrefflicher – unübertrefflicher Geist</i>	40
<i>Neutrale Empfindungen.....</i>	42
<i>Achtsamkeit auf geistige Empfindungen – Achtsamkeit auf den Geist.....</i>	43
<i>Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen – Reihenfolge</i>	43

III. Das Kultivieren von Achtsamkeit auf die vier edlen Wahrheiten 45

1. Was ist die edle Wahrheit vom Leid?	45
Das Leid des Leidens	45
<i>Praxis der vier edlen Wahrheiten – Achtsamkeit</i>	50

Fragen

<i>Umgang mit Nachdenken in der Meditation</i>	52
<i>Entschlossenheit zur Praxis</i>	52
<i>Äußerer Rahmen für die Arbeit mit Achtsamkeit</i>	53
<i>Nirwana – Parinirwana</i>	54
<i>Weltliche und ‚wahre‘ Achtsamkeit.....</i>	54

Das Leid des Wandels	55
Das Leid der Bedingtheit.....	59
<i>Die fünf Skandhas.....</i>	59
<i>Anicca, dukkha, anatta</i>	60
<i>Achtsamkeit – ekayano</i>	60
<i>Reaktion auf Schmerz in der Meditation</i>	62

2. Was ist die edle Wahrheit vom Ursprung des Leides?.....	63
--	----

Sinnesquellen	65
Kontakt	66
Empfindung	66
Unterscheidung.....	66
Hinwendung	67
Verlangen	67
Denken – Bewerten	67
<i>Fragen</i>	69
<i>Der sechste Sinn</i>	69
<i>Gesunder Menschenverstand</i>	69
<i>Getrennte Geistesströme</i>	70
<i>Meditationsobjekte</i>	70
<i>Atem als Meditationsobjekt - Manipulation</i>	70
3. Was ist die edle Wahrheit vom Aufhören des Leides?	70
<i>Resultate der Praxis im Alltag</i>	74
<i>Fragen</i>	
<i>Schöne Dinge genießen?</i>	76
<i>Achtsamkeit bei Müdigkeit</i>	77
<i>Abandoning craving – ignoring something?</i>	77
<i>Gleichmut – Gleichgültigkeit</i>	78
<i>Begriffsklärung: Intellekt – Bewusstsein</i>	79
<i>Gelassenheit bei Rücksichtslosigkeit anderer</i>	79
IV. Retreat.....	80
Verhalten	80
4. Was ist die edle Wahrheit vom Weg zum Aufhören des Leides?	82
Der achtfache Pfad der Edlen	82
1. <i>Rechte Anschauung</i>	82
Die drei Aspekte der Achtsamkeit	83
Aufbau einer Meditationssitzung	84
2. <i>Rechte Gesinnung</i>	86
3. <i>Rechte Rede</i>	87
4. <i>Rechtes Handeln</i>	87
5. <i>Rechter Lebenserwerb</i>	88
6. <i>Rechte Anstrengung</i>	88
Die vier Formen rechter Anstrengung.....	89
<i>Fragen</i>	
<i>Begriffsklärung: ‚Bereits erschienen‘ und ‚Nicht-Verwirren des Heilsamen‘</i>	92
<i>Rechter Lebenserwerb in unserer Zeit?</i>	92
Ratschläge für die Meditation	95
Der achtfache Pfad der Edlen – Zusammenfassung	96
Heilsames von Unheilsem unterscheiden	97

7. Rechte Achtsamkeit	99
8. Rechte Sammlung	99
Die erste Stufe meditativer Versenkung.....	99
Dön-me, gö-me und nyingpo-me	101
Die zweite Stufe meditativer Versenkung.....	103
Die dritte Stufe meditativer Versenkung.....	104
Die vierte Stufe meditativer Versenkung	104
Versenkungsstufen in Hinduismus und Buddhismus.....	105
Versenkungsstufen als Voraussetzung der Befreiung?	106
 <i>Fragen</i>	
Befreiung von Leid – Verwirklichung	108
Rechtes Maß von Anstrengung und Entspannung.....	110
Haften an Glücksgefühlen in den Versenkungsstufen	111
 V. Satipatthana – Mahamudra	112
Shine - Lhagtong	112
Mahamudra-Shine	114
Saraha, Begründer der Mahamudra-Tradition	115
Gampopa zu Shine und Lhagtong	115
Mahamudra-Praxis der sechs Paramitas.....	116
 <i>Fragen</i>	
Eintreten in Nondualität – Buddhaschaft?	118
Disziplin und Mahamudra.....	119
Kontemplation zur Entscheidungsfindung	119
Ökologische Überlegungen - Fliegen	120
Bodhisattvas – Fehler?.....	121
Zwei Karmapas?	122
 Vollkommene Buddhaschaft	123
 Die Aktivität der Erwachten.....	126
 VI. Abschluss	127
 <i>Fragen</i>	
Vergleichen, Bewerten der Meditation.....	129
Difference between silent meditation and doing a puja.....	129
Unwissenheit – Angst	130
Geburtsschock – Ansammeln von Verdiensten.....	130
Therapie – Widerspruch zum Dharma?	131
Arbeitslosengeld als Existenzgrundlage für Praxis	132
Difference between confidence and naivety	132
 VII. Widmung.....	132

I. Abendunterweisungen:

Die vier edlen Wahrheiten nach Gampopas „Kostbarem Schmuck der Befreiung“

An diesem und den nächsten Abenden werde ich die Vier Edlen Wahrheiten erklären und mich dabei auf den *Kostbaren Schmuck der Befreiung* von Gampopa stützen.

Der Grund, die vier edlen Wahrheiten in dieser Art und Weise zu behandeln, ist folgender: Wir sind nun schon im siebenten Jahr, wo wir uns mit Gampopa auch befassen und haben bereits 18 der 21 Kapitel aus dem *Kostbaren Schmuck der Befreiung* besprochen. Im 18. Kapitel bespricht Gampopa den Pfad des Sehens, und dort heißt es, dass es da zum ersten Mal zu einem klaren Verständnis der vier edlen Wahrheiten kommt. Und dieses Verständnis der vier edlen Wahrheiten macht den großen Unterschied aus zwischen jemandem, der noch in Samsara gefangen ist und jemandem, der schon den Geschmack der Befreiung kennt und weiß, wo es lang geht.

Es heißt, dass diese Unterweisung zu den vier edlen Wahrheiten von Buddha bereits in seiner ersten Unterweisung gegeben wurde, als er sich an die fünf Asketen wandte, die früher mit ihm zusammen praktiziert hatten. Das war im Rehpark von Varanasi. Diese Darstellung in vier Wahrheiten ist berühmt geworden als vermutlich die kürzeste und eine der meist benutzten Zusammenfassungen von Buddhas Lehre überhaupt.

Mir ist es auch ein Anliegen, Zeit mit den vier edlen Wahrheiten zu verbringen, weil wir in unserer Tradition des tibetischen Buddhismus eigentlich selten etwas über die vier edlen Wahrheiten erfahren. Es werden bei uns andere Ansätze, andere Zusammenfassungen verfolgt werden, um den Dharma zu erklären. Und manche von uns, sind – obwohl sie schon längere Zeit dabei sind – vielleicht nicht einmal in der Lage, die vier edlen Wahrheiten auch nur aufzuzählen, weil sie so selten darüber gesprochen wird. – Ich will jetzt nicht den Test machen.

Der Kostbare Schmuck der Befreiung ist ein Standardwerk unserer Tradition, und darin werden die vier edlen Wahrheiten an sehr wichtigen Stellen erwähnt, aber sie werden gar nicht weiter ausgeführt. Man könnte meinen, sie werden gar nicht behandelt. Aber dabei handelt es sich tatsächlich beim ganzen Werk um eine Beschreibung der vier edlen Wahrheiten. Und das möchte ich euch an den nächsten Abenden nahe bringen.

Die vier edlen Wahrheiten sind die gemeinsame Basis aller buddhistischen Praktizierenden auf dem Erdball. Sie alle praktizieren die vier edlen Wahrheiten.

Bevor ich den Bezug herstelle zwischen den vier edlen Wahrheiten und dem Text von Gampopa, muss ich zunächst einmal die vier edlen Wahrheiten erklären. Wir werden sie in der meditativen Anwendung vormittags kennen lernen, aber den theoretischen Hintergrund, das Minimalwissen, möchte ich in den Abendunterweisungen vermitteln.

Die vier edlen Wahrheiten sind:

Die Wahrheit vom Leid

Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens

Die Wahrheit vom Ende allen Leidens

Die Wahrheit vom Weg zur Auflösung allen Leidens

Die Wahrheit vom Leid

Wenn der Buddha über die erste Wahrheit, die Wahrheit des Leidens sprach, dann dachte er nicht nur an die leidvollen Situationen im menschlichen Leben, sondern in einer ganz weiten Schau sprach er von all den verschiedenen Erfahrungen, die die Wesen in den sechs Daseinsbereichen machen können. Er schloss darin auch die angenehmsten Erfahrungen in diesen Bereichen ein. Den Begriff, den er dafür benutzte ist *dukkha*. Wir übersetzen *dukkha* meist mit Leid, aber es gibt durchaus auch andere Möglichkeiten der Übersetzung z.B. ‚nicht zufrieden stellend‘. Die Situation in diesen verschiedenen Daseinsbereichen ist nie auf Dauer zufrieden stellend, es gibt keine dauerhafte Befriedigung, keine dauerhafte Freude, kein dauerhaftes Glück.

Dieses Wort *dukkha* beschreibt, dass wir im Daseinskreislauf keine bleibende Freude, keine bleibende Befriedigung finden können, dass alle angenehmen Situationen einen Geschmack von einem Durst nach erneuter Erfüllung, einem Verlangen nach noch mehr hinterlassen. Es ist keine wirkliche, bleibende Befriedigung zu finden.

Wenn der Buddha über *dukkha* sprach, dann waren darin alle Erfahrungen im Daseinskreislauf mit eingeschlossen, auch die meditativen Versenkungen, die *dhyanas*, die er sehr wohl kannte und selber gemeistert hatte. Das sind Versenkungsstufen, wo es zu ganz feinen Glücksgefühlen kommt, die dann übergehen in einen – eigentlich zunächst einmal sehr befriedigenden – Gleichmut. Und all das ist *dukkha*. Was möchte der Buddha damit beschreiben?

Der Buddha hat sich in seiner Analyse der verschiedenen Seinszustände ganz gezielt die angenehmsten Zustände herausgegriffen. Diese Versenkungszustände sind höchst angenehm, gehen dann aus dem Freude- und Glücksgefühl in diesen Gleichmut über, der aber auch völlig frei von einem bewussten Gefühl von Leid ist. Da ist kein Leid zu spüren wie wir das kennen, das sind feine Geisteszustände, in denen aber immer noch diese ganz feinen Spuren von einer Aufspaltung der Wirklichkeit in ‚Ich und meine Erfahrungen‘ bleiben – Subjekt und Objekt. Diese Aufspaltung, diese feine Dualität bleibt auch in diesen subtilen Meditationszuständen noch zurück.

Die drei Arten des Leidens

Um wieder zu unserer jetzigen Erfahrung zurück zu kommen: Buddha spricht von verschiedenen Arten des Leidens. Es gibt das *offensichtliche Leid*, das wir alle kennen – das Leid geboren zu werden, älter zu werden mit all den Krankheiten und schließlich zu sterben; all die Sorgen, Hoffnungen, Befürchtungen, all die Spannungen, denen wir in so einem Menschenleben ausgesetzt sind. Das kennen wir alle, und das trifft auch auf die anderen Daseinsbereiche zu.

Die zweite Form des Leidens, die der Buddha ansprach, ist darüber hinausgehend das *Leid aufgrund von Wandel*. Diese Form des Leidens entsteht in angenehmen Situationen, die uns glücklich machen. Weil wir uns darin so wohl fühlen, entsteht in diesen freudvollen oder glücklichen Situationen der Wunsch, dass sie länger anhalten mögen, dass sie möglichst nie aufhören und dass wir sie wieder erfahren können. Daraus resultiert schon während der angenehmen Erfahrung Anspannung, und wenn sich diese Erfahrung ganz naturgemäß in etwas anderes weiter entwickelt, weil sie vergänglich ist wie alles in der Welt, entsteht Enttäuschung und Leid. Es gibt nichts, was sich diesem Gesetz des Wandels entziehen könnte.

Diese Form von Leid ist uns allen auch recht vertraut. Wir spüren unsere Anspannung, selbst in Momenten großer Freude. Wie schnell kommen Gedanken wie: „Ach! Möge das doch anhalten!“ und die Sorge, dass es nicht anhält, dass es sich nicht wiederholen wird. Wir spüren, dass wir es nicht schaffen, in der Erfahrung von Freude völlig loszulassen, und das ist was der Buddha mit dem Leid durch Wandel beschreibt.

Solange wir im Bereich der Dualität funktionieren, kommt es zu einer dritten Form von Leid, die der Buddha das *Leid aller bedingten Existenz* nannte. Dieser etwas schwer zu verstehende Ausdruck be-

deutet, dass es in allen Erfahrungen, die aufgrund von Karma entstehen – von Bedingungen und Ursachen, die zusammen kommen, um diese Erfahrungen entstehen zu lassen – Spuren der Ichbezogenheit zu finden gibt. Und diese Ichbezogenheit bewirkt, dass wir immer wieder im Gefühl von Ich und Anderen, Subjekt und Objekt erleben. Und das ist die Grundspannung unseres Lebens. Aus dieser Grundspannung heraus entsteht die Angst vor dem Tod, der Wunsch zu leben, aber auch die Angst vor dem Leben, das Anhaften an Sinneserfahrungen; all das entsteht aus dieser Grundspannung heraus: ich und das, was ich erfahre. Das ist die dritte Form von Leid, die sehr, sehr subtil ist.

Diese dritte Form des Leidens wird vollkommen klar, wenn wir die Erfahrung der Natur des Geistes gemacht haben. Diese Erfahrung völliger Offenheit, wo zum ersten Mal der nonduale Geisteszustand aufgetaucht ist, führt dazu, dass wir im Kontrast zu dieser Erfahrung alles was wir vorher erfahren haben als verschiedene Formen von Anspannungen sehen, als Erfahrungen, wo eine Grundspannung in uns weiter wirkte. Aufgrund dieser Grundspannung können wir beim Meditieren nicht völlig loslassen, da sind immer noch diese beobachtenden Gedanken, diese Kontrollmechanismen springen an. Aus dieser grundlegenden Spannung taucht die Angst vor dem Tod auf, die Angst nicht zu existieren. All das speist sich aus dieser Grundspannung. Und diese Grundspannung wird das fundamentale Leid oder das Leid aller bedingten Existenz genannt.

Dazu ein Beispiel aus den Sutras: Diese letzte Form von Leid wahrzunehmen ist ungefähr so, wie wenn wir versuchen, ein Haar, das auf unsere Handfläche gelegt wird, wahrzunehmen. Wir haben nur eine ganz feine, schwache Empfindung davon. Für einen Bodhisattva, der die Natur des Geistes erfahren hat, ist diese Form von Leid so stark zu spüren, wie wenn sich dasselbe Haar sich im Auge wieder findet – also eine ganz starke Wahrnehmung von einem leidhaften Zustand.

Aus der Sicht des Buddha ist diese dritte Form von Leid das Gefängnis, das wir Samsara nennen. Diese Grundspannung ist es, woraus sich die anderen Formen von Leid speisen. Das ist das Gefängnis, aus dem der Buddha herausfinden wollte und herausgefunden hat. Und er hat uns den Weg dazu aufgezeigt zusammen mit all den erwachten Meistern, die den Weg auch gefunden haben.

Diese Beschreibung der drei Formen von Leid finden wir im 3. Kapitel des Kostbaren Schmuckes der Befreiung, wo nicht nur diese drei Formen beschrieben werden, sondern Gampopa nimmt sich die sechs Daseinsbereiche vor und beschreibt einen Bereich nach dem anderen mit den verschiedenen Arten von Leid, die dort zu erfahren sind – inklusive Götterbereiche, wo man meinen könnte, die wären vielleicht frei von Leid.

Zudem gibt Gampopa im 4. Kapitel eine ausführliche Erklärung der Vergänglichkeit und eine Serie von neun Kontemplationen, wie man sich auf den Tod vorbereiten kann. All das auch, um diese Beschreibung der zweiten Form des Leides – Leid aufgrund von Wandel – ganz klar zu machen und aber auch um uns zu helfen, damit umzugehen.

Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens

Da gibt es einen Ursprung, nicht mehrere, das ist das Haften an einem Ich. Dieses Ichhaften führt dazu, dass wir ichbezogen denken, ichbezogen sprechen und ichbezogen handeln. Das bedeutet nicht, dass wir unbedingt krass egoistisch sind – das ist eine der Spielformen der Ichbezogenheit. Es bedeutet, dass selbst die feinsten Geistesregungen wie z.B. Liebe ichbezogen sind. „Ich liebe dich.“, „Ich habe Mitgefühl mit dir.“, „Ich bin großzügig.“ Bei allem, was wir machen: immer wieder ist diese Ichbezogenheit dabei. Daraus entsteht in einer Serie von Ursache-Wirkungs-Beziehungen unsere ganze Lebenserfahrung. Und diese Kräfte wirken auch über den Tod hinaus, sodass der Geist auch nach dem Tod geprägt ist von dieser Ichbezogenen Wahrnehmung der Welt, und dementsprechend in der nächsten Existenz wieder in dieser Weise wahrnimmt; und das als ein nicht endender Kreislauf – immer wieder Handlungen mit Körper, Rede und Geist, die bewirken, dass Erfahrungen erzeugt werden, die leidhaft sind, eben auch ichbezogen – die drei Formen von Leid.

Diesen Mechanismus, wo wir aufgrund von ichbezogener Weltsicht mit ichbezogenem Denken, Sprechen und Handeln immer wieder Erfahrungen hervorrufen, die auch wieder von dieser Ichbezogenheit gekennzeichnet sind, das nennt man den Kreislauf der Existenzen. Diese Kräfte gehen im Geistesstrom von einem Leben ins nächste. Immer wieder neu wird auf diese Weise erfahren.

Man nennt diese Aufeinanderfolgen von Ursachen und Wirkungen in einem steten Prozess Karma. Karma bedeutet eigentlich Handlung – Handlung mit Körper, Rede und Geist, die Wirkung hervorruft. Diese Wirkungen entsprechen den Ursachen. Ursache und Wirkung entsprechen sich gegenseitig, eine ichbezogene Ursache führt zu ichbezogenem Erfahren der Welt. Alles was wir erfahren, auch heute Abend, was wir hier im Raum hören, was wir jetzt gerade erleben, wie wir es wahrnehmen, all das ist geprägt von den Handlungen der Vergangenheit – Handeln schließt auch das Denken ein; denken ist die wichtigste karmische Handlung. Sprechen und physische Handlungen sind die Folge von dem, was wir denken.

Wenn wir uns so in diesem karmischen Funktionieren beobachten, merken wir, dass wir immer wieder dieselben Mechanismen wiederholen, dass es bei allem Wollen uns irgendwie nicht möglich ist, da auszusteigen. Wir würden gerne sagen: „Sei doch glücklich! Mach doch nicht aus allem ein Problem!“, aber wir haben nicht die Macht über unseren Geist. Da sind Kräfte am Werke, die wir so nicht kontrollieren können, die wir nicht auflösen können.

Das sind also die ersten beiden edlen Wahrheiten, die Wahrheit des Leidens und die Wahrheit von der Ursache des Leidens, in dieser nicht befriedigenden Situation. Die beiden sind die etwas tristeren Wahrheiten, die beiden anderen sind dann deutlich freudigere, frohere Botschaften. Zum Glück gibt es vier!

Diese Unterweisung über die zweite edle Wahrheit findet sich im 6. Kapitel von Gampopa, im Kapitel über die Folgen von Handlungen. Gampopa beschreibt dort noch einiges mehr als ich jetzt gesagt habe, und insbesondere legt er Wert auf diesen Zusammenhang zwischen Ursachen und Wirkungen, dass die Wirkungen der Spiegel sind für die Ursachen. Eine negative, also stark ichbezogene, rücksichtslose Handlung führt zu Folgen, die der Spiegel dessen sind: Folgen von Leid, während eine Handlung aus Liebe oder aus Großzügigkeit Folgen bringt, die mit offenem Geist, mit Glück, mit Freude einhergehen.

Die Wahrheit vom Ende allen Leidens

Bei dieser Wahrheit war der Buddha sehr viel weniger ausführlich, weil er es nicht für wichtig hielt, im Detail zu beschreiben, was das Erwachen ausmacht – zumindest nicht in diesem Sutra, dem Sutra 141 im *Majjhima Nikaya* des Pali Kanon. Das ist das Sutra, das die vier edlen Wahrheiten zusammenhängend beschreibt. Dort lesen wir, dass der Buddha die Erde als Zeugin anruft. Er sagt: „Niemand kann bezeugen, was ich im Erwachen erlangt habe, dass dieser Geistesstrom tatsächlich frei ist von allem Leid, es sei denn die Erde selbst.“ Er berührt mit den Fingerspitzen die Erde und in dem Moment rollt der Donner und es gibt ein kleines Erdbeben. Die Erde antwortet mit „Ja!“, sie unterstreicht seine Aussage.

Ob es nun gedonnert hat oder ob es ein Erdbeben gab sei dahingestellt, es mag tatsächlich so gewesen sein. Für uns ist wichtig, dass der Buddha nicht zu großen Wert darauf gelegt hat, viele Worte zu benutzen, um diese Erfahrung des Erwachens zu beschreiben. Er hat sie durch seine Präsenz wirken lassen und durch das Zeugnis der Natur, weil sich diese Erfahrung den Worten entzieht. Man kann sie nicht mit den normalen, dualistischen Worten beschreiben.

Natürlich hat der Buddha in den fünfundvierzig Jahren seiner Lehrtätigkeit auf vielfältige Weise von seinem Erwachen Zeugnis abgelegt. Und auch all seine Schüler, die damals und seither dieses Erwachen gefunden haben, haben das bezeugt durch ihre Worte, durch ihre Handlungen und durch ihre Präsenz. Es steht uns also ein großes Wissen darüber, wie man denn dieses Erwachen beschreiben könnte, zur Verfügung, um zumindest ein Ahnung davon zu vermitteln. Diese Beschreibung findet sich im Schmuck der Befreiung in den beiden Schlusskapiteln – 20 und 21 – wo es um die Frucht geht,

die Frucht des Weges zum Erwachen, um die Buddhaschaft und die Aktivität eines Buddhas. Das können wir uns auch ein bisschen später noch anschauen.

Die fünf Asketen, die da vor dem Buddha saßen, hatten mit Buddha Shakyamuni sechs Jahre lang am Ufer des Flusses Nairandjani verbracht und dort intensivste Askese praktiziert, die der Buddha dann für falsch erklärt hat, weil nicht zum Ziel führend. Diese fünf sahen die Transformation des Buddha. Sie kannten ihn zutiefst als Weggefährten, sie waren durch Dick und Dünn miteinander gegangen. Sie sahen diese unglaubliche Transformation, glaubten dem Buddha, seiner Präsenz, dem Zeugnis der Erde, und ihre Frage war: „Wie war das möglich? Wie bist du da hingekommen? Du bist ja völlig anders geworden! Ist das auch für uns möglich?“ Und die Antwort darauf ist dann diese berühmte vierte edle Wahrheit, die Wahrheit vom Weg des Erwachens, die Wahrheit vom Weg zur Auflösung allen Leidens.

Die Wahrheit vom Weg zur Auflösung allen Leidens

Diese vierte edle Wahrheit vom Weg beinhaltet dann alles andere, alles was wir wissen müssen, um den Weg gehen zu können. Man kann sagen, der ganze Rest des *Juwelenschmuckes* ist dann das Beschreiben der vierten edlen Wahrheit vom Weg und auch viele Bücher über den buddhistischen Weg handeln eben vom Weg und sind nicht mehr gegliedert in vier Kapitel über vier Wahrheiten.

Was Gampopa angeht, so ist das eine andere didaktische Vorgehensweise als in der ersten Lehrrede von Buddha. Er folgt nicht der Ordnung von vier edlen Wahrheiten, sondern spannt den Bogen zwischen dem 1. Kapitel (Buddhanatur) und dem letzten Kapitel (Aktivität eines Buddha). Der Bogen geht also von der Buddhanatur, die unser Erbe ist, das was die Natur unseres Geistes ausmacht, das was – obwohl verschleiert – jetzt in uns aktiv ist über den ganzen Weg, durch den wir dieses Potential zum Erwachen bringen können bis hin zum vollkommenen Erwachen und die Aktivität zum Wohl der Wesen, die daraus resultiert. Das ist die ganze Spannweite des Buches, das wir den kostbaren Schmuck der Befreiung nennen.

Es gibt viele verschiedene Methoden, den Weg zu beschreiben. Morgen werde ich wahrscheinlich den Weg anhand des achtfachen Weges darstellen so wie er vom Buddha selbst beschrieben wurde. Es gibt viele andere Möglichkeiten, wie man das tun kann.

Heute möchte ich noch ein wenig über die Struktur, den Aufbau von Gampopas Schmuck der Befreiung sprechen, damit ihr versteht, damit umzugehen.

Aufbau von Gampopas ‚Der Kostbare Schmuck der Befreiung‘

Die Struktur, der Gampopa folgt, ist eine etwas andere. Er stellt das Erwachen in den Mittelpunkt, und beschreibt es anhand von sechs Punkten:

(1) Die Ursache des Erwachens, (2) Die Basis des Erwachens, (3) die Bedingung für das Erwachen, (4) die Methoden um zu erwachen, (5) die Frucht des Erwachens selbst und dann (6) die Aktivität, die sich aus dem Erwachen ergibt.

Gampopas Darstellung folgt dieser inneren Logik, und in diese etwas andere Struktur integriert er die vier edlen Wahrheiten.

(1) Die Ursache des Erwachens ist unser Geist selbst. Ohne einen Geist kann niemand erwachen. Buddhaschaft gibt es nur dort, wo es einen Geist gibt, und dieser Geist muss schon das Potential des Erwachens in sich tragen. Dieses Potential nennen wir *Buddhanatur*, die Fähigkeit, die Möglichkeit zu erwachen, auch wenn das jetzt noch nicht gegeben ist.

Wir können das Erwachen nicht in unseren Geist importieren, es ist unerlässlich, dass diese Fähigkeit zu erwachen bereits in uns vorhanden ist.

Es gibt zahllose Beispiele, die das Verhältnis zwischen Potential und Frucht beschreiben: Wenn wir ein Neugeborenes in den Händen haben, ist es noch nicht der ausgewachsene Mann, aber das Potential, ein solcher Mann zu werden ist vorhanden, ist bereits voll enthalten.

Ohne den Samen eines Apfelbaumes wird es nie einen Apfel geben oder den Baum, der diesen Apfel trägt. In einem Apfelkern ist der Apfelbaum enthalten. Man kann sagen, der ganze Apfelbaum ist potentiell schon im Kern drin, obwohl er ganz offenkundig noch nicht sichtbar ist, aber die Anlagen sind da. In einer gleichen Weise ist in unserem Geist bereits das Potential vorhanden ist, ein voll erwachter Buddha zu werden. Und so wie es ohne Samen keinen Baum gibt, so gibt es auch ohne Potential keine Buddhaschaft, deswegen wird es die Ursache genannt.

(2) So wie der Apfelkern nicht aufgehen kann, wenn er einfach an der Luft liegen bleibt, sondern in die Erde muss, genauso muss unser Potential der Buddhanatur eine geeignete Basis bekommen. Und das ist die *kostbare menschliche Existenz*. Wenn unser Geistesstrom in einen Menschenkörper hineinfindet mit den Bedingungen, den Dharma empfangen zu können, ist es so, als wenn wir den Samen in die Erde stecken. Da besteht die Möglichkeit, dass er aufgeht.

(3) Wenn der Same dann einmal in der Erde ist, braucht es dann noch Sonne und Wasser. Das nennt man die Bedingungen, die es braucht, damit der Same in einer fruchtbaren Erde auch tatsächlich aufgehen kann. Im Rahmen der Darstellung von Gampopa ist das der *spirituelle Freund*, der Meister, der Lehrer, der uns den Dharma gibt und dadurch die Bedingung schafft, dass dieses Potential, was jetzt in einem Menschendasein den Zugang zum Dharma gefunden hat, aufgehen und erwachen kann.

Gampopa beschreibt, bevor er zur Erklärung der vier edlen Wahrheiten kommt, also zunächst einmal die Ursache (*Buddhanatur*), die Basis (*kostbares Menschendasein*) und die Bedingung (*spiritueller Freund*).

(4) Dann beschreibt Gampopa all das, was uns der spirituelle Freund erklärt, und das sind die vier edlen Wahrheiten. Er nennt das hier die Methoden, die wir dann anwenden. Was wir hören, umsetzen, kontemplieren, meditieren, all das sind die *Methoden*, die dann

(5) die Frucht des Erwachens, *Buddhaschaft*, hervorrufen.

Und dann beschreibt Gampopa abschließend

(6) die *Aktivität des Erwachens*.

Gampopa zeichnet die Situation nach, wie es zur ersten Lehrrede in Sarnath gekommen ist. Es brauchte fünf Schüler mit einem Potential – sie hatten das Potential, einen Geist. Sie hatten ins menschliche Dasein gefunden, wo diese Unterscheidungsfähigkeit besonders ausgeprägt ist, und es saß ihnen ein spiritueller Freund gegenüber, der ihnen erklären konnte, was der Dharma ist. Und alles was nachher kommt, ist die Erklärung der vier edlen Wahrheiten. Genauso ist es auch im Schmuck der Befreiung: Erst die Beschreibung dieser drei Bedingungen, die zusammen kommen müssen; dann die Erklärung der vier edlen Wahrheiten als Methode – vorwiegend der Weg des Erwachens, der zur Frucht führt. Und dann fügt Gampopa noch etwas an, was der Buddha damals nicht zugefügt hatte: die Aktivität der Erwachten, wie Erwachte zum Wohl der Wesen wirken. Das konnte der Buddha in dieser Unterweisung gar nicht behandeln, weil das seine erste Unterweisung war. Da ging es noch nicht darum, die Aktivität eines Erwachten zu beschreiben. Das war erst Jahre später möglich.

Bei Gampopa haben wir also dies Struktur mit einem Anfangsteil in drei Punkten, einem Schlussteil mit der Aktivität der Erwachten und dazwischen die Erklärung der vier edlen Wahrheiten.

Fragen

Frage: Wenn man frei von allem Haften ist, ist es dann tatsächlich so, dass man dann sagen kann: „Das ist das Erwachen“?

Lama: Es ist tatsächlich so. Es geht um das Haften an einem Ich. Wenn dieses Haften völlig aufgelöst ist, das ist dann das Erwachen. Um es ganz genau zu sagen: Die Mahayana-Tradition fügt hinzu, dass dieses Nichthaften auch alle Phänomene einschließt, also all das, was normalerweise als äußerlich, als unsere Erfahrungswelt wahrgenommen wird. Es wird nicht nur das Nichtselbst der Person verwirklicht sondern auch die Nicht-Substantialität der vermeintlich äußeren Phänomene.

Frage: Zählen auch Lhagtong-Erfahrungen zu den leidvollen Erfahrungen?

Lama: Die Lhagtong-Erfahrungen sind unterschiedlicher Natur. Es gibt in der Lhagtong-Praxis Erfahrungen von Offenheit, von Freude, von Leerheit, von Klarheit, die noch im Bereich dualistischer Erfahrungen sind. Das sind dann keine echten Lhagtong-Erfahrungen sondern Vorläufer. Und die zählen zum Bereich dessen, wo wir noch nicht frei von Leiden – speziell von der dritten Form – sind. Aber die echte Lhagtong-Erfahrung ist die Erfahrung der Nondualität, der Natur des Geistes, und die ist frei von allem Leid. Das ist die echte Lhagtong-Erfahrung des Sehens der Natur des Geistes. Das Wort Lhagtong ist tibetisch, in Sanskrit ist es *Vipashyana*.

Im Tibetischen haben wir zwei Begriffe – *nyam* und *tog* – für diese unterschiedlichen Erfahrungen. *Nyam* übersetzen wir mit Erfahrung. Damit sind all diese Erfahrungen im dualistischen Bereich gemeint, die schon große Geistesöffnungen sind, aber immer noch mit der Aufteilung in Subjekt – Objekt. Das alles nennen wir noch Erfahrungen. Und wenn wir von der eigentlichen Lhagtong-Erfahrung sprechen, die das Eintreten in die Schau der nondualen Wirklichkeit beschreibt, das nennen wir Verwirklichung – *tog*. Dafür benutzen wir diesen Begriff, um diese Erfahrung abzugrenzen von den dualistischen Erfahrungen.

Frage: Wenn es einen Lehrer braucht, um zum Erwachen vorzudringen, wer war der Lehrer von Buddha?

Lama: Ein Buddha wird Buddha genannt, weil er diese außerordentliche Fähigkeit hat, sich in dem Leben, in dem er das Erwachen erlangt, alleine den Weg aus Samsara zu finden. Das unterscheidet einen ‚echten‘ Buddha von all den anderen erwachten Meistern, die in dem jeweiligen Leben Lehrer gehabt haben.

Diese Frage hat in den verschiedenen Diskussionen sehr viel Beachtung erhalten. Worauf sich alle einigen ist, dass der Buddha – wie er ja selber beschreibt – in seinen früheren Leben Lehrer hatte, bei denen er praktiziert hat. Da gibt es verschiedene Auffassungen.

Im Mahayana geht man davon aus, dass er bereits in früheren Leben Verwirklichung erlangt hat, und dass ihm diese Verwirklichung geholfen hat, in dem Leben wieder den Durchbruch in diese andere Dimension zu finden.

Im Theravada wird oft gesagt, dass das Leben als Buddha Shakyamuni das erste Leben war, in dem der Buddha Verwirklichung gefunden hat, was natürlich noch viel außergewöhnlicher wäre. Aber alle sind sich einig darüber, dass er in seinen Vorleben viele, viele Dharmalehrer hatte.

Eine Sichtweise ist, dass er während seines Samadhis in diesen sechs Jahren der Praxis von Buddhas aus anderen Gefilden instruiert wurde, die ihn auf seinem Weg geführt haben, auch in Träumen.

Eine dritte Antwort darauf ist, dass er ja auch in dem Leben auch tatsächlich Lehrer gehabt hat, die ihn bis in den dritten und vierten Dhyana geführt haben, und dass er nur den Rest des Weges alleine gegangen ist.

All diese Antworten gibt es, aber das ist der Unterschied zwischen einem Buddha und anderen erwachten Meistern.

Frage: Du hast gesagt, dass die wichtigste Handlung das Denken sei. Ist das in Bezug auf die karmischen Auswirkungen gemeint? Mich wundert das, ich dachte nämlich immer, dass eine Aktion gravierendere Folgen hat als das Denken.

Lama: Du hast völlig Recht, eine Handlung, die zusätzlich noch physisch ausgeführt wird, ist stärker als das ‚nur‘ Denken. Aber wir sagen, dass das Denken das Wichtigste ist, weil jeder physischen und verbalen Handlung das Denken vorausgeht, und weil das Denken unsere Welt, unsere Sicht konstruiert – nicht wegen der karmischen Auswirkungen, sondern wegen der Omnipräsenz des Denkens. Das Denken ist der Chef, der Meister.

* * *

Wir werden heute Abend weiter fortfahren, uns mit den vier edlen Wahrheiten etwas mehr vom intellektuellen Verständnis her anzunähern, und uns ansehen, wie sie von Buddha Shakyamuni und Gampopa erklärt werden.

Die zweite edle Wahrheit

Wir haben uns schon eingehend mit der ersten edlen Wahrheit befasst, mit der Wahrheit des Leidens, *dukkha*. Ich denke, das können wir fürs erste so lassen. Ich werde mich heute Abend erst der zweiten edlen Wahrheit zuwenden, in der es um die Ursachen des Leides geht, bevor wir dann mehr noch über den Weg sprechen.

Die drei Triebflüsse

Wenn uns die Antwort Buddha Shakyamunis auf die Frage nach der Ursache des Leidens ansehen, dann hören wir, es ist das Begehren, das *Verlangen*. Und dieses Begehren, Verlangen, Anhaften ist das, was das erneute Werden bringt, immer wieder zu erneuten Existenzen im Daseinskreislauf führt. Dieses Verlangen ist begleitet von Gefallenfinden an Sinnesfreuden und von verschiedenen Begierden. Und wenn man sich dieses Verlangen genauer ansieht, so sind es drei verschiedene Formen von Verlangen: das *Verlangen nach Sinnesfreuden*, das *Verlangen nach Existenz* – der Buddha sagt *Werden* – nach immer wieder in Erscheinung treten, nach existieren und das *Verlangen nach dem Nicht-Sein*, der Nicht-Existenz, dem Nicht-mehr-Werden. Diese drei Formen von Verlangen sind wie drei große Einflüsse in unserem Wesen, in unserer Art, mit der Welt in Beziehung zu treten, die dazu führen, dass wir von Verlangen geprägte Handlungen ausführen und dann auch die entsprechenden Früchte erfahren.

Diese drei grundlegenden Prägungen oder Einflüsse, denen wir unterliegen, wären eigentlich einer sehr langen, ausführlichen Analyse wert, aber heute nur eine kurze Erklärung dazu:

Das *Verlangen nach Sinneseindrücken* ist dieser Trieb, Wunsch, der uns ständig treibt, angenehme Empfindungen in den Sinnen hervorzurufen – seien es angenehme Berührungsempfindungen, visuelle Empfindungen, Klangempfindungen, Geschmacksempfindungen, Gerüche und auch die Gedanken. Es ist ein ganz starker Trieb, Impuls nach Erfüllung durch Sinneserfahrung.

Die zweite Regung, dieser zweite Trieb oder Impuls zu sein, zu existieren – oft als *Verlangen des Werdens* übersetzt – ist das, was dazu führt, dass wir immer wieder eine Existenz haben wollen, immer wieder sein wollen. Wir möchten zurückkommen in einen Körper, wir möchten im Bardo eine neue Ausdrucksform des Seins finden, sicher gehen, dass *wir* als ein ich existieren. Und das ist etwas, was alle Wesen haben, alle wollen sich wieder bestätigen. Und das geht weiter, wenn wir dann schon geboren sind. Das ist nicht etwa ein Trieb, der dann aufhört, sondern wir denken, um uns zu bestätigen, wir sprechen, um uns zu bestätigen, wir handeln, um uns zu bestätigen. Mit bestätigen meine ich, um zu fühlen, dass wir existieren. Wir brauchen Kontakt mit anderen, um zu fühlen, dass wir existieren. Wir möchten etwas anfassen, wir möchten selber berührt werden, um zu fühlen, dass wir existieren. Und dieses Verlangen ist ganz, ganz stark. Ich weiß im Grunde genommen gar nicht, ob ich hier sitze, damit ich mich fühlen kann als jemand, der etwas Sinnvolles tut, der existiert, um heute Abend gut einschlafen zu können, weil ich als jemand existiere. Diese Triebe, von denen der Buddha da spricht, sind alle unbewusst. Das ist nicht etwas, was man als aufsteigende Gedanken merken würde: „Ich gehe jetzt unterrichten, damit ich mich spüren kann!“ Dieser Gedanke taucht nie auf, und doch kann

das genau der Grund sein, warum man irgendeine Handlung ausführt. Wenn wir hier aus dem Tempel raus gehen – es fällt uns ja schon schwer genug, hier still zu sein – und dann unten anfangen zu sprechen, haben wir wirklich etwas zu sagen, oder sprechen wir nur, um uns zu spüren, um unsere Existenz zu bestätigen? Haben wir nicht ständig viele, viele Gedanken, um immer sicher zu gehen, dass wir auch tatsächlich sind? Dieses Verlangen zu existieren ist gepaart mit der Angst vor der Nicht-Existenz, der Angst, nicht zu sein. Und die stellt sich ein, wenn wir nicht genug Sinnesstimulation haben und nicht genug Austausch; wenn wir nichts anfassen können, nicht berühren, nicht sprechen, nicht hören, nichts zurückkriegen können; immer wieder diese Bestätigung des Seins. Das suchen wir, das brauchen wir. Das ist ein ganz grundlegender Trieb, den wir normalerweise keineswegs bemerken.

Die dritte Form des Verlangens ist schwieriger zu verstehen, es ist das *Verlangen, nicht zu sein*, nicht zu existieren. Wir können das vielleicht nachvollziehen, wenn wir einmal depressive Stimmung erlebt haben, wo auch schon einmal in uns ein Selbstmordgedanke aufgetaucht ist. Da haben wir dann den Wunsch, wirklich Schluss zu machen mit diesem Leben und auch nicht wieder zu kommen, nur ja nicht. Wir haben so die Nase voll von den Schwierigkeiten in diesem Leben, von den Schmerzen, die wir zu durchleben haben, dass wir uns umbringen wollen, dass wir ein Ende setzen wollen, dass wir ins Nichts gehen wollen – Auflösung, Nicht-Existenz. Obwohl wir das nicht bewirken können – wir können diese Kreisläufe nicht anhalten – ist dieses Verlangen doch ganz stark da, sobald unser Verlangen zu existieren schwer enttäuscht ist. Wenn der Wunsch zu sein, auf solche Schwierigkeiten stößt, dass wir nur noch Leid erfahren, dann kommt der Wunsch, nicht zu sein, automatisch zum Vorschein. Das ist die Kehrseite der Medaille. Wenn Begierde in Abneigung umschlägt, sobald sie enttäuscht, frustriert wird, entsteht Abneigung, Ärger, sogar Hass. – Das erleben wir ja oft in Paaren: Wo zu Anfang starke Anhaftung, Begierde war, gibt es oft die schlimmsten Trennungsszenen, die schlimmsten Scheidungen, die Emotion schlägt ins Gegenteil um. Das Objekt der Begierde wird zum Objekt der Abneigung. Und so wird das Leben selbst zum Objekt der Begierde oder zum Objekt der Abneigung. Das nennt man das Verlangen nach Existenz und Verlangen nach Nicht-Existenz.

Wenn wir diese drei Arten von Verlangen zusammenfassen, so ist der gemeinsame Nenner Verlangen, und dieses Verlangen lässt sich – wenn wir genauer hinschauen – als Ichanhaften beschreiben. Es ist der Ausdruck des Wunsches: „Ich möchte Sinnesfreuden erfahren!“, „Ich möchte leben!“, „Ich möchte nicht mehr leben!“ Immer ist dieses Ichanhaften an der Wurzel des Verlangens, bei jeder dieser drei Formen. Wir könnten Ichanhaften auch anders ausdrücken und es Unwissenheit nennen, das mangelnde Gewahrsein darüber, dass es gar kein Ich oder Selbst gibt, was genährt werden müsste durch Sinneserfahrungen, was sich beweisen müsste durch Existenz oder was dem Leid entgegen müsste durch Nicht-Existenz.

Das ist der Satz, mit dem der Buddha die Frage beantwortet: „Was ist denn nun die Ursache des Leidens?“ Mehr sagt er dazu gar nicht. Das ist die grundlegende Analyse. An anderen Stellen geht er dann sehr viel ausführlicher darauf ein, z.B. in den beiden Sutren über Karma, aber eben auch in den berühmten Darlegungen über die zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Das ist eine ganz berühmte Unterweisung, die ich euch vor einigen Jahren schon einmal ausführlich gegeben habe. Die möchte ich jetzt noch einmal kurz anführen, weil das zusammen mit dem Karma-Kapitel bei Gampopa der entscheidende Ort ist, wo die Ursachen des Leidens genau beschrieben werden.

Obwohl wir das damals, als wir das sechzehnte Kapitel des ‚Kostbaren Schmuckes‘ bereits behandelt haben, möchte ich diese zwölf Glieder abhängigen Entstehens noch einmal kurz beschreiben, denn dort steht das Verlangen im Mittelpunkt und es wird aufgezeigt, wie das Verlangen in einer sich ständig drehenden Kette zu Leid und zu Wiedergeburt, zu erneutem Verlangen und erneutem Leid usw. führt. Darin sind all die Faktoren, von denen wir als mögliche Ursachen des Leides gesprochen haben, enthalten.

Ihr habt jetzt die Wahl wie ihr dieser Unterweisung folgen könnt, entweder tatsächlich mit Notizen oder ihr nehmt euch vor, das morgen im 16. Kapitel des ‚Schmuckes der Befreiung‘ nachzulesen oder ihr sitzt einfach da und lässt es wie eine Inspiration auf euch wirken und merkt euch die wesentlichen Punkte.

Die zwölf Glieder abhängigen Entstehens

Die Beschreibung dieses Kreislaufes muss irgendwo anfangen, und traditionellerweise wird mit dem Glied *Unwissenheit* begonnen. Unwissenheit in Bezug auf das, was wirklich ist, das was man kennen sollte. Dieses mangelnde Gewahrsein ist das Nichtkennen unseres eigenen Geistes, dessen, wie unser Geist tatsächlich beschaffen ist. Und damit ist es die Annahme eines Ichs, die Annahme, dass da etwas wäre, was wir bei genauem Hinschauen nicht finden können.

Unter dem Einfluss von dieser Unwissenheit kommt es zu Handlungen mit Körper, Rede und Geist, die von dieser Unwissenheit geprägt sind. Und diese Handlungen setzen Kräfte in Bewegung, die dazu führen, dass unser ganzes Erleben von diesen Kräften durchzogen ist, den *karmischen Gestaltungen*. Wenn wir genauer hinschauen, was denn dieses zweite Glied, die Gestaltungskräfte, bewirkt – Wie wirkt denn diese Unwissenheit in die Handlungen hinein? Was macht denn das aus? – dann zeigt sich, dass dieses Heineinwirken in die Handlungen über die drei Arten von Verlangen geschieht, die wir bereits beschrieben haben. Wir bemerken dann, dass aufgrund der Annahme eines Ichs – aufgrund der Unkenntnis des Geistes – all unsere Gedanken, Worte und physischen Handlungen geprägt sind von dem Verlangen nach Sinnesfreuden, dem Verlangen nach Existenz und dem Verlangen nach Nicht-Existenz. Alles ist davon durchzogen.

Der dritte Faktor ist, was man *Bewusstsein* nennt, das Bewusstsein, das durch diese Gestaltungskräfte geprägt und beeinflusst ist, was dadurch bedingt ist.

Das nächste Glied in der Kette ist das, was wir *Name und Form* nennen. Wenn wir das anders übersetzen wollen, dann könnten wir es Identifikation nennen. Das durch die Gestaltungskräfte bedingte Bewusstsein identifiziert sich mit einer Gestalt, mit einer Form wie diesen Körper und mit all den geistigen Prozessen, mit all dem, was wir erleben, empfinden, denken, fühlen, die Erinnerungen. Das ist die Identifikation mit den fünf Skandhas, auf die wir jetzt nicht näher eingehen.

Dieses Identifizieren mit Form und Namen, diese Gesamt-Identifikation ist auch gleichbedeutend mit dem Eintritt in eine Gebärmutter oder eine andere Form der Existenz.

Aufgrund dieser Identifikation entwickeln sich all die *Sinnesquellen*, die durch Identifikation geprägt sind – Auge, Nase usw., die Fähigkeiten wahrzunehmen entwickeln sich aufgrund dieser Identifikation. Das ist das fünfte Glied in der Kette.

Die Sinnesquellen führen dazu, dass es zu *Kontakt* kommt, zum sechsten Glied in der Kette, dem Zusammentreffen von Augen, Sehbewusstsein und einem visuellen Objekt.

Und wo es zu Kontakt kommt, entsteht eine *Empfindung*, siebentes Glied. Empfindung bedeutet das Unterscheiden in angenehm, unangenehm oder neutral. Wenn wir uns genauer anschauen, wodurch es zu dieser Unterscheidung bei den Sinneserfahrungen kommt, dann ist es wieder dieses dualistisch geprägte Bewusstsein, von dem wir bereits gesprochen haben.

Aufgrund von Empfindung kommt es dann zu *Verlangen* was die angenehmen Erfahrungen angeht, das wird manchmal auch Durst genannt, verlangen ist durstig sein und das führt zu *Ergreifen*, dem neunten Glied in der Kette.

Das Ergreifen führt zu dem, was wir *Werden* nennen. Die Handlungen des Ergreifens mit Körper, Rede und Geist bedingen, dass es – da wir nicht loslassen können – immer zum Nächsten kommt, immer zur nächsten Erfahrung. Und das nennen wir den Prozess des Werdens. Und wenn dieser Körper eines Tages ein Ende hat, dann wird der Prozess des Greifens nicht aufhören, er wird direkt die nächste Erfahrung ergreifen und auch im Nachtod-Zustand, im Bardo, wird dieses Ergreifen der Erfahrung zur nächsten Existenz führen. Und das nennt man *Geburt*. Geburt ist dann der elfte Faktor in der Kette.

Dieses Spiel des Greifens nach dem Angenehmen und Wegstoßens des Unangenehmen hört nicht auf, wir werden gezogen von unserem Verlangen und abgestoßen von unserer Abneigung, und das geht nach dem Tod weiter. Das sind die Kräfte, die bewirken, dass es zur nächsten Geburt kommt.

Und wo Geburt ist, wird *Altern* stattfinden, wird es *Krankheiten* und *Tod* geben, auch Klagen, Schmerz, Trauer, Unwohlsein usw., all diese Faktoren, die wir heute Morgen beschrieben haben. Und solange wir in diesem Greifen nach der leidvollen Erfahrung, der Identifikation mit dem Leid sind, nähren wir weiter unsere Unwissenheit. Und diese Unwissenheit führt zu den Gestaltungs Kräften, das führt zur Identifikation und der Kreislauf geht unablässig weiter.

Das ist die Analyse, hier ganz kurz zusammengefasst, wie es zu Leid kommt. Das ist des Buddha Antwort auf die Fragen: „Was sind die Ursachen von Leid?“ und „Wie kommt es zu diesem unaufhörlichen Daseinskreislauf?“

Wenn wir nichts dagegen unternehmen, führt dieser Teufelskreis zu immer stärkerer Identifikation mit Leid, es ist sehr schwierig da auszusteigen.

Wenn wir hinschauen, dann können wir diese Kette an den verschiedensten Stellen unterbrechen. Wir können eingreifen bei der Unwissenheit und daran arbeiten zu verstehen, wie der Geist funktioniert. Wir können die Gestaltungskräfte, diese karmischen Kräfte, die dazu führen, dass wir uns immer stärker in Dualität verstricken, beeinflussen, indem wir z.B. negative karmische Handlungen ausschalten und heilsame Handlungen ausführen, die mehr Raum im Geist geben, die das Bewusstsein weiter werden lassen. Wir können die Identifikationen bemerken, sie angehen und reduzieren; wir können schauen, wie sie zu Leid führen und uns gezielt darum bemühen, diese Identifikation zu schwächen. Wir können nichts machen, was die Sinnesquellen und den Kontakt angeht. Da sind wir gebunden, wir haben einen Körper, wir haben Sinnesquellen und Kontakt wird stattfinden. Aber bei der Empfindung und dem Unterscheiden ob wir etwas mögen oder nicht mögen, haben wollen oder nicht haben wollen oder ob es uns egal ist, da können wir bereits einsetzen. Wenn das Verlangen auftaucht, der Durst, Erfahrungen machen zu wollen, da können wir uns entspannen. Wenn es vom Verlangen zum Ergreifen kommt, da können wir uns mäßigen und sagen: „entspannen!“ Wenn es weniger dazu kommt, dass wir ergreifen, nähren wir weniger die Tendenzen zur Identifikation, wir werden bewusster, wir kriegen mehr mit wie bestimmte Handlungen zu mehr Öffnung im Geist führen, andere Handlungen zu einem engeren Geist; wir kultivieren die heilsamen Handlungen, unterlassen die nicht heilsamen und allmählich beginnt dieser Kreis schwächer zu werden, weil immer mehr Bewusstheit hineinkommt und wir immer weniger die Faktoren nähren, die zu Leid führen.

Wenn es dann dazu kommt, dass eine durchdringende Einsicht in die Natur des Geistes stattfindet, die die Unwissenheit, dieses mangelnde Gewahrsein, ausräumt und es zu einer klaren, das Sein verändernden Erkenntnis kommt – zur Erkenntnis, dass es kein Ich, kein Selbst gibt – dann ist die Kette unterbrochen. Da es keine Unwissenheit gibt, gibt es auch keine Gestaltungskräfte, keine karmischen Handlungen, die auf dieser Unwissenheit beruhen. Wenn es keine solchen Gestaltungskräfte gibt, gibt es auch kein dualistisch geprägtes Bewusstsein. Wenn es kein solches Bewusstsein gibt, gibt es auch keine Neigung, sich mit Körper und Geist – also mit den fünf Skandhas – zu identifizieren. Wenn diese Identifikation nicht stattfindet, dann basieren all die folgenden Prozesse des Umgehens mit Sinneserfahrungen nicht mehr auf der irrigen Annahme eines Ich, auf Unwissenheit. Es kommt nicht mehr zu Durst, zu Verlangen, zu Ergreifen. Es kommt nicht mehr zu all den anderen Faktoren in der Kette. Die Kette ist unterbrochen und es kommt zum Wegfallen der einzelnen Glieder, was man das *Abhängige Entstehen von Befreiung* oder von Nirwana nennt. Die erste Kette, die wir beschrieben haben, das ist das *Abhängige Entstehen von Leid*, von Samsara.

Das war jetzt also etwas Theorie für euch – eigentlich gar nicht so theoretisch, weil es ja doch direkt mit unserer Erfahrung etwas zu tun hat, weil es ganz genau beschreibt, wie es dazu kommt, dass wir uns immer wieder in Leid verstricken. Es war eine schnelle Zusammenfassung und wer möchte, kann das alles in großer Ruhe im Skript von 2004 nachlesen, da haben wir dieses Thema ganz ausführlich durchgekaut, bis allen im Raum die Köpfe rauchten – vier Tage lang.

Ihr könnt jetzt Fragen zu den Ursachen des Leides stellen, um das zu klären, bevor wir den nächsten Abschnitt beginnen. – Braucht ihr zuerst eine Pause, bevor Fragen kommen können, oder Meditation?

Fragen

Ausstieg aus dem abhängigen Entstehen bei Durst und Verlangen

Frage: Ich hab die Unterweisungen zu diesem Kreislauf und den zwölf Gliedern so verstanden, dass – wenn die Unwissenheit als solche geschaut wurde – dann ist der ganze Rest erledigt, dann ist das alles

kein Problem mehr. Dann gibt es ja aber noch das 8. Glied, den Durst, und das 9. Glied, das Ergreifen, als Möglichkeit des Ausstiegs. Wie würde man denn vorgehen, um da auszusteigen?

Lama: Man müsste das Ergreifen oder den Durst zum Erliegen bringen, und das wiederum geht nur, wenn man erkennt, dass es kein Ich oder Selbst gibt.

Das heißt, dass die Unwissenheit das ist, was man lösen muss, und das andere ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein?

Nein, nein! Das andere, daran kann man arbeiten, indem man diese Faktoren schon einmal entspannt, wodurch der Geist viel klarer wird und dadurch wird es überhaupt erst möglich, zu dieser Erkenntnis vorzudringen. Wenn wir das Ergreifen nicht mildern, nicht abschwächen, sind wir *so* verschleiert, dass es gar nie zu einer Seinerkenntnis kommt, weil wir ständig im Greifen sind. Wir müssen an diesem Punkt ansetzen, damit es überhaupt zum Auflösen der Unwissenheit kommt. Die Unwissenheit kann nicht getrennt von den anderen Faktoren bearbeitet werden. Sie steht in dem Kreislauf und sie wird genährt durch das Ergreifen. Wenn wir also nicht am Ergreifen und den entsprechenden karmischen Handlungen, die daraus folgen, ansetzen, wird es nie zu einer Situation kommen, wo wir tatsächlich erkennen können, weil wir voller Begierde und Ablehnung nur in diesen Reaktionsmustern sind. Deswegen sind wir sehr gut beraten, wenn wir die Reaktionsmuster auch schwächen, zugleich mit dem Entwickeln von Weisheit.

Um es noch einmal anders auszudrücken: Wir können auch die Faktoren des Weges nicht voneinander trennen. Das heißt wir müssen gleichzeitig ansetzen, nichtheilsame Handlungen aufzugeben und heilsame Handlungen auszuführen, wodurch bereits andere Gestaltungsfaktoren ins Spiel kommen, die zu einem freieren Bewusstsein führen. In diesem Bewusstsein – durch heilsame Handlungen geprägt – kommt es zu weniger Haften an Erfahrungen, weniger Abneigung gegenüber dem Unangenehmen. Es kommt dadurch zu weiteren Geisteszuständen, die mehr Achtsamkeit ermöglichen. Die Achtsamkeit brauchen wir, um die Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeit, auf den Geist selbst lenken zu können, was wiederum dann die Unwissenheit reduziert. Bei weniger Unwissenheit, d.h. bei weniger Haften am Selbst ist es viel leichter, heilsame Handlungen auszuführen, was den ganzen Prozess wieder stärkt. Also auch der Prozess des Sich-Befreiens aus dem Leid ist ein Kreis von Faktoren, die wirklich eine Kette, einen Ring bilden, wo jeder Faktor den anderen unterstützt. Damit wären wir jetzt eigentlich schon beim achtfachen Pfad der Edlen, das wäre die vierte edle Wahrheit.

Verlangen nach Nicht-Existenz

Frage: Zum Leiden aufgrund des Verlangens nach Nicht-Existenz. Worin besteht der Unterschied zwischen jemandem, der Samsara erkennt, die Natur von dukkha, und diesem Leiden? Was ist der Unterschied zwischen dieser Erkenntnis und dem Leiden, dass dieses Verlangen nicht gestillt werden kann ...?

Lama: Die Person, die im Verlangen nach Nicht-Existenz gefangen ist, ist in der Illusion eines Selbst und versteht *dukkha* nicht wirklich. Sie fühlt nur Leiden, aber da ist kein Verständnis von *dukkha*. Es unterscheidet sich vom Verständnis von jemandem, der sieht, dass das Haften am Selbst die Ursache für *dukkha* ist und sich entscheidet, dieses Haften zu beenden. Das ist der Unterschied. Die eine Person ist in völliger Unwissenheit und macht das Selbst oder ihren Körper, ihre Existenz für *dukkha* verantwortlich und versucht, diesem Leiden durch das Beenden der Existenz zu entkommen und denkt, dass man auf diese Art und Weise dem Leiden entkommen könnte. Aber das ist nur vorprogrammiertes Leiden. Unmittelbar nach dem Tod werden sich Anhaften und Ablehnen fortsetzen und zur nächsten Existenz voll von Leiden führen. Das ist also große Unwissenheit.

Und die andere Person, die *dukkha* sieht und wünscht, *dukkha* zu beenden, weiß, dass es im Haften am Ich besteht und dass das zu reinigen ist. Diese Person ist entschlossen daraus auszusteigen, damit aufzuhören, aber will sich nicht umbringen. Sie akzeptiert das Leben und weiß, dass das Leben dann nicht Leiden ist, wenn man nicht am Ich anhaftet. Das ist der große Unterschied.

Wiedergeburt als Mann oder Frau

Frage: Ich frage mich gerade, wo die Entscheidung stattfindet, ob man als Mann oder als Frau geboren wird, ob das in Nr. 5, 6 oder 7 passiert oder im gesamten abhängigen zwölfgliedrigen Entstehen.

Lama: Die Entscheidung, Mann oder Frau zu werden ist gar keine Entscheidung. Das ist etwas, was mit einem aufblitzenden Anhaften und Abneigen entsteht, wenn man mit den Eltern in Verbindung tritt, die sich gerade vereinigen. Das ist nur ein Moment, nicht etwas, was so fest vorgeprägt ist. Man kann auch das Geschlecht von einem Leben zum anderen wechseln. Man ist nicht immer in diesen Mustern, es sei denn, sie haben sich sehr stark verfestigt und man erlebt dann immer in dem Moment Anhaftung für den männlichen Teil und Abneigung oder weniger Interesse für den weiblichen Teil, dann kommt man als Frau wieder oder umgekehrt. Aber das ist nicht etwas, was sehr starke Kräfte braucht. Es heißt, dass man auf seiner Flucht vor den Wirren des Nachtodzustandes einfach in die erstbeste Gelegenheit eilt und sich dann instinktiv mehr nach rechts oder nach links wendet, wie in einem Supermarkt, wo man schnell aus dem rechten oder linken Regal was herausnimmt. Aber es ist eigentlich keine Entscheidung. Es ist keine bewusste Entscheidung.

Das sind Antworten, die ich euch aus den Texten erwachter Meister gebe und nicht etwa was ich selber sehen könnte. So wird das erklärt.

Mir kam die Frage, weil ich einmal gehört hatte, dass die Wiedergeburt als Mann oder Frau mit einer entsprechend starken Abneigung gegen das jeweils andere verbunden sei und dass das so heftig und so stark angelegt wäre, dass man dann eben als Mann oder als Frau wiedergeboren wird.

Das braucht nicht sehr stark sein, es wird manchmal etwas übertrieben dargestellt. Da haben einige Lehrer auch schon einmal abgeschwächt und gesagt, dass das momentane Impulse wären und wir kein Drama daraus zu machen brauchen. Ihr müsst euch nicht als Frauen schuldig fühlen, einen starken Moment der Abneigung eurer Mutter gegenüber gehabt zu haben und dann eben als Mädchen wiedergekommen zu sein! Oder Männer müssen sich nicht sagen: „Ich muss wohl eine starke Abneigung gegenüber meinem Vater gehabt haben“. Aber es spielt eine kleine Rolle, in dem Moment war eine stärkere Identifikation mit dem anderen Geschlecht, da war eine Anziehung, Abneigung im Spiel. Das kann sich im Laufe des Lebens zeigen, es kann zu einem starken Ödipus- oder Elektra-Komplex führen, muss aber nicht. Es kann auch recht unauffällig bleiben und keine starke Kraft haben sondern man kann sich als Tochter sehr gut mit seiner Mutter verstehen, als Sohn mit seinem Vater. Es muss nicht immer diese Abneigung und Rivalität das ganze Leben eine Rolle spielen.

Methoden zum Umgang mit Leid

Frage: Ich habe beobachtet, dass – wenn wir die angenehmen und die unangenehmen Gefühle der Erfahrungen von Glück und von Leid mehr so betrachten wie eine Musik, wo es halt einmal angenehmere und dann wieder unangenehmere Klänge gibt, von vorne herein akzeptieren, dass das zum Leben dazu gehört – dann unser Haltung der Musik, den verschiedenen Lebenserfahrungen gegenüber immer natürlicher wird. Ich frage mich, ob es nicht vielleicht auch möglich ist, den Faktor Hingabe da hineinzubringen, nicht nur theoretisch nach den Ursachen des Leides zu schauen, sondern das Leid einfach direkt als ein Mittel zu nehmen, um etwas dem anderen zu schenken, etwas von anderen anzunehmen, auch das Glück herzuschenken, zu opfern. All das sind Möglichkeiten, mit Leid umzugehen.

Lama: Ja, es gibt tatsächlich viele, viele Mittel, mit Leid umzugehen: Freigebigkeit, Mitgefühl, Hingabe usw., ganz viele Faktoren können aktiviert werden und wenn wir das schon in einer Grundhaltung tun, wo wir Leid vorweg annehmen als etwas, was auf jeden Fall zur menschlichen Erfahrung dazu gehört, weil wir einfach dieses gemischte Karma haben, dann wird die Praxis ganz leicht. Wir bäumen uns nicht so gegen das Leid auf, wir haften nicht so stark an den glücklichen Momenten an und nutzen jeden dieser verschiedenen Erfahrungsmomente, um unsere Hingabe, unser Mitgefühl, Freigebigkeit, Geduld usw. zu stärken.

Ursachen für die Geburt eines Bodhisattvas in Samsara

Frage: Wenn doch die Unwissenheit der entscheidende Faktor ist, der zu Wiedergeburt und zu all den Erfahrungen führt, wie ist es denn dann möglich, dass ein Buddha oder ein großer Bodhisattva wieder kommen kann?

Lama: Damit hast du schon den entscheidenden Punkt erfasst. Es ist tatsächlich schwierig für Bodhisattvas, wieder zu kommen, denn die Gestaltungskräfte, die sich um die Illusion eines Ichs, die Unwissenheit, herum gruppieren, müssen durch andere Kräfte ersetzt werden. Und diese anderen Kräfte entstehen durch die ständigen Wunschgebete eines Bodhisattvas. Es ist das ständige Erzeugen einer Kraft, die diesen Wunsch wieder zu kommen ausdrückt, dieses Bodhicitta, um das herum sich eine neue Existenz formieren kann. Was aber auch nicht unendlich so geht. Shamar Rinpoche beschrieb uns: Wenn die Unwissenheit weitgehend gereinigt ist und man kurz vor der Buddhaschaft steht, ist es tatsächlich enorm schwierig, die Kräfte zusammenzuführen, die eine Existenz in einem Bereich des Karma, in einem Bereich des Anhaftens, des Leidens ermöglichen. Weil alles gereinigt ist und es sehr schwierig ist, in diese Welt hinein zu kommen.

Um es als noch extremer zu beschreiben als in der Menschenwelt: Es gibt Bodhisattvas, die Wünsche gemacht haben, um in den Höllenbereichen wiedergeboren zu werden. Das wird als unmöglich beschrieben, man müsste Kräfte der Wut, der Aggression nähren, um in solch einem Bereich eine Existenz annehmen zu können. Ein Bodhisattva, dessen Geist von Mitgefühl und Offenheit geprägt wird, kann sich nicht verankern in solch einem Daseinsbereich. Diese Fähigkeit sich in einer Welt der Täuschung, der starken Emotionen zu verankern, die braucht eine ganz starke Ausrichtung des Geistes in der jeweils vorhergehenden Existenz, damit das auch weiterhin möglich ist, und das ist nicht unendlich möglich.

Meditation als einziges Mittel zur Weisheit?

Frage: Wenn wir unser Ichhaftigen auflösen und Weisheit entwickeln möchten, können wir das nur durch Meditation erreichen?

Lama: Ja!! Um es genauer zu sagen: Es hat immer einen Moment großer geistiger Klarheit und Ruhe, großer Stabilität mit voller Achtsamkeit und Präsenz, der der Erkenntnis vorausgeht. Nur bei einem solchen klaren, präsenten Geist stellt sich Erkenntnis oder Weisheit oder Verwirklichung ein. Solch einen Moment nennt man Meditation. Das bedeutet aber nicht, dass man tausende und Abertausende von Stunden ‚meditieren‘ muss, wobei Meditation dann bedeutet, so halb abgelenkt, halb präsent zu sein. Das ist nicht notwendige Voraussetzung für Erkenntnis. Was es braucht, ist diese völlige Bewusstheit, und das nennt man Meditation.

Es kann passieren, dass ein Zuhörer beim Hören der Unterweisungen eines Meisters erfährt, wie sich der Geist öffnet, völlig beruhigt, die emotionale Verwirrung nachlässt, große Klarheit im Geist auftaucht und in dieser Klarheit ein Seins-Verständnis, Verwirklichung. Das gibt es, auch heutzutage noch. Das nennt man die Meditation, die der Verwirklichung, der Entwicklung von Weisheit vorausgeht. Das ist also nicht unbedingt eine ganz lange Meditation, oder ein ganzes Leben von Meditation. Allerdings, damit solche Momente entstehen, muss der Geist sich entspannen können, muss er sich öffnen können, muss er stabil bleiben können, und das üben wir beim Meditieren. Es ist tatsächlich möglich, durch Übung dahin zu kommen. Und wenn das bei jemandem spontan passiert, so bedeutet das, dass er sich in früheren Leben enorm darin geübt hat, dass es jetzt dank der Übung in früheren Leben spontan passiert.

Die dritte edle Wahrheit

Wir werden uns jetzt der dritten edlen Wahrheit zuwenden. Der Buddha fährt fort mit seiner Lehre zu den vier edlen Wahrheiten, dem Saccavibhanga Sutta, Majjhima Nikaya 141, die er den fünf Freunden im Hirschpark von Varanasi bei Sarnath hält, und sagt: „**Und was, Freunde, ist die edle Wahrheit vom Aufhören von *dukkha*? Es ist das restlose Verschwinden und Aufhören, das Aufgeben, der Verzicht, das Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens.**“ – Das ist dieses Anhaften, von dem wir gesprochen haben, mit den drei Formen des Verlangens – nach Sinneserfahrung, nach Existenz und Nicht-Existenz. – „**Dies wird die edle Wahrheit vom Aufhören von *dukkha* genannt.**“

Der Buddha sagt in diesem Sutra nichts anderes als diesen einen Satz als Erklärung zum Aufhören von *dukkha*, zur dritten edlen Wahrheit – zu dem, was Erwachen ist. Anderswo spricht er durchaus über das, was Erwachen ausmacht. Es ist offenkundig, dass helllichtige Fähigkeiten dazu gehören, dass grenzenlose Liebe und Mitgefühl dazu gehören, dass der Geist eines Erwachten ständig in Gleichmut verweilt, dass er auf all die Lebensfragen, mit denen Menschen zu ihm kommen, eine hilfreiche, befreiende Antwort weiß, dass er frei von persönlichen Vorlieben ist usw. Ganz viele Dinge werden sichtbar, werden deutlich in den Erzählungen, in den Gesprächen, die wir von ihm überliefert haben. Er selber gibt auch an vielen Stellen Aufzählungen von Qualitäten, die auf dem Weg zum Erwachen zu entwickeln sind und die bei einem Erwachten voll und ganz präsent sind, z.B. die berühmte Liste der sechs Paramitas: Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit. Das ist nur eine der vielen Listen, die es gibt. All diese Qualitäten beschreiben einen Erwachten. Aber was ihm am Herzen lag, als er die Botschaft des Erwachens in die Welt brachte, ist: *frei von allem Haften* – frei vom Haften an einem Ich, frei von dem Bedürfnis, sich über Sinneserfahrungen zu bestätigen, um die eigene Existenz zu bestätigen oder sich in Nichtexistenz zu flüchten. Das ist das, was ihm am Herzen lag.

Wenn wir jetzt schauen, was Gampopa zum Erwachen, zu dieser dritten edlen Wahrheiten sagt, dann finden wir die Antwort darauf in den beiden Schlusskapiteln des *Kostbaren Schmuckes der Befreiung*, den Kapiteln über Buddhaschaft und über die Aktivität eines Erwachten.

Freisein von Schleiern

In dem Kapitel über vollkommene Buddhaschaft definiert Gampopa in Übereinstimmung mit den Mahayana-Sutren Buddhaschaft als vollendetes Freisein und vollendetes Gewahrsein. Das ist im 20. Kapitel. Unter vollkommenem, vollendetem Freisein wird das völlige Freisein von allen Schleiern verstanden. Mit Schleiern sind an erster Stelle zwei Arten von Schleiern gemeint: *die emotionalen Schleier* – die Schleier der *Kleshas*, der beengenden Geisteszustände, der emotional verdunkelnden Geisteszustände – und die *Gewahrseins-Schleier*, die vollkommene Erkenntnis verhindern, die das Bewusstsein oder das Erkennen verschleiern. Wenn diese Schleier gelüftet, wenn sie gereinigt sind, kommt es zu einer umfassenden Seins-Erkennntnis, die dann auch stabil bleibt. Solange die Schleier noch nicht vollständig gereinigt sind, ist immer noch eine Fluktuation da – es kann schon Momente tiefer Seinserkenntnis geben, aber dann kommt es doch wieder zu Trübungen im Bewusstsein.

Wenn wir uns das noch genauer anschauen, dann werden zunächst die emotionalen Schleier und dann die Gewahrseins-schleier gereinigt. Das überlappt sich allerdings. Bis zur inklusive siebenten Bodhisattva-Stufe werden die emotionalen Schleier gereinigt, und die Bodhisattvas ab dem achten Bhumi bis zum zehnten sind frei von diesen emotionalen Schleiern, aber haben im Unterschied zu einem Buddha immer noch gewisse Begrenzungen in ihrer Sicht, in ihrer tiefen Schau der Dinge, vor allem eine Instabilität darin.

Vajra-Samadhi

Wenn wir präzise wissen wollen, wann dieses Freisein von Schleiern entsteht, dieses Freisein von allem Haften, von dem der Buddha spricht, so ist das in der meditativen Versenkung, die wir den Vajra-Samadhi nennen. Der Vajra-Samadhi ist diese Versenkung, die der Buddha erfahren hat, als er unter dem Bodhibaum saß und den tiefen Entschluss gefasst hatte, nicht eher aufzustehen, bevor dieser letzte Schritt – dieser letzte Kampf könnte man sagen – geschafft war. Er spürte in sich, dass die Situation gereift war, durchzuschneiden und die letzten Hindernisse zu überwinden. Und dazu brauchte es diese Kraft der völligen Entschlossenheit, sich durch nichts beeinflussen zu lassen und den Blick immer auf die Natur der Dinge zu halten, komme was wolle. Und er wusste, es würde noch einmal schwierig werden, eine große Herausforderung werden. Es heißt, dass sich noch einmal alle Gegenkräfte der Erleuchtung gesammelt haben, um ihn zu verführen, um ihn abzulenken, um ihn zu provozieren, um ihm Angst zu machen, usw.; alle Zweifel, alle Kräfte, alles ist noch einmal aufgetaucht, ist noch einmal angeregt worden. Und der Buddha hat immer den Blick auf die Natur der Dinge gehalten, auf die illusorische Natur der Dinge, auf die leere Natur der Dinge, die vergängliche Natur der Dinge, und blieb so unbeeinflusst von all dem, was da noch einmal aufgetaucht ist und hat dadurch die letzten Schleier gereinigt. Das nennt man den Vajra-Samadhi. Die Geistesöffnung, die sich dann einstellt, nennt man *bodhi*. Das ist die Erfahrung des Erwachens. Nachdem der letzte Schleier gereinigt ist, das nennt man Buddhaschaft oder *bodhi*, das Erwachen, das vollkommene Erwachen, *samyak sambodhi*.

Der Buddha saß noch lange in dieser meditativen Versenkung, die blieb, in dieser Offenheit des Geistes, die man *bodhi* nennt. Er schaute in den darauf folgenden Tagen – es waren mindestens sieben, einige Traditionen sagen es seien sieben Wochen gewesen; sieben ist eine symbolische Zahl für etwas was rund, was komplett ist – und betrachtete die Welt, die sechs Daseinsbereiche, die verschiedensten Arten von Wesen. Er schaute genau hin, was denn bewirkt hat, dass die Wesen sich in gerade diesem Daseinsbereich befinden; warum sie diese Erfahrung machen; welche Handlungen aus früheren Leben dazu geführt haben; welchen Weg sie genommen haben, um sich in solcher Verstrickung zu befinden; welchen Weg sie genommen haben, um sich in solchem Glück zu befinden. Er schaute hin, was er selber für einen Weg genommen hat, erinnerte sich früherer Leben, erinnerte sich all der Schritte, die er auf dem Weg des Erwachens gemacht hat. Und dann das Erwachen jetzt selber, eine Erfahrung, die sich den Worten entzieht, die aber in völligem Kontrast steht zu allem, was er je vorher erfahren hat: völliges Freisein des Geistes, völlige Klarheit. Und er hatte die Lösung gefunden, denn er war mit einer Frage auf seinem spirituellen Weg gestartet und hatte die Lösung für seine Frage gefunden. „Was beendet das Leiden in dieser Welt?“ war die Frage, mit der er gestartet war, und jetzt war die Lösung da. Und die Lösung formulierte sich dann eben in diesen vier edlen Wahrheiten: Er sah das Leid im vollen Umfang; er sah die Ursachen des Leidens; er kannte die Erfahrung des vollkommenen Freiseins vom Leid und jetzt im Schauen der Ursache-Wirkungs-Beziehung von Leid und für sein eigenes Freisein begann sich die vierte Wahrheit zu formulieren, die Wahrheit vom Weg zur Befreiung von allem Leid, diese Wahrheit vom Weg zum Erwachen.

So saß er also da und betrachtete die Welt und hatte die Lösung gefunden, wie dem Leid ein Ende zu setzen ist. Er merkte aber, dass ihm diese Wahrheit, diese Erfahrung eigentlich unmöglich war, zu kommunizieren. Er schaute sich die Lebewesen an und sagte: „Nein, sie sind zu stark gefangen in der Ichbezogenheit, sie sind zu stark verschleiert, das Haften ist zu stark, sie werden mich nie verstehen. Sie werden nie verstehen, was ich ihnen mitteilen möchte.“

In diesem Moment hat, wie es heißt – ich weiß nicht ob es wahr ist, wie sollte ich es auch wissen – Gott Indra und andere eingegriffen und den Buddha gebeten, doch zu unterrichten, zumindest sie selber. Sie haben ihn gebeten zu schauen, ob es nicht doch auch noch Menschen gibt, die in der Lage wären zu verstehen.

Der Buddha hat daraufhin noch einmal nachgeschaut, und er sah, dass seine beiden Lehrer, denen er seine Lehre vermitteln wollte, kurz vor seinem Erwachen verstorben waren. Dann sah er die fünf Freunde und Schüler, die mit ihm in Askese praktiziert hatten. Er sah, wie sie immer noch im Hirsch-

park von Varanasi praktizierten und – obwohl ihr Geist relativ verschleiert war – dachte der Buddha doch, dass es möglich für sie sein würde, die Lehre zu verstehen.

Um die Geschichte kurz zu machen: Der Buddha macht sich also auf, um zu diesen fünf Freunden zu gehen. Die fünf waren tatsächlich ziemlich verschleiert, ihre erste Reaktion war: „Ah, schaut wer da kommt! Da kommt unser Gautama! Lasst uns sitzen bleiben, wir werden ihm keinen Respekt erweisen, denn er hat ja die Praxis aufgegeben. Er ist kein Asket mehr, er ist nicht mehr unseres Respekts würdig!“ Sie wollten eigentlich sitzen bleiben und einmal schauen, was er ihnen zu erzählen hat. Aber der Buddha nähert sich, und seine Präsenz ist so überwältigend, dass zuerst Kondanya aufsteht und dann auch die anderen aufstehen, ihm einen Sitz bereiten, sich vor ihm verbeugen und ihn bitten, ihnen doch zu erzählen, was er erfahren hat. Und dann erzählt der Buddha ihnen, was er erfahren hat in Form dieser Unterweisung über die vier edlen Wahrheiten. Diese Unterweisung hat offenbar eine ganze Nacht gedauert, und was wir davon überliefert haben, ist dieses kurze Sutra, was fast gänzlich in das Mahasatipatthana-Sutra integriert wurde. Am Ende dieser Nacht hat Kondanya, der auch den größten Respekt hatte, den Stromeintritt erreicht, hat die Natur des Geistes verstanden, ist aber noch nicht vollkommen befreit. Die anderen verstehen den Geist, verstehen die vier edlen Wahrheiten in den darauf folgenden Nächten, und alle erlangen in den darauf folgenden Wochen die Arhatschaft, womit ihr Verständnis des Geistes dem des Buddha selbst gleich wurde.

Wenn wir vom Erwachen sprechen, von dem Ende des Leidens – das *bodhi* wird als das Ende von *dukkha* beschrieben – dann können wir es auch anders herum beschreiben. In der Mahayana-Tradition wird eine Beschreibung gewählt, die nicht nur sagt, es ist das Ende von allem *dukkha* und allen Schleiern, sondern es ist die völlige Präsenz des zeitlosen Gewährseins, dem Gewährsein eines Buddha, das Aufgehen in Nondualität. Und dies tatsächlich 24 Stunden lang, rund um die Uhr ist der Buddha nie mehr gefangen in dem Glauben an ein tatsächlich existierendes Selbst, an seine Seele, an ein Ich. Er ist frei von diesen Schleiern und sein Geist ist ständig offen, unverschleiert, ungetrübt von Emotionen, von Haften, und er sieht die Dinge klar wie sie sind. Und dieses klare Sehen bewirkt, dass er allen, die zu ihm kommen, klar aufzeigen kann, was die Ursachen ihres Leidens sind und was sie tun können, um sich aus diesem Leid zu befreien. Und diese Klarheit des Geistes ist begleitet von Mitgefühl, von Liebe, von Freigebigkeit, von all diesen grenzenlosen Qualitäten eines Geistes, der nicht mehr in Ichbezogenheit verfangen ist. Und das ist die positive Darstellung des Erwachens als *Mahasukha*, als große Freude. Groß in dem Sinne von nicht bedingt.

Mahasukha – Große Freude

Nachdem ich zwei Tage lang über *dukkha* gesprochen habe, darf ich mir jetzt ein bisschen Zeit nehmen, um über *Sukha* zu sprechen. Es scheint nämlich zu sein, dass die Mahayana-Buddhisten die Notwendigkeit stark empfunden haben, das Erwachen nicht nur als das Auflösen von Schleiern und von Haften darzustellen, sondern als etwas mit all den positiven Qualitäten, die man bei Buddha Shakyamuni und den anderen Erwachten wahrnehmen konnte.

Dukkha und *Sukha* sind Gegensatzbegriffe, der eine lebt vom andern. *Dukkha* bedeutet nicht zufrieden, unzufrieden, leidvoll, beschwerlich und *Sukha* bedeutet glücklich, freudig, befriedigend. Wenn wir aufhören, Ursachen für Leid zu erzeugen, wenn wir damit schon aufhören, wird ganz automatisch unser Geist leichter, er wird freudiger, er wird glücklicher. Wenn wir obendrein noch Ursachen erzeugen für Glück durch heilsame Handlungen und durch loslassen dieser Beimengung von Anhaften in den heilsamen Handlungen, dann wird der Geistesstrom immer leichter, immer freudiger. Damit entsteht *Sukha*. Und wenn wir in die große Freude, *mahasukha*, hineinfinden wollen – es ist nicht besonders viel Freude sondern die Freude frei von Ichbezogenheit – dann müssen diese Schleier der Ichbezogenheit tatsächlich aufgelöst sein, sonst gibt es kein *mahasukha* sondern nur *sukha*. Das kennen wir in der Welt, aber *sukha* in der Welt ist bedingt, ist von Ursachen abhängig. *Mahasukha* ist nicht mehr bedingt durch Umstände und Bedingungen, deswegen wird es als das zeitlose Gewährsein beschrieben, als das nicht mehr bedingte Gewährsein, das, was die eigentliche Natur des Geistes ist, was immer schon die Natur unseres Geistes war. Diese Natur des Geistes ist große Freude, auf Tibetisch *dewa tshenpo*. Das ist große Freude, die Erfahrung von *Mahasukha*, die nicht mehr auf

heilsamen Handlungen beruht, sondern die die Erfahrung dessen ist wie der Geist tatsächlich ist, dieses Erwachen.

Dieser Geist, der so offen wie der Himmel ist, der weit ist, ungetrübt, in dem keine Wolken, keine Schleier mehr sind, dieser Geist ist von Natur aus freudig, das bedeutet nicht im Leid gefangen. Er kennt keine Erfahrung von Leid.

Mit den Unterweisungen über *dukkha*, über Leid und über Glück und Freude, *sukha*, verhält es sich genauso wie mit den Unterweisungen über Krankheit und Gesundheit, wenn wir zu einem Arzt kommen. Wenn wir aufgrund von Beschwerden einen Arzt aufsuchen, wird er sich tatsächlich zunächst einmal um die Beschwerden kümmern und uns auch darauf aufmerksam machen, wie wir selbst zu diesen Beschwerden beigetragen haben, und was wir zu ändern haben, damit wir gesund werden. Wenn er ein guter Arzt ist, wird er es nicht unterlassen, uns zu sagen: „Gesundung ist möglich! Heilung ist möglich, und es gibt einen Weg dahin! Aber damit du dort hinkommst, musst du jetzt an den Ursachen für dein Leid ansetzen. Da musst du zuerst ansetzen und zusätzlich Ursachen für die Heilung schaffen. Aber erst einmal müssen all die Hindernisse ausgeräumt werden, sonst kannst du dich abstrampeln wie du willst, und es wird nie was aus der Heilung.“ Der Arzt wird uns nicht vorschwärmen, wie schön die Gesundheit ist, wie wunderbar die Heilung ist, ohne uns aufmerksam zu machen auf das, was wir zu ändern haben.

Beim spirituellen Freund ist es genauso. Er muss uns aufmerksam machen auf *dukkha*. Dort müssen wir hinschauen, denn dort haben wir etwas zu ändern, weil wir ständig dabei sind, die Ursachen für weiteres Leid zu schaffen. Und dann wird er uns Mut machen und in dem Fall sagen, „Ja, Heilung – Erwachen – ist möglich und es gibt einen Weg dahin.“ Der Weg besteht im Ausräumen der Ursachen für Krankheit und dem Erzeugen der Ursachen für Gesundheit – Aufhören mit nicht-heilsamen Tendenzen und Kultivieren heilsamer Tendenzen um schließlich sogar die letzte Ichbezogenheit aufzugeben im Kultivieren heilsamer Tendenzen. Das ist der Weg, den er uns zeigen wird, und er fängt damit an, dass er uns erst einmal darauf aufmerksam macht, was das Dringendste ist, nämlich das Erzeugen von Ursachen für weiteres Leid zu unterlassen.

Solange wir noch nicht mit den schädlichen Handlungen aufgehört haben, macht es keinen Sinn, sich hinzusetzen und so ein bisschen zu meditieren. Wir müssen aufhören zu töten, aufhören zu lügen, aufhören mit all den vielen Handlungen der Gewalt, des Missbrauchs, der Manipulation, mit allem, was starke Ichbezogenheit ist. Wir müssen da ansetzen und einen Rahmen schaffen für heilsame Handlungen, für das Entwickeln von Achtsamkeit. Wenn der Rahmen besteht, dann macht es auch Sinn zu meditieren, dann macht es Sinn, subtilere Arbeit auszuführen, weil wir mit dem Groben bereits aufgeräumt haben.

Das Größte was wir aufgeben müssen, sind die herben schädlichen Handlungen, dann die weniger starken schädlichen Handlungen – wir beginnen bereits heilsame Handlungen zu kultivieren und räumen noch mit den feineren schädlichen Handlungen auf, und üben uns immer mehr im Ausführen heilsamer Handlungen, bis wir im Ausüben heilsamer Handlungen soweit loslassen können, dass dort die Ichbezogenheit verschwindet. Das ist dann das Erwachen.

Fragen

Erwachen und danach?

Frage: Vielleicht hab ich es falsch verstanden, dass der Buddha nach seinem Erwachen eine gewisse Zeit in diesem Erwachen geblieben ist? Ich wollte fragen, was sein Zustand danach war, inwiefern er sich danach von diesem Erwachen unterschieden hat.

Lama: Es heißt, dass er nicht aus dem Erwachen raus ist, aber er hat die meditative Haltung verlassen, das heißt er war in den ersten Tagen oder Wochen nach dem Erwachen weiterhin in tiefer Meditation und nutzte seine Fähigkeiten, um sich mit allem zu befassen, alle Fragen zu lösen, die sich ihm auf dem spirituellen Weg gestellt haben. All das war ihm erst jetzt möglich zu beantworten. Und damit hat er sich befasst. Dann hat er sich erhoben und ist in die Aktivität gegangen. Das ist die Aktivität eines

Erwachten, das Erwachen war weiterhin präsent, er ist nicht wieder zurückgefallen in Formen des Anhaftens oder der Verwicklung. Das war vorbei und das ist für alle vorbei, die diese Stufe des Arhats oder des Erwachens auf dem Mahayana-Weg erlangt haben. Das ist nicht die erste Verwirklichung, sondern das ist die Stufe des völligen Freiseins von Schleiern.

Ich sage es euch vielleicht auch noch aus meiner persönlichen Sicht, mit Worten, die einem westlichen Geist entsprechen: Für mich ist Buddhaschaft oder Erwachen völlige Einfachheit, so wird es auch im Mahamudra beschrieben, ein völliges Aufgehen in Natürlichkeit. Es ist ein selbstverständliches Sein, wo es keinerlei Angst mehr gibt – keine Angst zu leben, keine Angst zu sterben, keine Angst sich einzusetzen, keine Angst etwas nicht zu tun –, eine unendliche Liebe so wie wir sie auch in Gendün Rinpoche und anderen Meistern erfahren können, eine Fähigkeit, allen, die zu einem kommen etwas zu geben, das tatsächlich ihr Leben entscheidend verändert, vor allen Dingen dieses völlig Natürliche, das völlig Bescheidene, so wie der Buddha, der sich nicht einmal anstrengen musste, um bescheiden zu sein. Da war keine Anstrengung mehr, er war einfach frei von aller Ichbezogenheit und deswegen völlig natürlich und machte keinen Unterschied zwischen sich und anderen Mönchen, anderen Sangha-Angehörigen. Er war so wie sie, folgte demselben Lebenswandel, machte kein Aufhebens um sich selbst. Er war der Lehrer der fünf größten Könige der nordindischen Ebene, den damals wichtigsten Königen von ganz Indien. Er hätte allen Grund gehabt, sich vielleicht in Brokat zu kleiden, sich in Sänften tragen zu lassen usw. – nichts dergleichen. Er ist auf dem Boden geblieben, ist barfuss oder mit Sandalen durch den Sand, durch den Staub gelaufen und hat jeden Tag gebettelt wie jeder andere von seiner Sangha auch, völlig einfach, ohne Komplikationen. Und das ist das, was ich erlebe, wenn ich unseren Lehrern begegne wie Shamar Rinpoche, Karmapa, die sind so einfach. Es ist alles so unendlich einfach um sie herum. Und ist etwas, was sehr berührt, es ist sehr menschlich, sie sind völlig menschlich. Für mich ist das so, als würde mir das menschliche Potential in voller Entfaltung entgegenreten. Die Meister sind nie schwierig, das ist immer die Umgebung – so Leute wie wir – die die Dinge schwierig machen.

Entwickeln von Qualitäten durch loslassen von dukkha?

Frage: Wenn wir beginnen, zu versuchen dukkha zu sehen, versuchen über Leiden und die Ursachen von Leiden nachzudenken, und dann versuchen, es loszulassen, hilft uns das, positive Qualitäten in unserem Geist aufscheinen zu lassen? Ist das so?

Lama: Ja, solange wir von diesem Haften und unseren unheilsamen Tendenzen eingenommen sind, können die positiven Qualitäten nicht durchkommen. Aber wenn wir ein bisschen Raum geben, wenn wir ein bisschen entspannen, dann erscheinen die Qualitäten automatisch. Vielleicht kennst du das, dass du sofort freudvoll bist, wenn du entspannst, das ist miteinander verbunden. Sobald wir ein bisschen entspannen, können sich die Qualitäten zeigen. Aber solange wir festhalten und uns in unseren Mustern bewegen, haben unsere Qualitäten keine Chance, hervorzukommen. Der Weg besteht also zu einem großen Teil darin, die Hindernisse auszuräumen, damit diese Qualitäten erscheinen können. Diese Qualitäten sind ganz natürlich, wir brauchen sie nicht zu erzeugen.

Diese Qualitäten nennen wir die Qualitäten der Buddha-Natur, sie sind immer in uns vorhanden, wir müssen ihnen nur eine Chance geben, sich zu zeigen. Und das geht durch Entspannung, durch Raum geben, nicht durch Anstrengung, vor allen Dingen nicht durch verbissene Anstrengung – durch diese Art von Anstrengung, die durch Entspannung geht.

Hellseherische Fähigkeiten eines Buddha

Frage: Ich denke gerade über die hellseherischen Fähigkeiten eines Buddha. Inwieweit waren die denn ausgeprägt? Wenn es hellseherische Fähigkeiten gibt, dann muss es ja auch eine Vorbestimmung geben und da wollte ich wissen, wie der Buddhismus das sieht. Wie ist denn unser Weg vorbestimmt?

Lama: Ah! Du verstehst hellseherisch als in die Zukunft schauend. Mit hellem Sehen oder klarem Verstehen – tib. *ngön she* – ist gemeint, die Vergangenheit zu sehen, die Ursache-Wirkungs-Zusam-

menhänge zu sehen, die Gedanken anderer lesen zu können, zu hören und zu sehen, was an weit entfernten Orten passiert, und auch, die Zukunft zu sehen. Das ist also nur eine unter diesen Fähigkeiten.

Der Buddha konnte in die Zukunft voraussehen, und auch andere Meister können das in etwas geringerem Maße. Und sie können die Zukunft sehr leicht voraussagen für Lebewesen, die völlig in ihren Mustern gefangen sind. Solche Menschen oder Lebewesen sind leicht voraussagbar, ihre Reaktionsmuster liegen ziemlich fest und wenn dann so ein Meister sieht, was sie an Karma angesammelt haben, dann ist es für die Meister relativ leicht zu sagen, wo die Reise weitergeht. Die buddhistischen Meister sagen normalerweise gar nicht, was sie sehen. Wenn sie gefragt werden, was solche Entwicklungen angeht, dann ist der schwierige Punkt immer, zu schauen, ob dieser Mensch die Fähigkeit hat, von seiner freien Entscheidungsmöglichkeit Gebrauch zu machen, von dem Handlungsspielraum, den eigentlich jeder hat. Kann sich dieser Mensch z. B. dem Ärger entziehen, der normalerweise dazu verleiten würde, jemanden anzugreifen oder weh zu tun. Wird er diesen Handlungsspielraum nutzen, um in eine heilsamere Richtung zu gehen. Und da muss man dann offenbar genau schauen, ob es im Geistesstrom eines Individuums ausreichend Kraft gibt, um diese Freiheit zu nutzen und dann auszubauen, dass dieses Wesen immer freier wird. Und auch da gibt es Meister, die solche Vorhersagen machen können. Also diese Vorhersagen wurden in großem Umfang gemacht, auch für einzelne Personen, das ist manchmal schon recht erstaunlich, wie präzise sie da sehen können. Die Zukunft ist also nicht festgelegt. Sie ist nur in dem Maße festgelegt, wie wir selber vorhersehbar sind und keinen Nutzen ziehen aus unserem Handlungsspielraum. Wenn wir den wirklich nutzen, dann ist etwas anderes möglich als normalerweise in unserem Karma programmiert wäre.

Die Vorhersagen, die Milarepa an Gampopa gemacht hat – er war ja nur etwa eineinhalb Jahre bei ihm – waren enorm. Er hat Gampopa den Rest seines Weges völlig selbständig machen lassen, sie haben sich nie wieder getroffen. Milarepa hat ihm vorhergesagt, was er für Schüler haben wird, an welchen Orten er lehren wird, dass er Klöster gründen wird, usw. Und diese Vorhersagen waren möglich, weil er Gampopas Fähigkeit kannte, in vollem Umfang die Freiheit seines Geistes zu nutzen und dann brauchte Milarepa im Grunde genommen nur noch zu schauen, wo die karmischen Bänder sind, die ihm ermöglichen, seine Aktivität zu entfalten. Und so hat jeder Lehrer in der Linie seinen Hauptschülern ihre Aktivität auch vorherzusagen können. Weil das Schüler waren, die vorhersehbar waren in ihrer vollkommenen Freiheit, die einfach vollen Nutzen aus ihrer Lebenssituation ziehen konnten.

Frage: Habe ich richtig verstanden, dass die Bodhisattvas auf den hohen Stufen, die nahe am Erwachen sind, vermutlich doch auch schon einige von diesen hellseherischen Fähigkeiten haben?

Lama: Ja, durchaus haben die schon hellseherische Fähigkeiten, weniger als ein Buddha, aber vor allem schon auf der achten Bodhisattva-Stufe, und sie haben auch schon die Qualitäten, die beim Erwachen beschrieben wurden in etwas geringerem Ausmaß. Das lässt sich alles schon spüren.

Diese Qualitäten zeigen sich tatsächlich auch jetzt schon, wenn jeder von uns auch nur ein bisschen loslässt; schon zeigen sich mehr von diesen Qualitäten. Das ist so wie wenn wir einen Tisch säubern, wenn wir eine Schicht von Dreck nach der anderen reinigen, kommt immer mehr der Tisch mit seiner Maserung, mit seiner Schönheit usw. zum Vorschein.

Das ist einer der wichtigsten Punkte der Erklärungen über den Weg zum Erwachen, über diese dritte edle Wahrheit, die man sich behalten sollte: Das Erwachen ist nicht etwas Erzeugtes, nicht etwas Geschaffenes, etwas mit dem Willen hervorgebrachtes. Erwachen mit all seinen Qualitäten ist das was sich zeigt, wenn alles Künstliche wegfällt, wenn alle Anstrengung ein Ende hat. Es ist nicht wie ein Kartenhaus oder sonst ein Haus, was aufgebaut wird – hier noch ein bisschen Freigebigkeit, dort noch ein bisschen Geduld, da noch ein bisschen Mitgefühl, hier braucht es noch etwas Liebe –, und dann muss man das Ganze immer schön kultivieren und zusammenhalten, damit die Erleuchtung auch stehen bleibt. Die würde umkippen, sobald eine entsprechend große Schwierigkeit auftaucht. Das kann es nicht sein. Erwachen ist tatsächlich das Aufhören all dieser Anstrengung, all des Künstlichen, all des Aufbauen-Wollens. Es ist das einfach so Sein, und in diesem einfachen Sosein zeigen sich all diese Qualitäten und sind stabil, weil es nichts Bedingtes, Gewolltes, Erzeugtes mehr gibt.

Verschiedene Formen von Nirwana

Frage: Ich habe gehört, dass es in der Tradition des Theravada vier verschiedene Formen des Nirwana gibt.

Lama: Ich vermute, dass damit die vier Stufen der Verwirklichung gemeint sind, die im Theravada aufgezählt werden: Der In-den-Strom-Eingetretene, der Einmal-Wiederkehrer, der Nicht-mehr-Wiederkehrer und der Arhat, der Feindbezwinger, wenn man das übersetzen möchte. Diese vier Stufen sind nicht vier Nirwanas sondern eine zunehmende Vertiefung oder Ausweitung der Erkenntnis des Nicht-Selbst. Und die Entsprechung in der Mahayana-Tradition ist folgende: Die Erkenntnis des Nicht-Selbst angeht, der Stromeintritt entspricht dem ersten Bhumi und dann weiter bis zur siebten Stufe, was dem Arhat entspricht. Bei uns geht die Reise danach weiter, weil es darum geht, die Fähigkeiten zu entwickeln, anderen zu helfen und man sich entschließt, immer wieder zurückzukommen was zusätzliche Fähigkeiten braucht, und die werden auf dem achten, neunten und zehnten Bhumi erreicht, bis dann Buddhaschaft erlangt wird. Soweit die technische Antwort zu dieser Frage.

Wenn man von den verschiedenen Nirwanas spricht, da kann ich nur eine Liste von drei verschiedenen Nirwanas: das Nirwana eines Arhats, das Nirwana eines Pratyeka-Buddhas und das Nirwana eines vollkommenen Buddhas.

Erfolg und Praxis?

Frage: Ich versuche eine für mich schwierige Frage zu formulieren. Für mich ist es so: Der Buddha sagte, „Ich kann es nicht erklären, was ich gefunden hab“, das trifft irgendwie auf mich zu. Ich bin z.B. mein ganzes Leben lang, den ganzen Tag über damit beschäftigt, dieses Ich zu organisieren. Ich muss Geld verdienen, ich will Erfolg haben, ich muss die richtigen Kleider anziehen, ich muss Entscheidungen treffen und das ganze Leben, der ganze Tag dreht sich darum: „Ich, ich, ich, ...“ Wenn ich das jetzt aufgebe, da komme ich mir blöd vor, dann funktioniere ich ja nicht mehr. Also, ich weiß gar nicht mehr, was ich aufgeben soll, was sinnvoll ist und was dumm wäre, aufzugeben.

Lama: Das ist eine gute Frage. Wie wär's denn mit dem Loslassen all der Hoffnungen und Ängste, die sich so im Laufe eines Tages im Geist breit machen, ohne zu sagen, ich müsste ein Ich loslassen – also sich weiter um alles zu kümmern, aber das alles etwas entspannter zu machen? Das wäre doch schon einmal ein guter Schritt. Dabei wirst du herausfinden, dass – je mehr du die Ichbezogenheit loslässt – du eigentlich immer effizienter wirst im Ausführen der verschiedenen Handlungen, weil so wenige Störfaktoren auftauchen. Du kannst dich darum kümmern, zu essen zu haben, den Beruf gut auszuführen, all das kannst du immer effektiver machen, weil du immer weniger Störgefühle hast, da du ja dich nicht so sehr mit dir selbst so stark befassen musst. Du kannst dich immer mehr anderen widmen. Das würde das Leben unheimlich erleichtern. Der Buddha hatte einen großen Gönner, einen Multimillionär. Der hieß Anathapindika, ein großer Gönner und ein großer Händler vor dem Herrn würde man sagen. Er war einer der größten Geschäftsmänner seiner Zeit mit einem Reichtum, der jenen der Könige seiner Zeit noch übertraf. Das war also ein Multimillionär, der einer der engsten Laienschüler Buddha Shakyamunis war. Und solche Fragen hat er dem Buddha auch gestellt, und Buddha hat ihn dann immer dazu angehalten, Qualitäten zu entwickeln wie Freigebigkeit, Geduld, Ausdauer, Liebe, Mitgefühl und weniger an sich selbst zu denken als an das Wohl aller anderen, und so im Alltag den Weg des Auflösens der Ichbezogenheit zu gehen. Anathapindika ist nie Mönch geworden, er hat sich als Laie um seine Familie – er hatte Frau und Kinder – gekümmert. Es gab viele solche Gönner, aber Anathapindika war sehr beschäftigt, würde ich einmal annehmen.

Anathapindika hat diese Hinweise umgesetzt und war von allen seinen Angestellten und Bürgern hoch beliebt, weil er sich diese Haltung, stets zum Wohle aller zu handeln, wirklich zu Herzen genommen hat.

Frage: Wo kann man was über ihn nachlesen?

Lama: Den kann man z. B. in der Sammlung der Lehrreden von Buddha immer wieder finden. Er hat z.B. dem Buddha riesige Anwesen gestiftet, wo Tausende Mönche untergebracht werden konnten usw. Er taucht immer wieder auf in den Geschichten.

Im Deutschen habt ihr eine sehr schöne Geschichtensammlung von Helmut Häcker: „Die Jünger Buddhas“, da könnt ihr nachschauen. Da wird Anathapindika immer wieder erwähnt.

Umgang mit Schädlingen

Frage: Du hast gesagt, Meditieren macht keinen Sinn, wenn man unheilsame Handlungen macht. Da möchte ich nachfragen: Ich hab im Garten einen Pflaumenbaum und da eine Ferromon-Falle für den Pflaumenfadenwickler aufgehängt. Da sind schon viele hängen geblieben.

Lama: Die sterben? Schenk ihnen doch die Pflaumen. Statt so viele Tierchen umzubringen, schenk ihnen doch einfach die Pflaumen, dann hast du da schon eine Sorge weniger. Du bist ja keine Bäuerin, die vom Pflaumenverkauf lebt. Du kannst dir diesen Luxus leisten, den Tierchen deinen Baum zu schenken. Das ist in diesem Fall die leichteste Lösung. So wie ich den Raupen und Läusen meine Rosen schenke. Wenn es dann so sein soll, dann ist es halt so.

Die Aussage, dass das Meditieren nichts bringt, wenn man mit schädlichen Handlungen fortfährt, ist eine etwas saloppe Formulierung einer ganz traditionellen Unterweisung, in der die drei Begriffe *silā*, *samadhi* und *prajna* benutzt werden. *Silā* ist heilsames Verhalten, was beinhaltet, alles schädliche Verhalten aufzugeben und heilsames Verhalten zu kultivieren. Das ist die Basis, auf dieser Basis kann man *samadhi* – meditative Versenkung – entwickeln, die sich nicht entwickelt, wenn der Geist von nichtheilsamen Handlungen aufgewühlt ist. Dank dieses *samadhi* stellt sich Erkenntnis, Verstehen ein, das nennt man *prajna* oder Weisheit. Deswegen diese etwas saloppe Bemerkung, ‚es bringt nicht viel zu meditieren, wenn man noch schädliche Handlungen ausführt.‘ Ich drücke das jetzt etwas vorsichtiger aus und sage, ‚es bringt vielleicht schon etwas, weil man sich dann seiner schädlichen Handlungen bewusst wird und vielleicht in die Lage kommt, sie aufzugeben.‘ Dafür kann dann Meditation schon durchaus hilfreich sein.

Warum können wir nicht entspannen?

Frage: Wenn ich das richtig gehört habe, dann hast du gesagt: ‚Um frei zu werden, müssen wir uns entspannen‘ Ich bin sicher, dass es schon mehrmals gesagt wurde, aber: Warum können wir uns nicht entspannen?

Lama: Ehrlich gesagt, habe ich diesmal noch gar nicht viel darüber gesprochen. Ich glaube, es sind dieselben Gründe, die auch zu Leid führen, nämlich dieses unglaubliche Festhalten-Wollen. Wir wollen gar nicht loslassen, wir möchten anhaften, wir möchten festhalten. Deswegen ist das Entspannen so schwierig, und vielleicht noch weiter: wir sind es so gewohnt. Wir sind so gewöhnt, festzuhalten. Wenn jemand mit etwas in der Hand herumläuft und schon einen totalen Krampf hat, da nutze es nichts, wenn man ihm sagt: „So lass doch schon los!“ Es gibt keine Gewohnheit des Loslassens, da muss man ihm helfen und sagen: „Erst einmal den einen Finger ... dann der nächste ... ein bisschen Freigebigkeit, ein bisschen Liebe ... ein bisschen Mitgefühl ... dann auch noch ein bisschen Vertrauen – komm, es tut nicht weh ...“ Dann kriegt man allmählich diesen verkrampften Geist dazu, sich ein bisschen zu öffnen. Eigentlich ist es nur eine Frage von Gewohnheit, eine Frage von wollen oder nicht wollen, sich trauen oder sich nicht zu trauen.

Es ist das Gleiche mit uns selbst, wir Lehrer können darüber lachen, weil wir das aus unserer eigenen Praxis kennen. Wir sind alle gleich gestrickt, wir haben alle dieselben Gewohnheiten entwickelt, das ist absolut identisch, nur haben wir schon ein bisschen Übung, wir wissen, wie es aufgeht, aber es geht auch immer wieder zu.

Die vierte edle Wahrheit

Wir werden uns heute Abend mit der vierten edlen Wahrheit befassen. Das ist eigentlich die wichtigste dieser vier in dem Sinn, dass dort all das beschrieben wird, was es für uns zu tun gibt, um von hier zum Erwachen, zum Ende des Leidens zu kommen.

Der edle achtfache Weg

Zunächst einmal die Aufzählung dessen was wir den *edlen achtfachen Weg* nennen: *rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.*

In den Abend-Unterweisungen geht es nicht so sehr darum, die Dinge zu erklären wie sie im Sutra stehen, das werden wir morgens machen. Wir stellen hier mehr den Bezug zum *Kostbaren Schmuck der Befreiung* Gampopas her und damit zur Sichtweise der Kagyü-Schule.

Voraussetzungen für den Weg

Wenn wir von *wahrer* Anschauung sprechen, so bedeutet das in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Man spricht auch von rechter Anschauung oder rechter Lebensführung, das ist jeweils das, was tatsächlich zur Befreiung, zum Erwachen, führt.

Rechte Anschauung bedeutet in erster Sicht, dass wir die rechte Anschauung der vier edlen Wahrheiten besitzen, also all dessen was in den vier edlen Wahrheiten gelehrt wird. Das alles sollte uns klar sein, wenn wir mit der Praxis beginnen, eigentlich ist das die Voraussetzung. Das beinhaltet, dass wir der Vergänglichkeit gewahr sind, dass wir ein wenig über Ursache und Wirkung verstehen, dass wir eine Ahnung davon haben, was die eigentlichen Ursachen von Leid sind und dass wir ein Vertrauen darin haben, dass es möglich ist, einen Weg zu gehen zu dem, was wir Erwachen nennen und dass wir auch eine Vorstellung von dem haben, was Erwachen sein könnte. Das ist der letztendliche Aspekt: zu wissen, dass es z.B. beim Erwachen, bei Buddhaschaft nicht um ein temporäres Glück geht, was noch bedingt und daher vergänglich ist, und dass wir von einer Form des Freiseins von Leid sprechen, die wir auch Glück nennen können, die aber wirklich anders ist als dieses bedingte, sich stets verändernde Glück, das wir hier in dieser Welt erfahren.

Das sind Grundvoraussetzungen, Grundverständnisse, die da sein müssen, bevor man mit intensiver Praxis beginnt.

Dieses grundlegende Verständnis der vier edlen Wahrheiten ist genau das, was Gampopa am Herzen lag, als er den *Schmuck der Befreiung* verfasst hat. Damals gab es solch ein Grundlagenwerk noch nicht. Es gab niemanden, der das in einem Werk zusammengefasst hatte. Shantideva hatte schon einen wunderbaren Ansatz in diese Richtung gemacht mit seinem Bodhicaryavatara, aber das war mehr in Poesie eine Erinnerung an das, was man schon anderswo gehört hatte, um sich das aufzufrischen im Geist. Es brauchte ein Werk, in dem die Dinge im ausreichenden Detail beschrieben wurden, um bei der intensiveren Praxis nicht vom Weg abzukommen. Natürlich ging das Studium während der Praxis immer weiter, aber es war Gampopas Anliegen, dass man nicht zehn Jahre oder mehr intensives Dharma-Studium hinter sich bringen muss, bevor man sich dann endlich einmal aufs Kissen setzen kann und sicher sein kann, mit seiner Praxis nicht in die Irre zu gehen. Und er wollte durch dieses Werk durchaus für seine Schüler auch einige Lebensjahre sparen, in denen sie die Grundlagenwerke hätten intensiv studieren und sich die Essenz selber aus dem, was wichtig ist, herausfiltern müssen, um das Ganze dann in einer Struktur verstehen. Gampopa hat diese Struktur vorgegeben, er hat Zitate aus über vierhundert verschiedene Stellen eingegliedert. Das sind jeweils die Kernzitate aus den Sutren, das sind nicht einfach irgendwelche Stellen aus diesen Werken.

Kurz gefasst könnten wir sagen: Richtige Anschauung ist, das gemeistert und integriert zu haben, was in diesem *Schmuck der Befreiung* steht. Das wäre die eine Definition; dort sind die vier edlen Wahrheiten gut beschrieben. Aber damit hört es überhaupt nicht auf! Wenn wir den Weg durchlaufen bis hin zur tiefen Stabilität, zur rechten Konzentration, so wird diese wieder die Weisheit nähren, das Verständnis der vier edlen Wahrheiten. Diese wird stärker werden und ihrerseits wieder die anderen Glieder nähren. Wir haben es also nicht mit einem achtfachen Weg zu tun, wo eines auf dem anderen aufbaut und wir dann an einem Ende ankommen, sondern es ist ein Kreis, in dem sich alle Faktoren untereinander immer wieder nähren. Das wollen wir einmal genauer beleuchten. Wenn wir von wahrer Anschauung sprechen, dann können wir das zunächst einmal als den Startpunkt nehmen. Später ist es dann einfach ein Zwischenglied in der Kette.

In der Mahamudra-Tradition ist es genauso, dass man als erstes die Sicht stellt, dann kommt die Meditation und dann die Aktion, das Handeln. Sicht, Meditation und Aktion in der Mahamudra-Schule sind eigentlich nur eine Zusammenfassung des achtfachen edlen Weges auf drei Faktoren. Das werden wir jetzt noch im Genaueren sehen.

Der nächste Faktor hier ist *wahre Gesinnung* oder Absicht. Das ist das, was unser Handeln leitet. Der Buddha beschreibt das als Nicht-Übelwollen, Entsagung, Herzensreinheit, Liebe, Mitgefühl usw. Und in der Mahamudra-Terminologie benutzen wir hierfür den Ausdruck Motivation, damit meinen wir die Geisteshaltung des Bodhicitta. Das ist der zweite Punkt.

Diese beiden Faktoren – Sichtweise und Gesinnung – sind grundlegende Faktoren für den spirituellen Weg. Wenn diese nicht stimmen, werden wir mit dem Weg in die Irre gehen, wir werden ohne die rechte Sichtweise erst einmal überhaupt die Richtung verfehlen in unserer Praxis und wenn die Motivation nicht stimmt, wenn wir aus egoistischen Gründen praktizieren, wird dabei keine Befreiung herauskommen. Wir werden nur wieder Selbstbestätigung üben in dem spirituellen Weg.

Rahmen für unsere Praxis

In den folgenden drei Faktoren *wahre Rede, wahres Handeln und wahre Lebensführung* finden wir den Rahmen für unsere Praxis. Und dieser Rahmen ergibt sich aus der rechten Sichtweise und aus der rechten Motivation. Wir setzen uns einen Rahmen für unsere Praxis, wo wir schädliche Rede aufgeben und heilsame Rede kultivieren, wo wir schädliches Handeln aufgeben und heilsames Handeln kultivieren, wo wir eine Lebensführung aufgeben, die anderen schadet und unseren Lebenserwerb auf heilsame Handlungen stützen. Diese verschiedenen Punkte werden genauestens beschrieben, und bei Gampopa im *Schmuck der Befreiung* auch unterteilt, z.B. die edle Rede in die vier Punkte des Aufgebens von Lügen, von verletzender Rede, von entzweiernder Rede und von Geschwätz und stattdessen das Üben in den vier positiven Gegenstücken. Wir können sogar ein Gelübde nehmen, nicht zu lügen – dieses Gelübde ist in den Sangtschö-Genyen-Gelübden enthalten – und uns innerlich verpflichten, die anderen Gelübde zu halten.

Der nächste Punkt, *wahres Handeln*, ist ein ganz großer Punkt. Er beinhaltet das Aufgeben aller schädlichen Handlungen und das Kultivieren aller heilsamen Handlungen. Da sind zunächst einmal – wie wir schon angedeutet haben – die zehn heilsamen Handlungen, die kultiviert werden mit dem Aufgeben der zehn schädlichen Handlungen, und dann gehört aber auch das ganze Feld der Bodhisattva-Handlungen dazu, die kultiviert werden. Die Bodhisattva-Handlungen beinhalten Kranke zu pflegen, Menschen und auch Tiere zu schützen, den Dharma zu verbreiten, in der Sangha zusammenzuarbeiten usw., die vielen, vielen Handlungen des Bodhisattva oder desjenigen, der ein Bodhisattva werden möchte.

Wenn wir jetzt vom *rechten Lebenserwerb* oder von wahrer Lebensführung als nächstem Glied in der Kette sprechen, dann steht das für einen heilsamen Lebenserwerb, wo wir alles aufgeben, was anderen Schaden zufügt, z.B. das Töten von anderen, das Belügen, das Übers-Ohr-Hauen, alle Unaufrichtigkeit. Wir geben alle Aktivitäten auf, bei denen wir zwangsläufig so handeln müssen und suchen stattdessen einen Lebenserwerb, wo wir aufrichtig sein können und unser Herz nicht zu

verschließen haben während wir unseren Beruf ausführen, wo wir anderen Freude bereiten können, wo wir sie unterstützen können. Solch ein Lebenserwerb hilft, um einen ruhigen Geist zu entwickeln, dass der Geist nicht aufgewühlt ist von all den schädlichen Handlungen, von all den Lügen usw. die wir im Alltag ausgeführt haben; er hilft, dass das völlig zur Ruhe kommt und der Beruf sogar zu einer Unterstützung der Dharmapraxis wird.

Die vier Faktoren rechten Strebens

Was das *rechte Streben* angeht, gibt es zunächst einmal die allgemeine Definition, das sind vier Faktoren:

(1) das Aufgeben nichtheilsamer Handlungen, die man bereits verübt hat; (2) das Aufgeben nichtheilsamer Handlungen, die man noch nicht ausgeführt hat, also bevor sie überhaupt erscheinen; (3) das Ausführen heilsamer Handlungen, die man schon kennt, mit denen man schon vertraut ist, das weitere Kultivieren dieser Handlungen und (4) das Sich-Üben in heilsamen Handlungen, mit denen man noch nicht vertraut ist. Also das Vertiefen der heilsamen Aktivität in Bereiche hinein, die man noch nicht kennt.

Es gibt auch noch eine andere Möglichkeit, das rechte Streben zu beschreiben, nämlich im Vergleich mit einer Laute, bei der die Saiten nicht zu straff gespannt sein dürfen, weil sie sonst reißen, aber auch nicht zu lasch, weil sie sonst keinen Klang geben. Rechte Anstrengung ist also nicht ein Übermaß von Anstrengung, aber auch nicht Faulheit.

Man kann es auch noch anders ausdrücken: Rechte Anstrengung sollte frei von persönlichen Ambitionen sein, von dem Gefühl wie „Ich muss unbedingt gut handeln!“ Da ist dann ein Exzess, ein übertriebenes Maß an Ichbezogenheit in den heilsamen Handlungen. Und natürlich sollte sie auch frei von dem Extrem sein, dass es völlig unerheblich ist, wie ich handle, weil sowieso alles Leerheit ist, weil es gar keine Bedeutung hat. Rechte Anstrengung ist, frei von dieser nihilistischen Einstellung, frei von solchen Extremen zu handeln. Da könnte man jetzt auch lange darauf eingehen, aber rechte Anstrengung ist eine Anstrengung, die von Freude begleitet ist, die gleichmäßig ist, die sich nicht von Hindernissen aufhalten oder unterbrechen lässt und die immer auf das Wohl aller Wesen gerichtet ist.

Achtsamkeit

Das siebente Glied in der Kette ist diese berühmte Achtsamkeit, von der wir schon so viel gehört haben, Achtsamkeit – worum es in diesem Kurs hier jeden Tag von morgens bis abends geht. Und hier können wir gut verstehen, warum es *rechte Achtsamkeit* heißt. Diese rechte Achtsamkeit unterscheidet sich von anderen Formen der Achtsamkeit dadurch, dass sie begleitet ist von *der rechten Anschauung*, der rechten Sichtweise, also einem korrekten Verständnis. Sie ist begleitet von einer Motivation, die dem Bodhicitta entspricht, also einer *rechten Gesinnung*, und dann von all den Faktoren der dem Dharma gemäßen *Lebensführung*, also dem Aufgeben aller schädlichen Handlungen und dem Kultivieren aller heilsamen Handlungen und darauf aufbauend von der wahren oder *rechten Anstrengung*. Und all das zusammen bewirkt, dass dann die Achtsamkeit auch tatsächlich eine Achtsamkeit ist, die zum Erwachen führt und nicht einfach die Achtsamkeit eines Jägers oder eines Spielers am Bildschirm, oder, oder, oder, ... all die verschiedenen Möglichkeiten von Achtsamkeit, die es da gibt, die aber eben keine Formen von Achtsamkeit sind, die zur Befreiung führen, weil sie nicht mit den anderen Elementen zusammengehen und auch nicht zu dem führen, was dann das achte Glied ist, nämlich die *wahre meditative Stabilität* oder Versenkung.

Meditative Versenkung

Das achte Glied entsteht dank rechter Achtsamkeit, weil die Achtsamkeit darauf gelenkt wird, was hilft, den Geist zu öffnen, zu befrieden, zu befreien. Dadurch entsteht die *meditative Versenkung*, und aus dieser großen geistigen Stabilität werden die Dinge immer klarer erkannt, was dazu führt, dass das erste Glied in der Kette, die rechte Sichtweise, verstärkt wird, das ist Weisheit. Achtsamkeit führt zu Weisheit, verstärkt das erste Glied, und wenn dieses erste Glied stärker wird, verstehen wir noch bes-

ser, worum es eigentlich wirklich geht, unsere Motivation vertieft sich, wir beginnen auch wirklich immer mehr zu verstehen, dass alle Lebewesen im selben Boot sitzen, sodass sich die Motivation notwendigerweise auf alle ausdehnen muss. Das hilft uns, all die schädlichen Handlungen von Rede, Verhalten und Lebensführung zu unterlassen und Heilsames zu kultivieren. Das Streben wird immer korrekter, wird immer angemessener für den Weg der Befreiung, was wiederum zu tieferer Achtsamkeit führt, zu tieferer meditativer Stabilität, und so unterstützen sich die Glieder in einem ständigen Wechselspiel. Man kann natürlich direkt noch Beziehungen unter den Gliedern der Kette herstellen, aber nehmen wir es jetzt einmal als eine Kette, die so in der Achterbewegung fließt. Es gibt von jedem Glied zu jedem anderen Glied der Kette auch wieder Wechselbeziehungen. Jedes Glied der Kette unterstützt alle anderen.

Wenn wir uns diese acht Glieder anschauen, dann ist es ganz wichtig zu verstehen, dass unsere Praxis darin besteht, alle acht Glieder gleichzeitig zu praktizieren, also nicht etwa zu warten, bis wir eine gute, klare, sattelfeste Anschauung hätten, bevor wir überhaupt beginnen, z.B. mit dem Lügen oder Töten aufzuhören, oder anfangen, uns einmal hinzusetzen und uns in etwas geistiger Ruhe zu üben. Jedes Bisschen was wir von den anderen Faktoren jetzt schon tun können, wird uns helfen, zu einem tieferen Verständnis zu kommen. Und so sollten wir an allen Punkten der Kette gleichzeitig ansetzen, überall versuchen, uns günstiger Voraussetzungen für Erkenntnis zu schaffen.

Die acht Glieder in Gampopas Präsentation

Wenn wir jetzt zurückfinden zu Gampopa, dann können wir sehen, dass alle diese acht Faktoren im *Schmuck der Befreiung* zur Behandlung kommen. Was die Sichtweise angeht, so ist das ganze Buch über Sichtweise, das fängt schon mit dem ersten Kapitel an, wo die Sicht dargestellt wird, dass jedes Wesen das Erwachen verwirklichen kann, ein jedes Lebewesen ohne Ausnahme – das ist das Kapitel über Buddhanatur. Und es wird aufgezeigt, was dem im Wege steht, wie diese Verwirklichung auch mit der Motivation zusammenhängt und dann beschreibt das ganze restliche Buch, wie dieses latente Potential zum Erwachen gebracht werden kann, wie es zum Vorschein gebracht werden kann.

Wenn wir uns anschauen, wie der zweite Punkt des edlen achtfachen Weges im *Kostbaren Schmuck der Befreiung* behandelt wird, also die Gesinnung, Motivation, so kommt die ganz deutlich zur Sprache im Kapitel über Liebe und Mitgefühl, das ist das sechste Kapitel, was dem Zufluchtskapitel vorausgeht, in dem es auch wieder um Motivation geht, und danach – ab dem achten Kapitel – geht es um Bodhicitta. Der ganze Rest des Buches – bis zum siebzehnten Kapitel – ist die Beschreibung des Bodhicitta; wie Bodhicitta entfaltet wird, wie es entsteht, wie es sich vertieft. Und die Schlusskapitel wiederum zeigen die Gesinnung und das spontane Handeln eines Buddha. Eigentlich ist auch das eine Beschreibung von letztendlich wahrer Gesinnung.

Die Abschnitte über wahre Rede, wahre Lebensführung, wahres Handeln finden wir besonders im Kapitel über Karma, dem fünften Kapitel. Wir finden es aber auch eingebettet in die Unterweisungen zu Bodhicitta, in die verschiedenen Instruktionen darüber was ein Bodhisattva sein lassen sollte, was er kultivieren sollte, überall dort finden wir Hinweise zum Reden, Handeln und zur Lebensführung, aber die Grundlage wird im Kapitel über Karma gelegt.

In den Kapiteln über die vier ersten Paramitas – Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld und freudige Ausdauer – finden wir eine Fülle von Hinweisen über das Entwickeln von rechter Rede, rechtem Handeln und rechter Lebensführung. Das sind eigentlich Kapitel, die diese drei Glieder ausführlich beschreiben.

Das Kapitel, in dem am meisten über das wahre Streben zu finden ist, ist das Kapitel über das vierte Paramita, wo es um freudige Ausdauer geht. Dort wird auch ausführlich das Hindernis der Faulheit behandelt und dann, was unter rechter Anstrengung eines Bodhisattva zu verstehen ist. Aber es gibt auch an anderen Stellen – z.B. in den Kapiteln über Karma, Zuflucht und über Bodhicitta – Passagen, in denen es um dieses rechte Streben geht, was eigentlich gemeint ist mit Aufgeben von Nichtheil-samem und Kultivieren von Heilsamem.

Und an welchen Stellen werden Achtsamkeit und meditative Stabilität, die Absorption oder Versenkung – das fünfte Paramita – unterrichtet? Das finden wir im sechzehnten Kapitel, dort wird ausführlich beschrieben, was für Bedingungen es braucht, um Achtsamkeit zu entwickeln und dann meditative Versenkung. Die Versenkungen selbst – die Dhyanas – werden im Kapitel über Karma beschrieben, weil das eine Spezialform von Karma ist. Das sind die so genannten unbewegten Handlungen oder Handlungen mit festgelegter Auswirkung. Die behandelt Gampopa bereits dort und nicht im Kapitel über Meditation.

Nach dem Kapitel über das Paramita der meditativen Stabilität, das diesen siebenten und achten Punkt im achtfachen Pfad der Befreiung beschreibt, kommt das Weisheitskapitel. Dieses Weisheitskapitel ist die Krönung der Beschreibung, wie rechte Sichtweise entsteht. Das ist also genau wie im edlen achtfachen Weg: nachdem wir all die Stufen durchlaufen haben, kommen wir wieder zurück zur Sichtweise, die hier Prajnaparamita – Weisheit – genannt wird, die Krönung der Sichtweise, des Verständnisses.

Und daran schließt Gampopa in zwei Kapiteln die Beschreibung der fünf Pfade und zehn Bhumis an, wo er noch einmal den gesamten Weg beschreibt, also den edlen achtfachen Weg in seiner Gesamtentwicklung, von der Anfängerstufe bis zur Buddhaschaft. Er gibt uns zwei Arten, diesen Weg zu betrachten und führt dabei genau auf, welche Faktoren zu entwickeln sind, welche Hindernisse aufzulösen sind, wie sich dieser Weg vollzieht. Gampopa beendet das Buch dann mit den Kapiteln über Buddhaschaft und die Aktivität eines Buddha, was uns zeigt, wie dann aus dieser höchsten Sichtweise heraus zum Wohl der Wesen gehandelt wird. Diese beiden letzten Kapitel sind auch wieder eine Fortführung der Beschreibung der rechten Sichtweise und sind eigentlich die Beschreibung der dritten edlen Wahrheit, der Wahrheit der Befreiung und des Erwachens. Sie werden nicht häufig gelehrt, weil sie tatsächlich für uns nicht so einfach zu verstehen sind, weil wir noch recht weit entfernt sind von diesem Erwachen und von der Buddhaschaft. Ein bisschen davon habe ich euch schon gestern Abend erzählt.

Das war also eine kurze Darstellung des achtfachen Pfades der Edlen im Vergleich zum Buch von Gampopa, und wir sehen, dass all die verschiedenen Elemente darin berücksichtigt sind wie auch die anderen edlen Wahrheiten. Die Darstellung hier war etwas gedrängt, und ich bin gerne bereit, euch noch ausführlicher darauf zu antworten.

Fragen

Handeln frei von Emotionen

Frage: Du hast gesagt, dass eine rechte Handlung dadurch gekennzeichnet ist, dass man ohne Emotion handelt. Ich habe gelernt und gesehen, dass wir halt emotionale Wesen sind. Daher verstehe ich nicht, wie das möglich sein kann.

Lama: Bei dem, was hier *rechtes* Handeln genannt wird – das gilt auch für die anderen sieben Faktoren – wird unterschieden in getrübtetes Handeln und von Schleiern freies Handeln. Das rechte Handeln usw. an sich ist nicht getrübt, ist nicht von Schleiern, von Emotionalität getrübt. Aber natürlich müssen wir da anfangen, wo wir sind und müssen akzeptieren, dass unsere Rede und unser Handeln noch von starken Schleiern getrübt sind. Aber unser Handeln sollte sich in die Richtung des rechten Handelns, das zur Befreiung führt, entwickeln. Es sollte ein Handeln sein, bei dem man sich möglichst wenig von emotionalen Schleiern beeinflussen lässt und bei all den anderen Faktoren der Kette ebenso.

Vielleicht war ich während der Unterweisungen etwas zu kurz in der Formulierung. Es geht darum, immer weniger in Emotionalität zu gehen.

Frage: Wie übersetzt du Kleshas ins Englische?

Lama: Obscurations, obscuring emotions, it's just a shorthand expression here for emotions. It is understood as afflictions.

Im Englischen haben wir ein schönes Wort, um *Kleshas* zu übersetzen: *afflictions*. Deutsche haben schon versucht, das als ‚Gebrechen‘ zu übersetzen. Mir ist bisher kein gutes Wort bekannt, was *Kleshas* wirklich gut übersetzt. Das nächste, was ich gefunden habe, ist *emotionale Verblendung*. Wenn wir also hier von Emotionen gesprochen haben, dann meinen wir Emotionen, die zur Verwirrung im Geist beitragen, den Geist verdunkeln und zu *dukkha* führen. Es sind also nicht Freude, Liebe, Mitleid und dergleichen gemeint. Das zählen wir nicht zu den Emotionen dazu, von denen man beim Handeln, Reden usw. frei sein sollte. Die meisten von euch wussten das schon, aber es gut, dass Vijayamala noch einmal nachgefragt hat, um diesen Begriff zu klären.

Werke von Gampopa

Frage: Ergänzen sich die beiden Bücher von Gampopa?

Lama: Ja. Aber wahrscheinlich liegt hier ein Missverständnis vor. Es gibt zwei Bücher von Gampopa, das eine ist *Der kostbare Schmuck der Befreiung*, das andere ist ein kleines Buch, *Die kostbare Girlande für den höchsten Weg*. Das letztere enthält kleine Schlüsselunterweisungen. Die beiden ergänzen sich, aber es gibt noch viel mehr Bücher von Gampopa. Es gibt drei große Bücher über Mahamudra, drei oder vier Bände mit den gesammelten Fragen und Antworten zwischen Gampopa und seinen Schülern, also dem ersten Karmapa, Phamo Drupa und noch einem weiteren. Es gibt noch eine Fülle an Material in der tibetischen Tradition, das überhaupt noch nicht übersetzt worden ist. Und wenn das alles einmal alles zum Vorschein kommt, dann werden wir ein viel umfassenderes Wissen darüber haben, was Gampopa tatsächlich gelehrt hat. Einige dieser Mahamudra-Passagen kennen wir schon, aber da gibt es noch sehr viel zu entdecken.

Um euch nur ein bisschen auf den gegenwärtigen Stand hinzuweisen: Der Palikanon, also die gesammelten Lehrreden von Buddha Shakyamuni im Theravada, ist komplett übersetzt ins Englische und inzwischen auch ins Deutsche, in Französisch fehlen noch größere Teile. Die Mahayana-Sutren sind zum Teil übersetzt ins Englische. Und die tibetischen Schriften sind so zahlreich, dass es wahrscheinlich schon nach oben hin übertrieben ist, wen ich sage, dass ein Zehntel davon übersetzt ist.

Da seht ihr, was da noch alles an Arbeit auf euch wartet, ich mache das nicht mehr. Wir sind dafür nicht geeignet, wir müssen da drin andere unterstützen das zu lernen und zu machen für uns.

Rechter Lebenserwerb

Frage: Wie ist denn das mit dem rechten Lebenserwerb gemeint? Ist es so, dass man nur mit dem rechten Lebenserwerb auch Opferungen machen könnte?

Lama: Nein, nein! Rechter Lebenserwerb ist z.B. Schuster oder Bäcker oder Lehrer zu sein oder irgend etwas, wo direkter Nutzen für andere auch entsteht und wo wir während des Handelns Widmungen für andere aussprechen können, wo wir Achtsamkeit entwickeln können, wo wir das Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge entwickeln können, und so weiter und so fort, all die Dharmapraxis im Alltag.

Die Arten von Lebenserwerb, die man aufgibt sind z.B. Jäger und dergleichen Berufe, wo man tatsächlich anderen schadet.

Frage: Und wie ist das mit Börsenspekulanten?

Lama: Börsenspekulanten sollten schon einmal lernen, nicht zu lügen, nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben ist usw. Wenn sie darin korrekt sind, ist gegen Börsenspekulanten nichts einzuwenden, aber wenn sie dazu führen, dass andere ihres Vermögens beraubt werden, dass ganze Länder zugrunde gehen usw., das ist schädliches Handeln. Wenn sie das in dem Bewusstsein tun, hat das durchaus schlechtes Karma zu zur Folge.

– Ich sehe gerade, dass jemand hier im Raum dann doch ein kleines Anhaften entwickelt hat aufgrund der Unterweisungen von heute morgen. Die Teppiche liegen jetzt harmonisch da. –

Beteiligung an negativen Handlungen anderer

Frage: Ich hatte diese Woche eine ungeschickte Situation. Ich hatte jemanden gebeten, zwei Dosen Insektenspray mitzubringen. Vor einer Weile hatte diejenige das schon einmal in einem anderen Zusammenhang verweigert, und jetzt hat er das mitgebracht. Was ist da jetzt bezüglich Karma entstanden? Hab ich mich da etwas in den Rucksack eingeladen?

Lama: Ja, das hast du. Nicht zu vergleichen mit dem Karma, das die Person selbst ansammelt, aber immerhin ist da eine Beteiligung an einer Handlung. Wenn uns also jemand darum bittet, Gift oder Waffen und dergleichen zu besorgen, dann tun wir das nicht. Das ist kein Akt des Helfens, wenn wir so etwas unterstützen.

Es ist schon erstaunlich, dass es selbst langjährigen Dharma-Praktizierenden so geht: Sobald irgendwelche empfindlichen Punkte berührt werden – z.B. Mücken, die einen nachts etwas anzapfen wollen – vergisst man den Dharma und greift zu Mitteln, die man bereits vor zehn oder zwanzig Jahren hinter sich gelassen hat. Plötzlich wird da etwas in uns berührt, der Selbstverteidigungsimpuls springt an, wir schützen uns für etwas relativ Minimales – ein paar Stiche in der Haut – und geben dafür das Leben anderer. Das ist eigentlich undenkbar, aber viele von uns haben – glaube ich – schon die Erfahrung gemacht, dass es recht schwierig ist, da bei diesem Entschluss zu bleiben.

Eine kleine Geschichte, wo ich selber so an den Rand getrieben wurde: Es war eine Nacht, wo wir auf einer Hazienda in Brasilien angekommen waren, es war der zweite Tag, an dem es geregnet hatte und mit dem ersten Regen kommen alle Mücken aus dem Urwald. Am ersten Tag waren sie noch nicht da, sie brauchten gerade diese Zeit, um sich zu vermehren. Niemand hatte mich gewarnt, es waren keine Mückennetze da, nichts. Ich liege in dem Zimmer und weiß nicht, dass das Fenster nicht richtig schließt, da war ein Spalt. Dann war da ein Surren um mich herum, es hörte nicht auf zu surren und zu stechen ... es war nur noch surren und stechen, der Arm fing an zu schwellen ... ich mache Licht an und hab den Spalt immer noch nicht gesehen ... ich stehe auf ... OM MANI PEME HUNG ... ich leg mich wieder hin, decke mich zu ... es war wahnsinnig heiß ... aufgedeckt ... wieder zugedeckt ... aufgestanden ... OM MANI PEME HUNG ... und es ging die ganze Nacht so. Ich hab die ganze Nacht nur OM MANI PEME HUNG rezitiert und die Impulse gestoppt, zuschlagen zu wollen. Die ganze Nacht am Rand des Wahnsinns, was mich gehalten hat, war das Gefühl: „Wenn ich jetzt nicht mein Bodhisattva-Versprechen halte, dann kann ich meine Hilfe für Brasilien gleich einpacken! Es geht drum, mit den Mücken hier in Brasilien Frieden zu schließen!“ Am nächsten Tag haben dann Marie Alice und andere das Zimmer vorbereitet, dass da keine Mücken mehr drin waren, ohne eine einzige zu töten und dann war Frieden. Es war eine herbe Herausforderung. Ich kann jeden verstehen, der sich da nicht mehr beherrschen kann, es war eine enorme Anstrengung.

Ihr kennt ähnliche Situationen.

Frage: Wie geht ihr in Le Bost mit Getreidemotten um?

Lama: Das Getreide ist in Blechdosen geschützt. Ich mach das so: Wenn Motten im Getreide sind, dann kommt es nach draußen, es wird mit den Motten in die Natur gebracht.

II. Wiederholung Satipatthana 2007

Majjhima Nikaya 10, Digha Nikaya 22

Die Lehre Buddhas zum Kultivieren von Achtsamkeit

Damit auch jene, die letztes Jahr nicht dabei waren, an den Unterweisungen dieses Kurses teilnehmen können, müssen wir uns kurz noch einmal die Unterweisungen des letzten Jahres in Erinnerung rufen.

Wir werden heute Buddha Shakyamuni selber sprechen lassen und nach und nach die Schritte wiederholen, die wir letztes Jahr ausführlich praktiziert haben und uns noch einmal daran erinnern. Auch wenn wir einzelne Passagen kürzen oder überspringen, wir gehen bis zum Anhang durch, der zum Maha Satipatthana Sutra gehört. Das Maha Satipatthana Sutra beinhaltet das gesamte Satipatthana Sutra und behandelt im Anschluss die vier edlen Wahrheiten.

Wir werden das Sutra gemeinsam rezitieren und ich werde dazu jeweils kurze Erklärungen geben.

Ananda, ein sehr naher Schüler des Buddha, spricht:

So habe ich gehört. Einmal weilte der Erhabene im Lande der Kurus bei der Stadt Kamma-sadhamma. Dort wandte er sich an die Praktizierenden: „Ihr Praktizierende“, und sie erwiderten: „Ehrwürdiger Herr“. Darauf sagte der Erhabene:

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.

Was sind diese vier?

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.

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.

* Meditation *

Setzt euch möglichst entspannt, bequem hin, sodass ihr unabgelenkt meditieren könnt. Wir bemühen uns, eine Haltung zu finden, wo wir gerade sein können; gerade, gut unterstützt von dem Dreieck

unserer Beine, die auf dem Boden liegen und aus denen sich der Oberkörper erhebt, sodass er ständig im Gleichgewicht bleiben kann, im subtilen Austausch der Kräfte.

Wenn es dann heißt, dass wir die *Achtsamkeit vor uns verankern*, bezieht sich das auf den Blick, den wir etwas senken und irgendwo ruhen lassen – auf einem Objekt oder an einem Ort, der aber überhaupt keine Rolle spielt. Es ist völlig unerheblich, um was es sich da handelt. In dieser allgemeinen Sitzhaltung richten wir dann unsere Achtsamkeit auf den Atem. –

Wir bemerken den Atem dort, wo er am einfachsten zu bemerken ist. –

Achtsam atmen wir ein und achtsam atmen wir aus.

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‘.

Wir sind einfach nur des Atems gewahr, wir interessieren uns für den Atem, möchten ihn genauer kennen lernen. Einmal ist er tiefer, dann flacher, mal länger, mal kürzer – wir beginnen, die Nuancen der Atemzüge wahrzunehmen.

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

Wir sind der Empfindungen im ganzen Körper gewahr: in den Beinen, im Becken, im unteren Teil des Rückens, oben im Rücken, im Bauch, in der Brust, im Nacken, im Hals, im Hinterkopf, im Gesicht und oben auf dem Scheitel. Wir sind uns all der Empfindungen, die das Atmen begleitet, gewahr.

Dann üben wir so: ‚Einatmend beruhige ich den Körper‘ und ‚Ausatmend beruhige ich den Körper‘.

Das Sutra sagt uns, dass wir mit dem Einatmen und mit dem Ausatmen den Körper, die körperlichen Gestaltungen beruhigen. Das bedeutet, dass wir den Körper entspannen, dass sich Ruhe einstellt – Ruhe in Körper und Geist.

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, beim Atmen den ganzen Körper zu erleben, sowie den Körper zu beruhigen.

Genau wie ein geübter Drechsler sind wir der Empfindungen des Atmens und des gesamten Körpers gewahr, ohne auch nur für den Bruchteil einer Sekunde abgelenkt zu sein.

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.

Wir bemerken das Entstehen und Vergehen von Empfindungen in uns selbst – Wandel, steter Wandel, unsere Lebenserfahrung ändert sich, wandelt sich von Moment zu Moment.

Wenn wir sagen, dass wir das *äußerlich* kontemplieren, bedeutet das, den Geist darauf zu lenken, ob dieser Wandel auch im Außen, d.h. bei anderen Personen und in unserer Umgebung festzustellen ist.

Wir beenden diese kurze Meditation, indem wir uns an den letzten Satz dieses Abschnitts erinnern: *Wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.*

Diese Atemmeditation ist für uns die Grundlage des gesamten Kurses. Egal wo ihr seid – draußen oder drinnen –, wenn ihr nicht mehr wisst, wie ihr meditieren sollt, dann nehmt diese Seite, erinnert euch an diese Instruktionen und wendet sie an. Das ist die grundlegende Meditationsübung, darauf baut alles

andere auf: der Empfindungen im Körper gewahr zu werden, zusammen mit dem Atem, gut verankert zu sein, präsent mit den direkten, unmittelbaren Empfindungen. Das ist unser Erleben.

* * *

Das Sutra fährt fort mit einer Unterweisung zu Achtsamkeit bei verschiedenen Körperstellungen.

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.

Diese Unterweisung über die Achtsamkeit in verschiedenen Körperhaltungen ist unglaublich wichtig. Körper, Rede und Geist sollten ja eins sein und wenn wir sprechen und etwas ausdrücken möchten, dann sollten sich die Hände in Übereinstimmung mit dem Gesagten bewegen. Wenn ich z.B. jemandem sage „Ich hab dich gern!“, dann sollte der Körper das auch ausdrücken. Wenn ich mich dabei abweisend bewege, dann sagt die Körpersprache etwas anderes als der Geist ausdrücken möchte. Körper und Geist müssen in Harmonie sein. Oder wenn ich mich durch den Raum bewege, dann muss ich auf die Körpergröße achten, darauf, wo sich der Körper sich befindet, wie viel Abstand zu den einzelnen Gegenständen ist. Der Abstand zum Mikro z.B.: Ich achte bei meinen Gesten darauf, dass meine Hände nicht anstoßen. Ich achte darauf, mir oder anderen durch meine Bewegungen keinen Schaden zuzufügen, dass ich mir den Kopf nicht anstoße, wenn ich irgendwo hineingehe. All das sind Momente, wo man aufpasst, und diese Achtsamkeit sollte uns den ganzen Tag über als eine grundlegende Achtsamkeit begleiten – in jeder Situation, ohne irgendeine Ausnahme, Achtsamkeit auf die Körperbewegung, auf die Haltung. Um das zu üben, braucht es tatsächlich Situationen, wo wir uns ganz darauf konzentrieren, wo wir vielleicht auch die Bewegung etwas verlangsamen, um deutlicher zu spüren, was im Körper alles vor sich geht, wenn wir die Haltung ändern, wenn wir eine Bewegung ausführen wie z.B. das Gehen. Das wird hier im Kurs mit dazu gehören.

Diese Achtsamkeit in den verschiedenen Körperhaltungen und in den Bewegungen ist keineswegs eine untergeordnete Meditation. Das ist eine vollgültige Meditation, und es können tiefe Erfahrungen auftauchen, und es kann auch Verwirklichung auftauchen, während man diese Meditation ausführt. Aus diesem Grund beendet der Buddha auch diese Instruktion mit demselben Refrain wie für die anderen Meditationen.

Es gab zur Zeit des Buddha und auch später noch Praktizierende, die in der Gehmeditation, in der Bewegung Arhatschaft erlangt haben. Das ist eine Praxis, in der eine tiefe Öffnung des Geistes möglich ist, und sich auch immer wieder vollzieht. Wir sollten also nicht meinen, das wäre eine nachgeordnete Praxis, und uns sagen: „Ich praktiziere im Sitzen und um den Rest kümmere ich mich nicht!“ Wir sollten wirklich versuchen, diese Meditation in alle Bereiche hineinzubringen.

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.

Wenn der Buddha hier sagt ‚da ist ein Körper‘, meint er damit, dass wir nicht immer mit dem Gefühl herumlaufen, sitzen und uns bewegen: „Ich bewege mich“, „Ich mache etwas“, „Ich gehe“, sondern einfach nur bemerken: „Da ist Bewegung, ein Körper bewegt sich durch den Raum.“ Damit wird diese Nicht-Identifikation angesprochen, einfach nüchtern hinzuschauen: „Bewegung“, und nicht die komplizierenden Vorstellungen in diese Meditation mit hinein zu nehmen wie „Ich bewege mich“, „Was mache ich als nächstes?“ Wir bleiben da einfach nur bei der Achtsamkeit – wie sich Bewegung anfühlt, was für geistige Regungen auftauchen, wir nehmen nur wahr und machen nicht noch Extraschlaufen mit dem Geist.

Handlungen

Zudem, handeln wir wissensklar beim Vor- und Zurückgehen, beim Hin- und Wegschauen und beim Beugen und Strecken der Glieder. Wir handeln wissensklar beim Tragen der Kleidung wie auch beim Tragen von Gegenständen. Wir handeln wissensklar beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken und ebenso beim Stuhlgang und beim Urinieren. Wir handeln wissensklar beim Stehen, Gehen, Sitzen, Einschlafen und Aufwachen, wie auch beim Reden und Schweigen.

Die Unterweisung besteht hier darin, dass nichts ausgeschlossen ist, alle Aktivitäten sind Teil der Meditationspraxis. Ohne Achtsamkeit, ohne bewusst zu sein was vor sich geht, werden wir nie Weisheit, Verständnis entwickeln. Wir werden nicht verstehen, wie die Dinge funktionieren, wie der Geist funktioniert, wenn wir nicht wahrnehmen was passiert. Ohne wahrzunehmen was passiert, können wir nicht wahrnehmen wie die einzelnen Elemente der Erfahrung zusammenhängen. Das ist die Grundlage buddhistischer Praxis, die der Buddha in diesem Kontext zwischen Samadhi und Prajna aufzeigt – dieser innige Zusammenhang von meditativem Verweilen oder Geistesruhe und Weisheit.

Mit Achtsamkeit werden wir nicht nur bemerken was gerade äußerlich passiert, sondern auch was dabei für Wandel stattfindet und wie in diesem Wandel immer wieder Momente von Anhaften, von Ergreifen und Haben-Wollen auftauchen, Momente von Nicht-Haben-Wollen, von Ablehnung, Abneigung, Ärger. Wir werden bemerken wie die auftauchen und sich auch wieder auflösen, was dazu beiträgt, dass sie sich auflösen, und so immer bewusster werden wie Leid entsteht und wie Befreiung entsteht, wie der Weg des Erwachens zu gehen ist.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflörens 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.

Die beiden folgenden Meditationen über Körperteile und Elemente werde ich kurz zusammenfassen.

Körperteile

Es geht darum, dieses nüchterne Hinschauen zu entwickeln, zu bemerken, dass ich – so wie jeder andere Mensch auch – aus verschiedenen Organen bestehe, dass das, was ich ein Ich nenne eigentlich ein ganz normaler menschlicher Körper ist, der sich nicht wesentlich unterscheidet von irgend einem anderen Menschenkörper, der aus Elementen zusammen gesetzt ist. Und weil er zusammengesetzt ist, wird er auch auseinander fallen. Alles Zusammengesetzte vergeht und es ist sehr hilfreich, in diesem Prozess des Sich-wieder-Auflörens nicht anzuhafte an das, was da auseinander fällt. Wenn wir damit identifiziert sind, dann falle *Ich* auseinander, statt dass da einfach nur ein Körper alt wird und auf den Tod zugeht, und das ist Ursache von Leid. Wir sind mit diesem nüchternen Hinschauen dabei, Ursachen für Leid auszuräumen.

Lasst uns also so praktizieren, dass wir diese Identifikation „Mein Körper, das bin ich!“, „Ich bin mein Körper“ auflösen, dass wir sie zumindest schwächen und damit Ursachen des Leidens schwächen.

Elemente

Wenn der Buddha den Absatz über die Elemente beschließt mit der Bemerkung: *‚Als würden ein geübter Metzger oder sein Gehilfe bei einer geschlachteten, in Einzelteile zerlegten Kuh an der Wegkreuzung sitzen – genauso betrachten wir diesen Körper‘*, dann ist das nicht ohne Humor. Er weiß natürlich genau, dass wir keine Lust haben, unseren Körper so wie ein Metzger zu betrachten. Aber er weiß, dass genau das uns Not tut. Wir müssen ihn so unromantisch anschauen wie ein Metzger seine Kuh, der schon Hunderte von Kühen zerlegt hat und einfach denkt: „Ja, da sind die und die Organe, das lässt sich verkaufen, das lässt sich nicht verkaufen“. Wir schauen so nüchtern „Das ist halt ein

normaler Menschenkörper“, um diese Illusion aufzulösen, es wäre irgendetwas Spezielles daran. Die Tatsache, dass ich mehr oder weniger Haare auf dem Kopf habe, wird keinen Unterschied machen in Bezug auf das Altern und den nahenden Tod. Wir können uns durch unser Äußeres – wie schön wir es auch versuchen, intakt zu halten – nichts kaufen. Es sind doch nur einfach Zellen, Hautzellen, Haare, die wachsen und ausfallen. Es ist nichts Besonderes da dran. Und diese Tatsache, dass da nichts Besonderes ist an diesem Körper, mit dem wir uns sonst so identifizieren, die muss tief hinein kommen in unseren Geist. Wir müssen uns dessen tief bewusst werden.

Leiche in Verwesung

Es geht dann im Sutra weiter mit der Kontemplation über Leiche in Verwesung, und das ist unser eigener Körper, wie er sich auflöst. Diese Kontemplation ist dafür gedacht, wirklich sicher zu gehen, dass wir die Botschaft der vorangegangenen Meditationen auch wirklich verstanden haben, dass wir wissen, dass dieser Körper wieder zu Erde wird, dass davon nichts übrig bleiben wird, dass es nicht dieser Körper sein kann, was wir als Ich bezeichnen.

Ich lasse euch die Erklärungen dazu im Transkript des letzten Kurses studieren und auffrischen bzw. neu praktizieren, falls ihr nicht da wart.

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.‘

* Kontemplation *

Nehmt eine Haltung ein, die es ermöglicht, dass ihr euren Geist nach innen lenkt. –

Wir beginnen mit den Empfindungen, die wir im Körper wahrnehmen können. Lasst uns den Scanner benutzen, um herauszufinden: Welche Empfindungen sind jetzt gerade im Körper wahrnehmbar? –

Gibt es unter diesen Empfindungen welche, die wir als angenehm einstufen und andere, die wir als unangenehm einstufen würden? –

Gibt es da welche, die eher neutral sind, weder angenehm noch unangenehm?

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.‘

Weltliche Empfindungen sind die, die wir jetzt im dualistischen Erfahrungsbereich erfahren und *nicht weltliche Empfindungen* sind Erfahrungen, die mit meditativer Versenkung zu tun haben. Die Meditation besteht hier darin, zu bemerken, dass Bewertungen wie ‚angenehm‘, ‚unangenehm‘ oder ‚interessiert mich nicht‘ auftauchen, und diese Bewertungen zu entspannen.

Wenn wir es schaffen, nicht in Bewertungen von angenehm und unangenehm zu verfallen, befreien wir uns aus Reaktionsmustern, die aus Anhaften oder Abneigung entstehen.

Wenn wir uns von Bewertungen befreien wie „Das interessiert mich nicht!“ oder „Ich will nichts davon wissen!“, befreien wir uns aus der Gleichgültigkeit oder der Dumpfheit des Geistes.

In der gleichen Weise gehen wir mit den Klangempfindungen um, mit den visuellen Empfindungen, den Geruchs- und Geschmacksempfindungen und mit den geistigen Empfindungen, d.h. dem Wahrnehmen der Gedanken. – Ein waches Wahrnehmen, ohne in die Muster von Anhaftung, Abneigung und Gleichgültigkeit zu verfallen.

So verweilen wir im Betrachten der Empfindungen innerlich, äußerlich oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Empfindungen. Die Achtsamkeit ‚da sind Empfindungen‘ 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.

So verweilen wir was die Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen.

Wir machen jetzt eine kleine Übung: Wir behalten die Achtsamkeit aufrecht, während wir unsere Haltung verändern. Ich werde aufstehen, ihr könnt euch aber auch hinlegen oder sitzen bleiben. Die Aufgabe ist, jede der Bewegungen wahrzunehmen, die inneren Empfindungen wahrzunehmen während wir uns bewegen und während wir dann stehen, sitzen oder liegen.

Entwickelt dieselbe Achtsamkeit auf die Empfindungen, so wie in der vorhergehenden Haltung. Und jetzt verlagert einfach euer Gewicht im Sitzen oder im Stehen oder im Liegen ein bisschen von der einen Seite auf die andere: kleine Bewegungen, wobei wir uns des Wandels der Empfindungen im Körper bewusst sind. Wir sind achtsam auf all das, was sich abspielt, während wir unser Gewicht verlagern. Seid all der kleinen Spannungen gewahr, die entstehen, wenn die Muskeln bei diesen Bewegungen das Gleichgewicht aufrechterhalten.

Ihr könnt jetzt einen Fuß oder eine Hand heben, zusätzlich eine kleine Bewegung machen – heben und senken des Fußes oder der Hand. Ihr könnt irgendeine Bewegung ausführen, was ihr gerade möchtet, aber bleibt dabei achtsam. Die Bewegung hilft euch, achtsam zu bleiben. In der Bewegung haben wir ein Objekt der Achtsamkeit, das uns hilft, den Faden nicht zu verlieren. Wenn ihr wollt, könnt ihr aber auch die Bewegung zum Erliegen kommen lassen und wieder völlig unbeweglich verweilen.

Diejenigen, die sitzen, können beim Atem bleiben oder bei anderen Bewegungen, und diejenigen, die stehen, können einmal so tun, als ob sie auf der Stelle gehen würden und die Achtsamkeit dabei aufrechterhalten. Das sind alles Dinge, die wir ständig tun, den ganzen Tag lang.

Bleibt noch ein bisschen unbeweglich, denn ich möchte gerne, dass wir auch das Visuelle in unsere Achtsamkeit mit aufnehmen. Das geht leichter, wenn wir still bleiben. –

Jetzt öffnet eure Augen und schaut umher! – Wir schauen, ohne zu bewerten. Wenn Bewertungen auftauchen: wahrnehmen – angenehm, unangenehm, interessiert mich nicht: entspannen. Ein entspanntes Blicken, Schauen.

Wir können sagen, der Blick ist entspannt, weil das Herz offen ist – der Geist ist entspannt. Wir sind nicht in den Reaktionen des Haftens, Nicht-Wollens oder der Gleichgültigkeit. Wir sind interessiert, ohne anzuhaften. Wir sind rezeptiv.

Jetzt schaut mit etwas klarerem Blick, mehr interessiert. Schaut euch die Dinge genau an: die Personen, die Farben, die Gegenstände – interessiert, aber ohne in Bewertungen zu verfallen; schauen, ohne in emotionale Reaktionen zu verfallen, völlig entspannt.

Vielen Dank für diese Übung. – Wir bleiben achtsam. Es geht weiter, der Tag ist noch nicht vorbei.

Achtsamkeit auf den Geist

Jetzt beginnt eine kleine Phase der individuellen Praxis. Wir sind gemeinsam im Raum und widmen uns dem dritten großen Abschnitt, der Achtsamkeit auf den Geist. Ich bitte euch, diesen Text in eurem Tempo zu lesen und zu kontemplieren, gerade so wie es euch entspricht. Schaut in den Geist und stellt euch die Fragen, z.B.: „Handelt es sich im Moment um einen Geist der Begierde oder frei von Begierde?“ Stellt euch diese Fragen, schaut hinein, sodass ihr möglichst präzise wahrnehmt, wie sich euer Geist jetzt gerade anfühlt.

* Kontemplation *

Stellt euch vor, dass ihr euren Geisteszustand einem ganz engen, vertrauten Freund beschreibt, wo es keinerlei Zögern, Zurückhaltung gibt. Verwendet dafür eure eigenen Worte, die euch gerade einfallen. Die Worte hier im Text sind nur Hinweise, in welche Richtung wir schauen können.

Seid so präzise wie möglich. –

Ändert sich der Geisteszustand oder bleibt er gleich, identisch? Falls sich der Geist ändert: Was ändert sich? Falls er gleich bleibt: Worin bleibt der Geist gleich? –

Entspannt euch völlig mit diesen Fragen. Es gibt dabei nichts zu erreichen, es gibt nur wahrzunehmen. Gibt es Gedanken, die auftauchen? Sind diese Gedanken Ausdruck einer Geisteshaltung, die ihr identifizieren könnt? –

Gibt es da eine Emotion, ein Gefühl? Wie fühlt sich der Geist an? –

Jetzt noch eine Serie von Fragen, um diese Meditation zu beenden: Ändert sich die Erfahrung des Geistes, wenn wir in der Wahrnehmung unserer Füße verweilen, wenn wir unsere Wahrnehmung im Becken verankern, im Herzen verankern oder im Kopf? Ändert sich da etwas? –

Und wenn wir unsere Wahrnehmung im Bauch halten oder in den Händen: Ändert sich da etwas? –

Und zum Schluss: Wenn wir unseren Geist dem Raum öffnen, dem Raum, der unseren Körper umgibt, ändert das etwas? –

Körper, Raum, die verschiedensten Empfindungen und der Geist, alles gemeinsam. –

So verweilen wir im Betrachten des Geistes innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Geist. 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. So verweilen wir was den Geist angeht im Betrachten des Geistes.

Vielen Dank für eure Kontemplation – Meditation.

Ich weiß, dass das viel ist, all diese Gedanken, diese vielen Etappen, aber es war eine Zusammenfassung von dem, was wir letztes Jahr gemacht haben – für euch vielleicht eine Gelegenheit, wieder Kontakt aufzunehmen mit den Meditationen vom letzten Jahr, euch wieder einzustimmen. Und für die, die noch nicht da waren, die Möglichkeit, ein bisschen Geschmack zu bekommen von dem, was wir gemacht haben.

Achtsamkeit auf Dharmas

Wir werden da jetzt nicht durchgehen und wiederholen, was letztes Jahr war, sondern werden uns dann direkt mit den vier edlen Wahrheiten befassen, denn die sind eine Meditation auf Dharmas, auf Gesetzmäßigkeiten, und da brauchen wir jetzt nicht die anderen noch einmal zu wiederholen.

Fragen

Übertrefflicher – unübertrefflicher Geist

Frage: ‚Wir erkennen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und unverblendeten Geist als ‚unverblendet‘. Wir sind in Dualität, können wir das wirklich, wir müssten ja die Nicht-Verblendung kennen?‘

Was ist gemeint mit übertrefflichem und unübertrefflichem Geist?

Zu diesen beiden Stellen komme ich immer wieder zurück. Ist das auf einer sehr einfachen Ebene gemeint – wo ich dachte etwas sei grün stellt sich als blau heraus – oder gehen wir weiter, um die Natur von Verblendung zu kontemplieren? Und entsprechend bei unübertrefflich und übertrefflich, ich stecke da fest.

Lama: Wir schauen deswegen, weil wir die Nicht-Verblendung eben nicht kennen, danach, ob der Geist mehr oder weniger verblendet ist im Rahmen des Spektrums unserer jetzigen Möglichkeiten, und dieses Spektrum wird sich im Laufe der Praxis-Erfahrung noch weiter ausdehnen.

Wenn wir auf dem Weg fortschreiten, werden wir Erfahrungen machen, die dann umso mehr Kontrast zeigen zwischen den normalen Alltagserfahrungen und einzelnen Erfahrungen von großer Offenheit,

großem geistigen Freisein. Mit diesem Kontrast arbeiten wir, dessen sind wir uns bewusst, wir holen ihn in der Meditation ins Bewusstsein.

Und was unübertrefflichen und übertrefflichen Geist angeht, so sind wir immer im übertrefflichen Geist – wenn es das Wort überhaupt gibt. Es ist der Geist, der sich noch weiter öffnen kann. Unübertrefflich bedeutet hier verwirklicht, in der Nondualität zu verweilen. Diese Frage stellt sich eigentlich nur für jemanden, der die Nondualität bereits sicher kennt und das vergleichen kann.

Neutrale Empfindungen

Frage: Sind neutrale Empfindungen Dinge, die man gar nicht spürt?

Lama: Gibt es Empfindungen, bei denen du dir nicht sicher bist, ob du sie als angenehm oder unangenehm einstufst?

Ja, ganz viele.

Das sind genau die, die wir damit meinen. Das wird mit neutral übersetzt, aber der ausführliche Begriff ist ‚weder angenehm noch unangenehm‘.

Frage: Ich hab mich auch mit ‚neutral‘ beschäftigt und habe untersucht, was das genau ist, und habe es mir – ich bin Schweizerin – von dieser Seite angeschaut: Was ist neutral? Ich habe festgestellt, dass es dieser Zustand ist, in dem man das Bewusstsein Schweizer zu sein, aufrecht hält, das heißt das Bewusstsein ‚Ich‘ aufrecht erhält ohne dass man ablehnt oder haben will.

Lama: Ja, das ist gut beobachtet. Deine Antwort trifft den Punkt, den der Buddha eigentlich beleuchten wollte. Wir sind bei den weder angenehmen noch unangenehmen Empfindungen doch im Ichhaften. Es gibt da ein Ich, das sagt: „Ok. das ist für mich im Moment nicht interessant. Das ist für mich nicht wichtig. Das ist mir gleichgültig.“ Wir sind in emotionalen Reaktionen, aber die gehen nicht über die Schwelle zum Anhaften oder Ablehnen hinein. Wir sind in einer Bewertung der Situation aus der Ich-Perspektive heraus. Das hast du mit dem Schweizer Beispiel gut gemerkt. Da ist die Schweiz, die sich für die Schweiz hält und ganz stolz darauf ist, und die ganz bewusst sagt: „Wir nehmen eine neutrale Haltung ein.“

Frage: Wenn wir auf Empfindungen meditieren und sie zu beobachten versuchen, dann schauen wir zuerst welche angenehm, unangenehm oder neutral sind, und dann versuchen wir zu erkennen, dass wir sie haben und versuchen, nicht anzuhaften? Ist das so?

Lama: Ja, da sind diese zwei Stufen bei der Arbeit mit Empfindungen. Die eine ist wahrzunehmen was läuft, das Auftauchen von Bewertungen von angenehm usw., und der zweite Schritt, der natürlich sofort darauf folgt, ist dieses Loslassen, das Entspannen in dieser Bewertung. Man findet in eine gleichmütige Haltung und ist nicht in diesen Reaktionen gefangen.

Frage: Ich hab den Satz: ‚So verweilen wir im Betrachten der Empfindungen innerlich, äußerlich oder beides zugleich.‘ nicht verstanden. Ich verstehe nicht, was äußerlich und was innerlich ist.

Lama: Wenn die Buddhisten ‚innerlich‘ sagen, meinen sie immer die Person selbst, den Praktizierenden selbst: innerlich, im Körper, in seiner persönlichen Erfahrung. ‚Äußerlich‘ bedeutet, die gemachten Beobachtungen auszudehnen und zu schauen, ob es außen – bei anderen oder in der Umgebung – genau so ist. Wir dehnen unsere Erfahrungen aus, in die Umwelt hinein, und wenn wir dann schließlich ‚beides‘ sagen, dann sind wir in einem ausgeglichenen Gewahrsein, wo innen und außen nicht mehr unterschieden werden, wo wir nur noch wahrnehmen, ohne zu unterscheiden in Ich und Anderes.

Frage: Ich bin froh, nicht der einzige zu sein, der mit Empfindungen Schwierigkeiten hat. Mein Problem seit eh und je ist, dass – wenn ich genau hinspüre – ich nicht zu einer neutralen Empfindung

kommen kann, sondern ich entdecke da über kurz oder lang immer etwas Attraktion oder Zurückweisung. Wenn ich ganz genau hinschaue, gibt es für mich keine ganz neutrale Empfindung.

Lama: Ich habe dieselbe Erfahrung. Ich muss auch sagen, dass es nur eine Frage der Zeit ist, dass eine Empfindung sich – in den meisten Fällen – als unangenehm herausstellt. Man kann auch das innere Spiel machen und sich vorstellen, dass eine Empfindung stärker werden würde, dann können selbst angenehme Empfindungen unangenehm werden, oder unangenehme Empfindungen können – wenn sie schwächer werden – angenehm werden. Das ist eine Frage der Dosis und auch wie lange wir einer Empfindung ausgesetzt sind. Da sind also noch eine Reihe Faktoren im Spiel, wo wir dann merken, dass unsere Bewertungen rutschen. Das sind gar keine fixen Bewertungen, es hängt sehr von der Intensität und der Dauer ab und auch vom Zeitpunkt. Manchmal kann dasselbe äußere Phänomen – Klang, Geruch, Geräusch – als angenehm, ein anderes Mal als unangenehm empfunden werden. Wir werden uns dieser sehr schwankenden Bewertungsmuster bewusst. Das *wollte* der Buddha.

Da haben wir einen Spielraum. Wir bemerken, dass diese Bewertungen gar nicht fix sind, dass wir entspannen können, dass wir unsere Bewertungen sogar ändern können. Diesen Spielraum entdecken wir da.

Achtsamkeit auf geistige Empfindungen – Achtsamkeit auf den Geist

Frage: Wie kann man zwischen der Achtsamkeit auf geistige Empfindung und der Achtsamkeit auf den Geist unterscheiden?

Lama: Was die Empfindung angeht, so ist das das Wahrnehmen der einzelnen Gedanken. Zu wissen, da war, da ist ein Gedanke mit dem und dem Inhalt. Die Achtsamkeit auf den Geist ist, zu schauen, in was für einem Geisteszustand sich diese Gedanken zeigen. Ich erinnere mich z.B. daran, dass mich jemand so und so behandelt hat. Da schaue ich, was für ein Gefühl damit einhergeht – ein Gefühl von Auflehnung gegen Ungerechtigkeit, Groll. Ärger z.B. Ich bemerke, dass dieses Gefühl mitschwingt. Das ist mehr, als nur den Gedanken zu bemerken, es wird also subtiler. Und es geht dann schon über in die Achtsamkeit auf Dharmas, wo wir die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge von solchen Gefühlen untersuchen.

Um diese subtilere Betrachtung der Zusammenhänge ausführen zu können, brauchen wir Basisinformation. Wir brauchen grundlegende Information darüber was im Körper los ist, Information von den äußeren Sinneserfahrungen, was für Gedanken im Geist auftauchen, was für Gefühle, was für ein Geschmack damit einhergeht, und dann können wir darangehen, die Zusammenhänge zu beobachten. Wie führen Gedanken zu anderen Gedanken, wie führen bestimmte Gedanken zum Anschwellen einer Emotion? Wie führen andere Gedanken zum Abklingen einer Emotion? Wie hängt das alles zusammen im Körper? Was kommt zuerst? Was kommt später? Diese Untersuchungen des Zusammenspiels von Körper und Geist sind nur möglich, wenn wir in all diesen Bereichen achtsam sind.

Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen – Reihenfolge

Frage: Zum Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen: Ich hatte heute eine Erfahrung, bei der ganz klar war, dass ein bestimmter Gedanke zu einer Körperempfindung geführt hat, aber dann habe ich mich gefragt: „Vielleicht ist mir die Emotion entwischt, dass der Gedanke zuerst zu einer Emotion geführt hat und die dann zu einer Körperempfindung!“ Ist das so?

Lama: Mach diese Arbeit selber – und das sage ich euch allen – schaut hin: Gibt es diese Reihenfolge, dass zuerst der Gedanke, dann die Emotion und dann die Körperempfindung folgt oder ist es vielleicht so, dass manchmal zuerst eine Körperempfindung, dann der Gedanke und dann die Emotion kommt? Oder ist es vielleicht so, dass die gleichzeitig auftauchen? Werde zu einer Forscherin, die in ihren Geist schaut, und immer wieder hinschaut. Es mag ja auch sein, dass es nicht immer gleich ist, dass es manchmal so ist und manchmal anders. Schaut doch genau hin, zu welchen Schlüssen ihr kommt über das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.

Frage: Zur Achtsamkeit auf Empfindungen: Immer wieder taucht da das Wort ‚Ich‘ auf. Ich fühle eine angenehme Empfindung usw. Wäre es nicht besser, zu sagen: „Da ist eine angenehme Empfindung.“?

Lama: Das war bei der Übersetzung tatsächlich ein Problem für mich, aber der Buddha scheint tatsächlich Umgangssprache benutzt zu haben, eine ganz einfache Sprache – Ich habe eine ... Empfindung – ohne dabei sehr philosophisch zu sein. Eigentlich könnte da stehen: ‚Da sind unangenehme Empfindungen oder etwas Neutrales‘. Das bedeutet aber auch für uns, dass wir uns daraus keinen Kopf zu machen brauchen, wenn wir umgangssprachlich sagen ‚Ich bin wütend!‘, ‚Ich habe die und die Empfindung!‘. Wichtig ist, das Konzept ‚Ich‘ nicht als eine Wirklichkeit zu nehmen, wenn es auftaucht.

Aber an anderen Stellen hat der Buddha die Formulierung des Ichs umgangen. An dieser Stelle ist sie da. Wenn wir über unseren Geisteszustand sprechen, brauchen wir also nicht das Wort ‚Ich‘ zu vermeiden. Das bringt uns nicht wirklich weiter. Es hat noch zu Lebzeiten Buddhas Praktizierende gegeben, die versucht haben, das Wort ‚Ich‘ zu vermeiden und der Meinung waren, damit weiterzukommen. Der Buddha hat das abgelehnt – durch Unterdrücken eines Wortes erlangt man die Befreiung nicht. Aber das Bewusstsein zu kultivieren, dass es sich dabei um ein zusammengesetztes Phänomen handelt, das ständig im Wandel ist, wenn ich das Wort ‚Ich‘ sage, das ist gut.

Der Buddha selbst hat die Wörter ‚Ich‘ und ‚mein‘ ohne irgendein Zögern bis ans Ende seines Lebens benutzt.

Wir haben gestern die ersten drei Formen der Achtsamkeit meditiert – Körper, Empfindungen und Geisteszustände – als Wiederholung unserer Praxis des letzten Jahres. Wir sind letztes Jahr auch noch zur Praxis der vierten großen Gruppe der Achtsamkeitsübungen gekommen, zur Achtsamkeit auf die Hindernisse auf dem Weg zum Erwachen, zur Achtsamkeit auf die Skandhas, auf die Sinnesfelder, die verschiedenen Glieder des Erwachens, bis wir dann bei den vier edlen Wahrheiten angekommen sind. All das war das Satipatthana Sutra. Jetzt kommen wir zum Maha Satipatthana Sutra – im Text Seite 14 als Anhang. Der erste Teil des Maha Satipatthana Sutra ist absolut identisch mit dem Satipatthana Sutra, deswegen ist die Beschreibung der Praxis mit den vier edlen Wahrheiten wie ein Anhang zum Satipatthana Sutra.

III. Das Kultivieren von Achtsamkeit auf die vier edlen Wahrheiten

Maha Satipatthana Sutra, Digha Nikaya 22

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 des Leides‘.

Wir wissen, wie es wirklich ist: ‚Dies ist der Weg zum Aufhören von Leid‘.

Die Formulierung hier ist interessant. Der Buddha sagt: ‚*Wir wissen, wie es wirklich ist: Das ist Leid, Ursprung von Leid, Aufhören von Leid und der Weg zum Aufhören von Leid*‘. Dabei heißt dieses ‚*wie es wirklich ist*‘ in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit. Das setzt ein Hinschauen voraus, wo wir diese vier edlen Wahrheiten nicht nur intellektuell verstehen sondern sie in unserer Erfahrung entdecken. Das wollen wir jetzt machen und Stück für Stück durchgehen und schauen, ob wir sie in unserer Erfahrung entdecken können, ob wir das, was der Buddha beschreibt, nachvollziehen können.

Wenn wir jetzt mit dem Betrachten der edlen Wahrheiten beginnen, so ist das tatsächlich nur ein Anfang. Wir werden das ganze Leben hindurch fortfahren, diese vier edlen Wahrheiten zu untersuchen und immer tiefer zu verstehen. Wir nutzen unsere Meditation genau *dafür*, um genau dies zu verstehen. Die buddhistische Meditation – das wisst ihr ja – ist nicht als Selbstzweck gedacht. Wir meditieren nicht, um zu meditieren, sondern wir meditieren, um ein Verständnis, um Weisheit zu entwickeln. Wir wühlen uns also auch bewusst auf mit Fragen, die auf heikle Punkte, auf Unangenehmes, auf schwierig zu Verstehendes hinzielen. Wir nutzen den ruhigen Geist, der klarer wird, um zu bestimmten Verständnissen zu gelangen.

Wir werden jetzt den Mut aufbringen, die Achtsamkeit auf die erste edle Wahrheit zu richten, auf die Wahrheit des Leids. Und das ist zunächst einmal nicht gerade sehr angenehm, auch wenn es befreiend wirkt, wenn wir nicht mehr vor der Wirklichkeit des Leidens davonlaufen müssen.

1. Was ist die edle Wahrheit vom Leid?

Geburt ist Leid, Altern ist Leid, Tod ist Leid, Kummer, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung sind Leid, Ungeliebtem zu begegnen ist Leid, von Geliebtem getrennt zu sein ist Leid, Gewünschtes nicht zu erhalten ist Leid; kurz gesagt: die fünf Aggregate des Anhaftens sind Leid.

Wenn wir hier das Wort *Leid* hören, so hat der Buddha an dieser Stelle das Wort *dukkha* benutzt, was all diese Schattierungen von Bedeutungen hat: unbefriedigt sein, Quelle von Frustration oder Enttäuschung, kein bleibendes Glück usw. das alles wird hier mit Leid übersetzt.

Der Buddha erklärt uns jetzt jeden einzelnen Begriff, den er da angeführt hat.

Das Leid des Leidens

Was ist *Geburt*? Was immer die verschiedenen Arten von Wesen erfahren an Geburt, Geborenwerden, Bildung, Keimung, Empfängnis, Erscheinen der Aggregate und Ergreifen der Sinnesfelder – das nennen wir Geburt.

Was hier mit Geburt gemeint ist, ist also nicht nur der Moment des Geborenwerdens sondern beinhaltet all das, was es braucht, um in den verschiedenen Daseinsbereichen ein vollgültiges Lebewesen zu werden. Was die Menschen angeht, ist das – angefangen von der Empfängnis bis zur Geburt – der ganze Prozess des Ausgestaltens des Körpers, der Sinnesempfindungen, die Skandhas usw. Und in anderen Daseinsbereichen kann es sich auch um eine spontane Geburt handeln, wo man spontan als das Wesen erscheint, oder im Tierbereich z.B. die verschiedenen Stadien bei Insekten. All das nennen wir Geburt, den ganzen Prozess, bis wir ein vollgültiges Lebewesen im jeweiligen Bereich sind.

In Gampopas ‚*Kostbarem Schmuck der Befreiung*‘ wird dieses Leiden des Geborenwerdens ganz ausführlich beschrieben: angefangen mit der Empfängnis; dann die Wochen mit den verschiedenen Stadien der Embryonalentwicklung mit dem Ausgestalten der Glieder; dem Wachsen des Körpers; den Schocks, denen der Embryo aufgrund der Bewegungen der Mutter ausgesetzt ist; die allmählich zunehmende Enge in der Gebärmutter; das Vorbereiten auf die Geburt, wo sich der Kopf des Fötus nach unten richtet; der Austritt durch den Geburtskanal. All das wird im Detail mit den damit einhergehenden unangenehmen Empfindungen beschrieben.

Und jetzt geht es für uns darum, uns das einmal selber ins Bewusstsein zu rufen und mithilfe dessen, was wir vielleicht schon erlebt haben, wenn Kinder geboren werden oder wo wir uns mit unserer eigenen Erfahrung einfühlen können, da einmal hineinzuspüren: Ist es tatsächlich so, dass Geburt *dukkha* ist?

* Kontemplation *

Sind in diesem Prozess des Geborenwerdens die drei Formen von Leid vorhanden, die gestern erklärt wurden? – das offenkundige Leid, das Leid aufgrund des Wandels angenehmer Erfahrung und das Leid aufgrund des Haftens an einem Ich, die Identifikation mit den Skandhas, die bedingte Existenz ausmacht – Gibt es diese drei Formen von *dukkha*?

Wir sind in unserer Kontemplation über die Geburt etwas beschränkt, weil wir natürlich nicht so genaue Erinnerungen haben, was da bei uns selbst vorgegangen ist. Wir wissen auch nicht so genau, was die Neugeborenen erleben, was in ihrem Geist vor sich geht. Aber ich glaube, wir können mit Sicherheit sagen, dass einige Erfahrungen in der Gebärmutter unangenehm waren, dass auch der Vorgang der Geburt unangenehme Seiten hatte. Wir können vermuten, dass es vielleicht auch angenehme Erfahrungen in der Gebärmutter gab, dass vielleicht auch das Geborenwerden angenehme Aspekte hat. Die Frage stellt sich: Haftet das Neugeborene bereits am Angenehmen und erschrickt oder leidet es, weint es, wenn das Unangenehme kommt oder wenn das Angenehme vorbei ist und eine andere Erfahrung auftaucht? Vermutlich ja, soweit wir das beobachten können. Die ersten beiden Formen des Leidens lassen sich noch beobachten – nicht mit völliger Sicherheit, weil wir nicht wie der Buddha diese Klarsicht haben, dass wir das genau wahrnehmen könnten.

Und dann ist die Frage, ob die dritte Form des Leidens vorhanden ist. Ist das Kind in der Gebärmutter bereits identifiziert? Hat es bereits eine Spannung zu erfahren, die mit dem dritten Leid zusammenhängt, mit der Trennung in ich und du? Das müssen wir offen lassen. Im Moment, wo sie geboren sind, scheint es ganz offenkundig zu sein, dass Babys enorm darunter leiden, wenn sie getrennt werden, die Trennung von der Mutter ist eine sehr schmerzhaft Erfahrung. Das kann man sehr gut beobachten.

Was ist Altern? Was immer die verschiedenen Wesen erfahren an Altern, Hinfälligkeit, Gebrechlichkeit, Ergrauen, runzlig werden, Kräfteverfall und Schwächung der Sinne – das nennen wir Altern.

Wir alle haben bereits ein gewisses Alter. Ist das Altern *dukkha*? Oder ist es *sukha*? *Sukha* ist das Pali-Wort für Glück, für Freude. Konzentrieren wir uns einmal nur für einen Moment auf den eigenen Körper, und gehen wir im Geiste durch, was wir denn jetzt schon für Zeichen des Alterns an uns bemerken? Was gibt es jetzt schon an Zeichen des Älterwerdens, und sind diese Zeichen Anlass zu Freude oder dauerhafte Befriedigung, Glück oder ist es eher *dukkha*?

Wir gehen also innerlich durch und machen uns einmal eine Liste von all dem, was wir als Zeichen des Alterns wahrnehmen, zunächst einmal in Bezug auf den Körper.

* Kontemplation *

Darüber brauchen wir nicht lange zu meditieren. Wenn ich für mich allein die Liste mache von all dem, was das Altern ausmacht: die Verdauung, die nicht mehr so gut funktioniert, die Nägel brechen, die Zähne kriegen Karies, werden gezogen oder fallen aus, eine Krone muss gemacht werden, die Sehschärfe lässt nach, ... wo auch immer ich hinschaue im Körper, ... der Rücken ist nicht mehr so belastbar, die Kräfte sind weniger, die Schnelligkeit, was auch immer, es lässt nach!

Wenn mir jetzt jemand kommt und sagt wie wunderbar das Altern ist und ich sollte doch froh sein, älter zu werden, so bin ich damit nicht ganz einverstanden. Für mich ist das *dukkha*, es ist nicht ganz zufrieden stellend. Das ist eine Herausforderung, die ich zwar annehme, wo ich loslasse und akzeptiere und durchaus nicht unglücklich werde, weil ich akzeptiere und loslasse und mich nicht so damit identifiziere. Aber an sich ist das erst einmal kein Grund für *sukha*, es ist *dukkha*, nicht zufrieden stellend, nicht befriedigend.

Der Buddha spricht an dieser Stelle gar nicht von Krankheit, was in die normale Liste der Leiden gehört. Krankheit ist etwas Unangenehmes erst einmal. Da sind Schmerzen, wir sind aus dem Gleichgewicht, wir können nicht mehr das tun was wir wollen. Das können wir dann zu einer Praxis und zu einer Erfahrung machen, die tatsächlich uns auf dem Weg der Befreiung weiter hilft, aber an sich ist das erst einmal *dukkha*, es ist nicht das, was eigentlich völlig befriedigend wäre.

Was ist *Tod*? Was immer die verschiedenen Arten von Wesen erfahren an Hinweggehen, Auflösung, Zersetzung, Untergang, Sterben, Schwinden der Zeit, Zerfallen der Aggregate, Verlassen des Körpers und Abbrechen des Lebensfadens – das nennen wir Tod.

Wir nehmen uns wieder ein bisschen Zeit und kontemplieren darüber, was hier Tod genannt wird. Wenn es von jemandem erfahren wird, der nicht besonders geübt darin ist, all das umzuwandeln in Nahrung für den spirituellen Weg, ist das *dukkha*? Ist das gekennzeichnet von den drei Formen von Leid?

Wenn ihr hier seht, was alles Tod genannt wird, so ist das nicht nur das Ende eines Lebens sondern auch Trennung, das Auseinandergehen, das nicht mehr Aufrechterhaltenkönnen einer Situation, die uns wichtig war. All das ist auch Tod.

Lasst uns also hinschauen, ob es sich dabei um *dukkha* handelt oder ob es dabei Elemente von *sukha* gibt.

* Kontemplation *

Lasst uns auch an andere denken, die wir sterben gesehen haben. Ist das eine Erfahrung, die wir ihnen und uns wünschen, ständig zu machen? Ist das Glück?

Lasst uns eine kleine andere Übung anschließen, wo wir die drei Erfahrungen von Krankheit, Altern und Tod, Sterben aus einem anderen Blickwinkel kontemplieren. Wir stellen uns vor, wir könnten die Schwierigkeiten zutiefst akzeptieren, wir würden nicht mehr haften am Angenehmen und wären nicht mit einem Ich, Selbst identifiziert. Was ändert das für die Erfahrungen von Altern, Kranksein und Sterben? Das macht einen Riesenunterschied aus. Diese drei Arten von Haltung sind das Gegenteil jener Haltungen, die von den gewöhnlichen Geistesgiften Begierde/ Anhaftung, Ablehnung/ Ärger und Identifikation mit einem Ich/ Unwissenheit genährt werden. Dieses Entwickeln dieser Grundhaltungen wird in der vierten edlen Wahrheit unterrichtet, in der Wahrheit vom Weg zum Auflösen des Leids. Und diese ändern natürlich erheblich, wie wir dann mit diesen unvermeidbaren Erfahrungen unseres Lebens umgehen.

Lasst uns jetzt mit dem Kontrast arbeiten: statt Revolte und Ablehnung gegen das unvermeidbare Leid das Akzeptieren; statt dem Anhaften an angenehmen Erfahrungen die Fähigkeit des Loslassens und auch da das Akzeptieren des Wandels, das Nicht-Verhaftetsein; statt sich zu identifizieren mit einem

Ich, das jetzt auf das Ende zugeht, auf einen bitter erlebten Tod, die Fähigkeit der völligen Öffnung und das Loslass auf tiefster Ebene.

Lasst uns einfach einen Moment in Stille verweilen und mit diesem Kontrast arbeiten.

Konfrontiert mit der Erfahrung des Alterns lasst uns die Haltung von Nicht-Ablehnung, Nicht-Anhaftung und Nicht-Identifikation entwickeln.

Lasst uns noch einmal die Liste der Zeichen unseres Altwerdens durchgehen, jedes Element tief akzeptieren und dabei die Identifikation, die damit verbunden ist, loslassen. Und genauso machen wir es für Krankheit und Tod.

Was ist *Kummer*? Was immer bei Verlust oder leidvollen Erfahrungen gleich welcher Art an Kummer, Kummernis, Betrübtheit, innerer Trauer oder Trübsal erfahren wird – das nennen wir Kummer.

Haben wir bereits Kummer erlebt? Gibt es Kummer um uns herum?

Was ist *Klagen*? Was immer bei Verlust oder leidvollen Erfahrungen gleich welcher Art an Klage, Jammer, Weinen, Schluchzen, Heulen oder Wehklagen erfahren wird – das nennen wir Klagen.

Wir sagen vielleicht nicht *Kummer* und *Klagen*. Wir sagen einfach: „Ich hab ein Problem, es läuft nicht bei mir. Ich brauche Hilfe!“ und sehen Probleme, wo es uns eigentlich relativ gut geht. Wir haben viele Probleme, ständig. Das ist Samsara, das ist die Beschreibung dieses Daseinskreislaufes, dieses Lebens in Ich-Verhaftung, wo es ständig Klagen, Kummer und Sorgen gibt.

Was ist *Schmerz*? Was immer körperlich als unangenehm oder schmerzhaft empfunden wird, Unangenehmes oder Schmerz aufgrund von körperlichem Kontakt – das nennen wir Schmerz.

Was ist *Unglücklichsein*? Was immer geistig als unangenehm oder schmerzhaft empfunden wird, Unangenehmes oder Schmerz aufgrund von geistigem Kontakt – das nennen wir Unglücklichsein.

Diese Erfahrungen von körperlichem und geistigem Leid, die können wir nicht umgehen, sie tauchen auf, das ist programmiert. Sobald wir eine menschliche Existenz annehmen, werden wir Unangenehmem begegnen. Was den Körper angeht: sobald wir nicht essen werden wir Hunger haben; sobald wir nicht trinken, werden wir durstig sein; sobald wir nicht schlafen, werden wir müde sein; sobald wir zu lange an einem Ort sitzen, kriegen wir Schmerzen im Hintern, in den Knien, in den Beinen, im Rücken; wenn wir zu lange im Bett liegen, wird uns das unangenehm; sobald wir zu lange laufen, wird das unangenehm. Wir müssen ständig dafür sorgen, dass wir es irgendwie hinkriegen, den Schmerzen zu entgehen, wir sind eigentlich ständig dabei, irgendwelche Ausweichmanöver zu machen, die ganze Zeit. Und mit dem Geist ist es ganz gleich. Wir haben das Gefühl, vielleicht auf ein wunderbares Leben zuzugehen, aber was kommt? Die, die wir lieben, verlassen uns aus irgendeinem Grund – entweder sterben sie oder ziehen fort, oder wir sterben oder ziehen fort, Trennung ist unvermeidbar: unsere Eltern, unsere Großeltern, unsere Freunde. Und mit denjenigen, die nicht fort gehen gibt es immer wieder Spannungen, statt dass wir uns einfach harmonisch unterstützen, gibt es verschiedene Meinungen; andere sind doch tatsächlich anderer Meinung als ich! Damit muss ich zurechtkommen, es gibt Spannung dadurch.

„Bis heute verstehe ich nicht, wieso immer so viel Spannung herrscht! Wenn alle meiner Meinung sein könnten, da wäre doch die Welt in Ordnung!“ Das ist programmiertes Leid. wo es ein Ich gibt, gibt es Meinungen, gibt es Besitz, Spannung, Anhaftungen, ...

Es gibt ein paar recht junge Leute in Le Bost – sie bereiten sich gerade auf das nächste Retreat vor – denen es schwer fällt zu akzeptieren, dass der Körper Probleme bereitet. Sie konnten doch immer alles machen und waren fit, aber erst jetzt, wo sie sitzen und meditieren, tauchen alle möglichen Erfahrungen auf – Schmerzen in den Gelenken, Müdigkeit usw., was sie vorher gar nicht kannten. Ein junger Mensch muss lernen, alles zu akzeptieren wie es ist. Ein älterer Mensch hat hoffentlich schon gelernt,

sich nicht mehr gegen das Unausweichliche aufzubäumen, dass Körper und Geist nicht ständig im Gleichgewicht, in Harmonie sind, sondern Schwierigkeiten auftauchen.

Mit ein bisschen Dharma, ein bisschen Lebensweisheit und ein bisschen innerer Reife lehnen wir uns nicht mehr so gegen all diese Erfahrungen auf, wir haften nicht mehr so an, wir identifizieren uns nicht mehr so. Wenn das tatsächlich so ist, nennt man das Reife, wir werden reifer und unsere Dharmapraxis wird tiefer. Wir können dann sogar diese Erfahrungen machen, ohne dass sich dadurch Leid einstellt, ohne dass wir dadurch verschleiert, betrübt, traurig und dergleichen werden. Es ist möglich, aber es muss zu einer Änderung der Haltung kommen.

Wenn wir diesen Mechanismus erkennen, dass es überall wo Haften ist auch Leid geben wird, dann ist es möglich, sich anders zu verhalten, loszulassen, entspannter zu werden und all diese schwierigen Situationen ganz anders zu leben: mit einer inneren Dharmaeinstellung, mit Dharmahaltung, mit Weisheit.

Was ist Verzweiflung? Was immer bei Verlust, oder leidvollen Erfahrungen gleich welcher Art an Verzagen, Verzweiflung und Bedrückung erfahren wird – das nennen wir Verzweiflung.

Verzweiflung stellt sich ein, wenn Vorhaben unterbrochen werden, uns nicht gelingen, wenn Menschen sich so verhalten, dass wir es überhaupt nicht akzeptieren können, wenn wir in einer Sackgasse stecken, wo wir keinen Ausweg kennen. All das ist normale menschliche Erfahrung. Das ist nichts Neues, es war schon immer so und es wird auch immer so sein. Vor 2500 Jahren in Indien, im goldenen Zeitalter, wo der Dharma von Buddha unterrichtet wurde, wo alles bestens war, wo es keine Umweltverschmutzung gab: Klagen, Kummer, Verzweiflung, Probleme äußerer und innerer Natur. Es war immer schon so, das ist nichts Neues.

Hier machen wir eine kleine Pause und ich verspreche euch, dass es auch nach der Pause mit unangenehmen Dingen weitergeht.

Kontemplation

Gibt es *dukkha* in unserem Leben? Gibt es heute Morgen, jetzt gerade Leid? –

Was war der letzte Moment von Leid, den ihr erfahren habt? –

Lasst die Erinnerung an diese letzte Situation in eurem Geist aufsteigen, die Erinnerung an den Kummer, vielleicht Verzweiflung, vielleicht waren Klagen mit dabei. –

Was ist euer Verständnis dieser Situation, eure Analyse? Warum gibt es da Leid? –

Wir rufen jetzt eine andere Situation aus der Erinnerung herbei, diesmal in Verbindung mit dem Körper. Habt ihr vielleicht Probleme mit der Gesundheit, wart ihr vielleicht kürzlich krank? Gab es da Leid? Gibt es da Leid in Verbindung mit dem Körper? Was meint ihr, was sind die Ursachen von diesem Leid? –

Lasst noch eine andere Situation aufsteigen, vielleicht materielle Sorgen mit konkreten Dingen, den Finanzen, dem Einkommen. Gibt es da Probleme, die euch zu schaffen machen? Entsteht da Leid? Wenn ja, was sind die Ursachen für dieses Leid? – Sind in diesen Situationen Faktoren beteiligt wie Anhaften, Verlangen, Wollen, Abneigung, Nicht-Wollen, Aversion, Unwissenheit, Identifikation? Sind dergleichen Faktoren beteiligt an dem Entstehen von Leid? – Gibt es Faktoren, die beteiligt sind, die jetzt vielleicht nicht aufgezählt wurden? –

Gab es in diesen Situationen Anhaften an etwas, Ablehnen von etwas oder Identifikation? –

Und wie steht es jetzt? Spüre ich in Hinblick auf diese emotionalen, körperlichen oder materiellen Probleme Hoffnung oder Furcht? Hoffe ich, befürchte ich etwas? – Ist da Hoffnung und Furcht in Bezug auf meine eigene Dharmapraxis? Könnte darin Ursache von Leid sein? Habe ich Probleme mit meiner Dharmapraxis, wo Faktoren wie Anhaften, Ablehnen und Identifikation eine Rolle spielen? – Habe ich Probleme mit meiner spirituellen Praxis, meiner Dharmapraxis? Was sind die Ursachen dieser Probleme? –

Wir akzeptieren uns mit all unseren Hoffnungen und Befürchtungen, unserem Anhaften, Ablehnen und Identifizieren. Wir sehen was los ist und wir nehmen es einfach an, dass es so ist. ...

Wir kommen zurück zum Einatmen, Ausatmen, zum ganz normalen Funktionieren unseres Körpers, in die körperliche Präsenz. ...

Vielen Dank für eure Praxis.

Stellt euch vor, ihr würdet das, was wir eben geübt haben, ein ganzes Leben lang machen: schauen was ist; bemerken, was da mehr oder weniger angenehm oder unangenehm ist; schauen, was bewirkt, dass das Leid zunimmt, was bewirkt, dass Leid abnimmt; und was können wir tun, dass es überhaupt nicht mehr zu dieser Ausprägung von Leid kommt. Gibt es Möglichkeiten, dass es gar nicht mehr zu solchen Verstrickungen kommt? Das war die Frage, die den Buddha bewegt hat – Analyse des Leidens, Diagnose der Ursachen und dann Anwenden der Therapie.

Der Buddha bereits beschrieb die vier edlen Wahrheiten wie den Prozess der Heilung durch einen Arzt – er wurde selber auch *der große Arzt* genannt. Wir kommen zum Arzt und beschreiben die Symptome. Der Arzt schaut, das Leid liegt offen da. Dann wird nach den Ursachen der Symptome geschaut. Woher kommt das? Und dann weiß der Arzt, ob Heilung möglich ist – in unserem Fall ist Heilung möglich, wir können die Gesundheit wieder erlangen. Die Gesundheit wäre die dritte edle Wahrheit, das Leid die erste und die Ursache die zweite. Und nach der Diagnose der Ursache wird die vierte edle Wahrheit zum Einsatz kommen, die Therapie, das Anwenden von Methoden, um durch die Auflösung der Ursachen der Krankheit von der Krankheit in die Gesundheit zu finden. Therapie muss Ursachen-Therapie und nicht nur Symptom-Verdrängung oder -Überdeckung sein.

Praxis der vier edlen Wahrheiten – Achtsamkeit

Eigentlich sind wir in jeder Meditationssitzung dabei, die vier edlen Wahrheiten anzuwenden. Wir setzen uns hin, bemerken was ist. Gewöhnlich bemerken wir, dass da Spannung ist, Abgelenktheit, Emotionen, was auch immer. Dann schauen wir, was wir tun können, um aus der Spannung, aus der Erfahrung von Leid in die Erfahrung von Offenheit zu finden, zu völliger Gelöstheit. Und das ist die Praxis. Die Praxis besteht darin, die Knoten zu lösen, den Geist zu öffnen, immer wieder die aufsteigenden Verhaftungen zu lösen und in die Öffnung zu kommen. Das ist die Praxis, und die geht über vier Stufen:

1) Bemerkten was ist – Ok. 2) Analyse der Ursachen – Ok. 3) Wir erinnern uns daran, dass wir ja auch schon andere Erfahrungen gemacht haben, die durchaus offener waren – das ist die dritte edle Wahrheit. 4) Anwenden der Therapie, und die Therapie geht immer tiefer, wir werden immer geschickter im Anwenden der Dharma-Therapie.

Das gilt dann auch für unseren Umgang mit anderen. Was wir bei uns selber machen, stellen wir auch anderen zur Verfügung: 1) Wir schauen was ist. 2) Wir erkunden die Ursachen. 3) Wir schauen, ob sich unser Geisteszustand vielleicht noch mehr öffnen kann und tun dann (4) das, was auch immer gerade hilfreich ist, um dem anderen die Heilung, das Gesundwerden zu erleichtern, sei es mit unserer Rede, sei es mit Gesten. Und je weiser wir selber sind, je tiefer wir uns selbst und die Ursachen für Leid kennen, desto geschickter werden wir darin, das zu geben was es braucht, um rundum gesund zu werden.

Für jede einzelne dieser vier Etappen brauchen wir diese Qualität der Achtsamkeit, der Geistesgegenwart. Wir brauchen große Achtsamkeit, um wahrzunehmen was eigentlich los ist, was sich gerade präsentiert. Dann brauchen wir noch größere Achtsamkeit, um herauszufinden was die Ursachen von dieser Erfahrung sind: Was bewirkt eigentlich, dass ich jetzt gerade ärgerlich bin? Was bewirkt, dass ich jetzt so stark in der Begierde bin, im Anhaften, in der Identifikation? Warum habe ich jetzt Angst? Dieses Hinschauen ist ja kein Sich-Einbilden der Ursachen, sondern wir entdecken die Ursachen, wir sehen sie dank feiner Achtsamkeit. Und dann braucht es auch Achtsamkeit im Anwenden der Mittel. Wenn wir merken, ‚das könnte uns gut tun‘, dann müssen wir diese Mittel – das, was als Heilmittel

gedacht ist – auch mit großer Achtsamkeit anwenden, um nicht im Anwenden der Heilmittel Fehler zu machen und z.B. mehr Leid zu verursachen.

Wir brauchen auch für die dritte Etappe – die dritte edle Wahrheit – Achtsamkeit, denn es gelingt uns nur mit einer ganz feinen Achtsamkeit zu unterscheiden zwischen dem, was eigentlich Leid ist und dem, was wirklich Glück ist, was wirklich freudiger, offener, befreiter Geist ist. Um das herauszufinden, braucht es große Achtsamkeit. So brauchen wir in jeder dieser vier Etappen die Qualität der Achtsamkeit, die bewirkt, dass wir uns selber ein guter Arzt sein können und dass wir für andere ein guter Arzt sein können.

Warum braucht es sogar, um zu wissen was Glück ist, so viel Achtsamkeit?

Wir brauchen Achtsamkeit, um uns nicht zu täuschen über vermeintliche Zustände von Glück, damit uns nicht entgeht, dass in dem, was wir Glück nennen, unter Umständen bereits die Ursachen für Leid vorhanden sind. Wenn ich z.B. jemanden liebe, dann braucht es große Achtsamkeit, große Präsenz, um festzustellen, dass in meiner Liebe vielleicht Anteile von Anhaften oder sogar von Abneigung sind, dass ich mich mit dem Lieben und dem Geliebt-Werden identifiziere. Es braucht ein ganz feines Hinschauen, um zu bemerken, dass ich in der Erfahrung von Liebe bereits dabei bin, Ursachen für gegenwärtiges und zukünftiges Leid zu nähren. Das ist nur *ein* Beispiel. Wir könnten jede Art von freudiger, offener Erfahrung nehmen. Es braucht immer diese Achtsamkeit, hinzuschauen: Wie weit spielen da bereits die Ursachen von *dukkha* hinein?

Um ein anderes Beispiel zu nennen: Um dann wirklich zu wissen, was Befreiung ist, müssen wir solch eine Geistesgegenwart, ein solch feines Hinschauen haben, dass wir den Unterschied zwischen einem völlig offenen Zustand von Mahamudra und einem ebenfalls recht offenen Zustand meditativer Versenkung bemerken; dass wir den Unterschied bemerken zwischen der Erfahrung völliger Freiheit dessen, was wir auch Nondualität nennen, und dem feinen Beigeschmack von einer gewissen dualistischen Wahrnehmung, die Meditationserfahrungen begleitet. Da habe ich mich selbst auf meinem Weg schon geirrt, weil meine Achtsamkeit nicht groß genug war, und da haben sich schon viele andere geirrt. Mangels Achtsamkeit, mangels Präsenz, mangels genauen Hinschauens haben sie Meditationserfahrungen für Befreiung gehalten.

Ich erzähle euch das, weil manchmal nicht so leicht zu verstehen ist, warum es für die dritte Etappe, für das Wissen um Befreiung, auch Achtsamkeit braucht. Ich z.B. habe mich geirrt in einer Meditationserfahrung, die ich für Befreiung hielt. Zum Glück hat sich mein Lehrer nicht geirrt. Er hat das direkt gesehen und mich darauf aufmerksam machen können. So wurde dann die Aufmerksamkeit mehr geschult. Achtsamkeit entwickelt sich, ist ein Schulungsprozess, ist etwas, was wir entwickeln können. Es ist nicht einfach so da, weil wir es wollen.

Es stellt sich die Frage, ob wir bereit sind, diese Achtsamkeit zu entwickeln – unser ganzes Leben lang, jeden Tag, in jeder Meditations-Sitzung, in jedem Atemzug. Sind wir bereit, daran zu arbeiten? Sind wir bereit, uns diese Schulung zu schenken, zu durchlaufen? Sind wir bereit für eine Schulung, die es braucht, dass wir uns immer wieder aus Ablenkung lösen, uns immer wieder aus verführerischen Tendenzen lösen, die zwar ein recht angenehmes Gefühl auslösen können, aber nicht für das Erwachen förderlich sind?

Wir können das Leben so vorbei laufen lassen, uns auf das Angenehme konzentrieren, das andere etwas weniger betonen, aber so erlangen wir nicht das Erwachen. Erwachen erlangen wir nur durch Achtsamkeit, das ist ‚*der eine Weg*‘ – *ekayano maggo*.

Es gibt keinen anderen Weg: Achtsamkeit in Hinblick auf diese vier Etappen: (1) was ist das Problem, (2) was sind die Ursachen, (3) wo geht der Weg lang und (4) was ist die Therapie. Da braucht es Achtsamkeit, ohne die geht es nicht. Und diese Achtsamkeit braucht eine Menge Anstrengung, Konsequenz. Das ist die Art von Disziplin, die gar nicht so sehr mit äußerer Disziplin zu tun hat. Da hängt es gar nicht so sehr davon ab, ob ich z.B. zu einer bestimmten Uhrzeit eine bestimmte Meditations-Praxis ausführe. Die Frage ist: Bin ich vierundzwanzig Stunden am Tag, so viel wie ich kann – später dann auch im Schlaf – präsent? Bin ich bereit, zu unverhüllter Präsenz?

Wir machen jetzt noch einmal eine kleine Meditations-Sitzung. Ich glaube wohl, dass es den meisten so gehen wird wie mir, dass wir es nicht schaffen, vierundzwanzig Stunden am Tag achtsam zu sein. Aber wir können die innere Energie entwickeln, so viel wie möglich achtsam zu sein, immer acht-

samer zu werden. Nehmen wir uns doch jetzt Zeit dafür, diese tiefe Motivation zu stärken und sie auch gleich anzuwenden, jetzt ununterbrochen achtsam zu sein.

* Meditation*

Fragen

Umgang mit Nachdenken in der Meditation

Frage: Ich weiß nicht, wie ich mit so vielen Gedanken z.B. über die Zukunft, die in der Meditation auftauchen, umgehen soll. Wenn das zu viele sind, kann ich sie nicht stoppen. Wie soll ich damit umgehen?

Lama: Du kannst dir bewusst Zeit nehmen, über die Zukunft nachzudenken. Wenn es notwendig zu sein scheint, dann nimm dir wirklich Zeit dafür, und dann aber sagst du dir: „Jetzt ist genug, ich glaube, jetzt sollte ich damit aufhören!“ und du schneidest diese Gedanken, das Vorausnehmen der Zukunft, wirklich rigoros durch.

Und solange du keine neue Information, die deine Überlegungen ändern würde, hast, kommst du nicht dazu zurück. Aber wenn es neue Elemente, neue Information gibt, nimmst du dir wieder Zeit und reflektierst gründlich. Wann immer du ein derartiges Problem hast, nimmst du dir die nötige Zeit zum Nachdenken und wenn du an die Grenzen der Reflexion kommst, sagst du: „Genug jetzt, ich muss da jetzt nicht weiterdenken!“

Entschlossenheit zur Praxis

Frage: Eine Frage zur inneren Überzeugung, Erleuchtung verwirklichen zu wollen. Für mich ist das paradox: Einerseits glaube ich immer noch, dass Glück in Samsara möglich ist, andererseits bin ich völlig sicher, dass es das nicht ist. Und dennoch habe ich im Moment nicht den festen Entschluss und die nötige Energie, um alles radikal und endgültig zu verändern. Es ist so, als wenn mich jemand auffordern würde, mich an die Mauer dort zu stellen, um mich von den anderen erschießen zu lassen, und ich – obwohl im Wissen, dass das die einzige Lösung wäre – nicht bereit bin, das zu tun. So habe ich mir selbst gesagt: Vielleicht kann ich einige wenige Dinge verändern und mehr positive Energie für die Zukunft aufbauen, ansammeln, um später einmal bereit zu sein und dann genug Energie und Überzeugung zu haben, entschlossener auf die Erleuchtung zuzugehen und das Nötige dafür zu tun.

Lama: Es scheint, dass du – wie wir alle – noch mehr über Samsara meditieren solltest und über die Frage: Können wir Glück in Samsara finden?

Was ist deiner Auffassung nach Samsara?

Das ist dieses Funktionieren, wo wir immer in die Richtung unserer Hoffnungen gehen und versuchen, das zu vermeiden, wovon wir Angst haben. Wenn ich mir vorstellen würde, Samsara würde quasi gelüftet werden, dann hätte ich gar keine Ahnung, was da bleiben würde. Da würde etwas bleiben, in das ich Vertrauen habe, aber was ich mir überhaupt nicht vorstellen kann, etwas undefinierbares.

Das scheint mir ein weit verbreitetes Missverständnis zu sein, das Gefühl zu haben, dass die jetzt vorhandene Welt Samsara ist und dass dann – wenn man nicht mehr in Samsara ist – diese Welt nicht mehr vorhanden ist. Das ist ein großes Missverständnis. Was mit Samsara gemeint ist, ist die Welt der Täuschung, des Verweilens in Unwissenheit, die annimmt, es gäbe ein Ich, es gäbe eine Trennung in Ich und andere. Diese grundlegende Unwissenheit, diese Täuschung ist es, was Samsara kennzeichnet – mit all dem Leid, das daraus resultiert. Diese Welt, in der wir leben, ist nicht per se Samsara. Sie ist entweder Samsara oder Nirwana, die Welt der Befreiung. Es kommt darauf an, ob in dieser Welt in Täuschung gelebt wird oder ob in Bewusstheit gelebt wird. Wenn Bewusstheit da ist, dann ist diese

Welt die Welt der Befreiung, ein reines Gefilde sozusagen. Wenn Täuschung und Unwissenheit vorhanden sind, ist die Welt Samsara, ist die Welt voller Leiden und Verstrickungen.

Auf Tibetisch haben wir da zwei Begriffe, die das sehr anschaulich machen: *marigpa* und *rigpa*. *Marigpa* bedeutet Nicht-Bewusstheit und *rigpa* ist erwachtes Bewusstsein. Da, wo wir in Nicht-Bewusstheit sind, ist Täuschung, ist die Annahme eines Ichs, wo es gar kein Ich gibt. Es wird die Wirklichkeit in ich und andere, in Subjekt und Objekt aufgespaltet. Wenn wir in *rigpa* sind, sind wir im vollen Gewahrsein, im nondualen, zeitlosen Gewahrsein. Und dieser Unterschied – entweder ist da *marigpa* oder *rigpa* – bewirkt, dass wir entweder in der samsarischen Welt sind oder in der Welt der Befreiung. Nur darauf kommt es an. Die Welt braucht sich nicht zu ändern, damit wir Befreiung erlangen, die Welt kann bleiben wie sie ist. Es kommt darauf an, wie dieser Geisteszustand in der Welt ist. Wenn man darüber genau nachdenkt, wird einem klar, dass es in der Nicht-Bewusstheit keinerlei Glück zu finden gibt.

Die Frage stellt sich: Gibt es Vorteile davon, in Unwissenheit, in Nicht-Bewusstheit zu verweilen? Ist vorstellbar, dass uns Nicht-Bewusstheit Glück beschert oder gar Befreiung? Was für Qualitäten hat uns Verwirrung anzubieten, hat uns Nicht-Bewusstheit zu bieten? Wenn uns das klar wird – die Qualitäten von *rigpa* und die Nachteile von Nicht-Bewusstheit – dann haben wir überhaupt keine Mühe, auf die andere Seite zu gehen – wie Patrick gesagt hat – hinüber zu gehen auf die Seite von Bewusstheit. Aber es muss uns erst einmal klar werden, worum es geht.

Was wir *rigpa* nennen, ist die Krönung des Entwickelns von Achtsamkeit. Achtsamkeit wird zu Bewusstheit, wird zu diesem zeitlosen Gewahrsein, dadurch, dass sich diese Achtsamkeit immer mehr entspannt, immer weiter öffnet, dass sie immer weniger gewollt wird, immer natürlicher wird. Dadurch entsteht diese Bewusstheit, dieses Gewahrsein, das nicht mehr künstlich ist. Damit *rigpa* sich zeigt, brauchen wir *drenpa*. *Drenpa* ist das tibetische Wort für Achtsamkeit, was auf Pali *sati* heißt und auf Sanskrit *smṛti*. Das Entwickeln von Achtsamkeit führt in diese Bewusstheit hinein.

Das Vorhandensein von Hoffnung und Furcht in unserer Achtsamkeit, das Vorhandensein von Wollen, von Wünschen, von absichtsvoller Praxis der Achtsamkeit, all das macht aus, dass die Achtsamkeit noch nicht volle Bewusstheit ist. All das Wollen, Hoffen, Befürchten muss sich auflösen in der Bewusstheit, in der Achtsamkeit, die dann zum zeitlosen Gewahrsein wird. Es ist derselbe Geist, es gibt nicht entweder Achtsamkeit oder Gewahrsein. Die Achtsamkeit wird immer natürlicher, bis sie sich als Gewahrsein entpuppt.

Die Achtsamkeit hat selber die Natur von Gewahrsein, die Natur von Achtsamkeit ist das zeitlose Gewahrsein. Sein wahres Wesen enthüllt sich uns, indem wir immer natürlicher, immer entspannter werden in der Praxis von Achtsamkeit.

Äußerer Rahmen für die Arbeit mit Achtsamkeit

Frage: Ich habe ein bisschen den Eindruck, dass es gewisse Lebensumstände oder Situationen im Leben gibt, die Achtsamkeit mehr fördern oder weniger. Ich kann an mir selber beobachten – dadurch dass ich wieder längere Zeit arbeitslos und relativ viel alleine bin – dass es schwieriger wird, diese Achtsamkeit ohne Spiegel weiter zu schulen. Vielleicht hast du noch ein paar Hinweise für mich?

Lama: Es würde darum gehen, dass du dir selber die Herausforderungen für die Achtsamkeit stellst. Das, was normalerweise deine Arbeit und der Kontakt mit anderen bewirken würde, die eine Herausforderung für deine Achtsamkeit sind, das müsstest du dir selber stellen, du musst dir solche Herausforderungen schaffen. Das kannst du durch gezielte Meditationspraxis, indem du dich hinsetzt und Achtsamkeit übst oder durch das Kultivieren von Interessen, von Aktivitäten, die solche Achtsamkeit fördern. Du musst tatsächlich darauf achten – und das wirst du wohl gespürt haben – dass du den Geist nicht abdriften lässt, dass du ihn ein bisschen an die Zügel nimmst und Achtsamkeit kultivierst, was durch Aufgaben gewissermaßen gegeben ist. Allerdings ist die Achtsamkeit, die in beruflichen Aufgaben gefordert ist, nicht ganz die gleiche Achtsamkeit, die wir hier für die Befreiung brauchen. Sie richtet sich mehr auf das korrekte Ausführen einer Aufgabe als auf das, was die Natur unserer Geisteszustände ist und was die Verstrickungen sind, denen wir da begegnen. Die Art von Achtsamkeit, die wir

im Beruf schulen, ist normalerweise etwas oberflächlicher. Es ist nicht dieselbe Tiefe, hat nicht dasselbe Objekt wie das, was wir für unseren spirituellen Weg brauchen. Wir können aber in der Begegnung mit anderen, im Beruf, diese Präsenz, die für den spirituellen Weg notwendig ist, schulen. Wir können sie da hinein bringen, aber es ist nicht das, was unser Arbeitgeber von uns verlangt.

Nirwana – Parinirwana

Frage: Was ist der Unterschied zwischen Nirwana und Parinirwana?

Lama: Buddha Shakyamuni hat unter dem Bodhibaum Erleuchtung erlangt – das nennen wir Nirwana – daran haben sich fünfundvierzig Jahre an Lehrtätigkeit angeschlossen. Parinirwana nennt man den Moment, wo Buddha Shakyamuni seinen Körper verlassen hat und nicht mehr vorhatte, wiederzukommen als Lehrer unter uns Menschen. Das Austreten aus diesem Zyklus der Existenzen nennt man Parinirwana. Und man bittet die Buddhas, das Parinirwana aufzuschieben, nicht jenseits zu gehen, damit sie uns möglichst lange unterrichten können.

Das Beispiel Amitabhas zeigt noch ganz andere Dimensionen auf. Amitabha hat vor unzähligen Jahren Nirwana erlangt, steht uns in Dewatschen zur Verfügung, wird aber in Millionen und Billionen von Jahren dann auch sein Parinirwana nicht mehr aufschieben können und völlig in das nicht geformte zeitlose Gewahrsein übergehen.

Der Unterschied zwischen Nirwana und Parinirwana besteht also darin, ob man noch anderen Wesen konkret helfen kann.

Weltliche und ‚wahre‘ Achtsamkeit

Ihr habt sicherlich während der Unterweisungen über Achtsamkeit gemerkt, dass es sich da nicht um bloßes Aufmerksamsein handelt, dass es nicht einfach nur darum geht, achtsam zu sein und zu meinen, dadurch würden wir dann schon das Erwachen oder Befreiung erlangen. Diese Qualität der Achtsamkeit findet sich bei allen Menschen. Sobald jemand etwas vorhat – sei es, dass ein Jäger ein Reh erlegen möchte; sei es, dass ein Dieb wo einbrechen möchte; sei es, dass man jemanden für den eigenen Nutzen betrügt – was auch immer für ein Ziel man verfolgt, immer braucht es Achtsamkeit. Um diese nicht heilsamen Handlungen ausführen zu können, muss die Achtsamkeit sehr scharf sein. Das ist nicht die Achtsamkeit, die zum Erwachen führt. Menschen besitzen die im großen Maße sobald sie ein persönliches Interesse verfolgen, und sie entwickeln das dann auch immer mehr. Ein Sportler z.B. ist höchst achtsam. Fußballer dürfen sich im Spiel keinen Moment der Unachtsamkeit erlauben, sonst sind sie beim nächsten Mal nicht mehr aufgestellt. Das sind große Leistungen in Achtsamkeit, die aber überhaupt nicht zum Erwachen führen.

Was den Unterschied ausmacht, ist, dass dieses Werkzeug der Achtsamkeit genutzt wird, darauf gerichtet wird, die Wirklichkeit zu untersuchen, zu schauen: Was ist Leid? Was sind die Ursachen? Was ist Befreiung? Was führt zu Glück, was führt nicht zu Glück? Das macht aus der Achtsamkeit ein Werkzeug, das macht daraus den entscheidenden Faktor, um zur Erkenntnis zu gelangen. Und nur das führt zum Erwachen. Nur wenn sich Erkenntnis einstellt und diese stabil wird, dann nennen wir das Erwachen.

Das gilt gleichermaßen für die Wirtschaft, für unseren Beruf, für unsere verschiedenen Arbeiten, die wir täglich ausführen, z.B. das Arbeiten an einem Computer. Es gibt Menschen, die bis zu vierzehn Stunden am Tag achtsam vor dem Computer verbringen. Jeder Fehler ist sofort sichtbar. Es geht darum, keine Fehler zu machen, achtsam zu sein, und das über so lange Strecken – und doch sind sie durch diese Achtsamkeit nicht einen Millimeter näher am Erwachen. Das müssen wir uns ganz klar machen, damit wir nie die Form der Achtsamkeit, die zum Erwachen führt, verwechseln mit der Achtsamkeit, die bloß einfach dazu dient, eine Aufgabe auszuführen.

Wenn wir den Unterschied klar machen wollen: Die Achtsamkeit, um die es hier geht, ist eine Achtsamkeit, die hinschaut, was auf tieferen Ebenen passiert; die sich der Vergänglichkeit widmet, dem Auftauchen und Vergehen von Erscheinungen; die bemerkt, wie die Emotion die da auftaucht, genährt

wird vom Ichhaften; die dort hineinschaut und dieses Ich zu finden versucht und dann merkt, dass im Nichtfinden des Ichs auch die Emotion in sich zusammenfällt: große Überraschung – eben war noch der Ärger so stark, durch das Hineinschauen in den Ärger oder in denjenigen, der meint, Ärger zu haben: nichts mehr, oder wenn man nicht so scharf hat schauen können, ist es zumindest ein sofortiges Abklingen der Emotion. Das sind die Formen von Achtsamkeit, um die es geht. Das ist die Achtsamkeit, die die illusorische Natur der Dinge entdeckt, die die Abwesenheit eines Ichs entdeckt; die die Vergänglichkeit stets im Geiste trägt; die merkt, wo persönliche Interessen mitspielen statt Mitgefühl. Die Achtsamkeit wird auf all diese vielen kleinen Dinge, um die es im Dharma geht, gelenkt, und dadurch wird sie ein Werkzeug der Befreiung.

Wenn wir die Achtsamkeit immer auf die Motivation gerichtet halten und auf die Natur der Erscheinungen, wenn wir schauen, ob wir mit Bodhicitta, zum Wohle aller handeln oder nicht, wenn wir uns selber und unseren Projektionen auf die Schliche kommen und den verkehrten Annahmen über die Wirklichkeit, und wenn wir diese auflösen, dann können wir sicher sein, dass diese Achtsamkeit zum Erwachen führt.

Wir sind jetzt immer noch mitten drin im Untersuchen oder Verstehen, wie wir die Achtsamkeit nutzen können, um die erste edle Wahrheit, die Wahrheit vom Leid, zu verstehen, die nicht befriedigende Natur Samsaras.

Wir haben bisher in unserer Betrachtung des Leidens ein Verständnis entwickelt von Geburt, Altern und Tod inklusive Krankheit – das ist der Bereich des physischen Leidens, und dann Kummer, Klagen, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung – das sind Begriffe, die geistiges Leid, mentales Leid beschreiben. Und gemeinsam ergeben körperliches und geistiges Leid die erste Form des Leides von den dreien, die wir abends besprochen haben: für das offenkundige Leid – auf Pali *dukkha dukkhata*, das Leid des Leidens wird am besten als offenkundiges Leid übersetzt, weil jeder bemerkt, dass es sich dabei um Leid handelt.

Das Leid des Wandels

Wenn wir jetzt weiter machen mit dem Leid, Ungeliebtem zu begegnen, so sind wir in der Beschreibung der zweiten Art des Leides: Leid aufgrund von Wandel.

Was ist das Leid, *Ungeliebtem zu begegnen*? Unerwünschten, unerfreulichen und unangenehmen Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken zu begegnen, sowie mit denen, die uns übel wollen, unseren Schaden beabsichtigen, unsanft sind und nicht unsere Befreiung vom Joch anstreben, in Berührung, Verbindung, Beziehung oder Austausch zu sein – das nennen wir das Leid, Ungeliebtem zu begegnen.

Was ist das Leid, *von Geliebtem getrennt zu sein*? Erwünschte, erfreuliche und angenehme Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken nicht zu erfahren, sowie von denen, die uns wollen, unseren Nutzen beabsichtigen, sanft sind und unsere Befreiung vom Joch anstreben, wie Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunde, Gefährten und Verwandte, getrennt, entfernt, geschieden und verlassen zu sein – das nennen wir das Leid, von Geliebtem getrennt zu sein.

Wenn wir diese beiden Abschnitte anschauen, ist offenkundig, dass es sich dabei um ein Gegensatzpaar handelt: die Begegnung mit dem, was wir nicht mögen und getrennt zu sein von dem, was wir mögen. Beides ist Ausdruck von Wandel. Wenn wir zunächst eine angenehme Situation haben und dann Ungeliebtem begegnen, so können wir diesen Wandel nicht aufhalten. Wir sind plötzlich in einer Situation, wo wir krank werden, wo uns jemand quer anredet, irgendetwas schief läuft, wir begegnen etwas Unangenehmem. Oder aber wir waren mit angenehmen Menschen zusammen, hatten angenehme Sinneserfahrungen und diese hören auf, wir können sie nicht aufrechterhalten, wir sind getrennt

von etwas Geliebtem, von etwas Angenehmem. Auch das ist Ausdruck von Wandel. Das passiert uns ständig.

Wenn wir uns dann fragen „Ja, warum ist denn das Leid? Das bräuchte doch eigentlich kein Leid zu sein.“, so ist das eine wahre Bemerkung, aber eher hypothetisch was unseren eigenen geistigen Zustand angeht. Wer von uns ist denn schon frei davon, Anhaften zu entwickeln, wenn die Situation angenehm ist, wenn wir Sinneserfahrungen haben, und mit angenehmen Menschen zusammen sind? Und wer von uns ist frei davon, Abneigung zu verspüren, wenn die Dinge schwierig werden, wenn unangenehme Dinge auftauchen, wenn wir plötzlich krank werden, wenn wir Menschen begegnen, die uns Schwierigkeiten machen usw.? Das ist etwas, was wir vielleicht im Laufe der Zeit gelernt haben etwas abzuschwächen, dass wir etwas weiser geworden sind, nicht zu viel Anhaftung zu entwickeln und nicht zu viel Abneigung, aber mehr oder weniger sind wir immer noch drin. Diese Form des Leidens aufgrund von Haften an dem, was sich ändert, ist uns zutiefst vertraut.

Wenn es da heißt, dass wir *unerfreulichen, unangenehmen Formen* begegnen, so sind damit visuelle Formen gemeint. Wir mögen zum Beispiel diesen Blumenstrauß. Er war einmal frisch, er wird allmählich verwelken. Wenn dieser Blumenstrauß verwelkt, ist das für uns immer noch eine angenehme visuelle Empfindung? Oder stellen wir uns vor, unsere Lieblingspflanze in unserer Wohnung, die wir gepflegt und gegossen haben, würde plötzlich krank werden, ihre Blätter und Blüten hängen lassen und offenbar dabei sein zu sterben. Was macht das mit uns? Ist da ein kleines Zusammenziehen im Herzen, ein Leid, das sich einstellt? Oder stellt euch vor, ihr habt einen Baum gepflanzt, gewässert, groß gezogen und jemand setzt mit dem Auto zurück und das Bäumchen liegt flach. Was macht dieser visuelle Eindruck mit uns? Da zieht sich unser Herz zusammen und wir sind erst einmal enttäuscht, ärgerlich, wütend, was auch immer. Das ist Leid aufgrund von unangenehmen visuellen Eindrücken. Und davon gibt es viele. Da gibt es Eindrücke von einem Menschen, der irgendwie aussieht; da gibt es Räume, die uns gefallen oder nicht gefallen; da gibt es einen Lichteinfall, der uns mehr gefällt als andere Formen von Licht; andere Farben; so viele verschiedene visuelle Eindrücke, auf die wir reagieren. Und wenn sich Angenehmes in Unangenehmes verwandelt, dann gibt es eine kleine Reaktion.

Wir schauen uns auch die anderen Empfindungen an, zuerst die *Hörempfindungen*: Ihr könnt euch erinnern, dass wir die vergangenen Kurse immer diese wunderbare Stille der Combrailles hatten und dann hat unser Nachbar sich entschlossen, Holz zu sägen. Dann hatten wir den Wechsel von Stille zu Sägerei, einen Wandel. Wir haben vielleicht an der Stille gehaftet, und dann dieser Lärm. Ist das Leid, ist das nicht Leid? Es hängt davon ab, wie stark wir anhaften oder abgeneigt sind. Das gleiche mit meiner Stimme. Im Moment ist das Mikro gut eingestellt, die Stimme ist vielleicht nicht besonders angenehm aber zumindest für die meisten nicht unangenehm. Wenn Heiko den Verstärker hochstellt, wird diese Stimme sofort unangenehm, für alle. Wir werden uns die Ohren zuhalten und wenn er nicht gleich runter geht damit, werden wir ärgerlich. Wir werden sauer, weil es eine starke, unangenehme Hörempfindung gibt. So geht es mit allen Klangempfindungen, mit allen Geräuschen. Wir haben Empfindungen, die wir als angenehm einstufen, andere als unangenehm. Manchmal gibt es da sehr unterschiedliche Einstufungen. Einige mögen klassische Musik und andere sagen: „Nur nicht das! Stell mir das ab!“ Die wiederum mögen Techno und andere sagen: „Nur nicht das!“ Was für den einen angenehm ist, ist für den anderen unangenehm. Da spielen die vielen individuellen Bewertungen hinein. Es ist interessant, sich das anzuschauen.

Wieso erlebe ich eigentlich *Gerüche* so anders als die Fliege, die Mistfliege neben mir? Was ist es eigentlich, das mich so stark z.B. auf Kot reagieren lässt und andere Lebewesen sind davon so angezogen? Das ist doch interessant, man müsste sich das einmal anschauen.

Wenn es dann um *Geschmäcker* geht, brauche ich gar nicht drüber zu sprechen. Wir wissen wie stark das wirkt: angenehmer Geschmack – unangenehmer Geschmack.

Und die *Körperempfindungen*: Wir kommen hier in den Meditationsraum, finden ein super-gutes Kissen, setzen uns hin, fühlen uns wohl, alles ist bestens. Wir brauchen allerdings nur eine halbe Stunde sitzen zu bleiben – manche länger, andere vielleicht auch kürzer – und schon wandelt sich diese angenehme Erfahrung des angenehmen, weichen Sitzens in eine Geduldsprobe, Ausdauer – „Na, halte

ich es noch durch?“ Und irgendwann wandelt sich das bloße Sitzen, ohne dass wir etwas gemacht hätten, in eine unangenehme Erfahrung und wir müssen unsere Haltung ändern. Das ist doch erstaunlich, was da an Wandel passiert, was da an unterschiedlichen Bewertungen auftaucht. Was bewirkt das eigentlich? Was führt zu was? Müssen wir eigentlich reagieren? Wann ist es sinnvoll, zu reagieren? Können wir die Reaktion vielleicht in großem Gleichmut ausführen? Müssen wir ärgerlich werden? Müssen wir – wenn es angenehm ist – in Anhaftung verfallen? Das ist alles höchst interessant, denn das sind Törchen der Befreiungen, die sich da auftun können.

Die Frage stellt sich auch, ob wir bei angenehmen Erfahrungen eigentlich immer bis ans Ende dieser Erfahrung gehen müssen, ob wir nicht die Freiheit haben, eine angenehme Erfahrung schon früher loszulassen und uns anderem zuzuwenden, oder muss uns unsere Anhaftung immer dazu führen, dass wir im Angenehmen bleiben wollen, bis es dann nicht mehr zu halten ist und sich zwangsläufig in Leid verwandelt? Es gibt viele solche Beobachtungen, Fragen, Erfahrungen, die auftauchen, wenn wir mit tiefer Achtsamkeit arbeiten.

Mir fällt gerade auf, dass hier im deutschen Text auch die *Gedanken* aufgezählt sind und in den beiden anderen Sprachen nicht. Da müsste ich mit dem Original vergleichen, ob dieser sechste Sinn hier auch mit einbezogen ist. – Es ist damit das spontane Auftreten einzelner Gedanken gemeint, die in sich als angenehm oder als unangenehm erlebt werden, z.B. eine Erinnerung mit demselben Wunsch, angenehme Gedanken festzuhalten und unangenehme Gedanken wegzuschieben.

Dann gibt es die ganze Bandbreite an Begegnungen mit Menschen, entweder mit solchen, die uns Übel wollen oder mit solchen, die uns Wohl wollen. Wenn es da heißt, *die unsere Befreiung vom Joch anstreben*, so ist damit die Sangha gemeint, die unsere Befreiung aus Samsara möchte. Aber insgesamt sind damit alle Menschen gemeint, die wir entweder für unsere Freunde und Familie halten oder für unsere Feinde, Gegner und Übelwollende.

Wenn wir mit denen zusammen sind, die wir mögen, fühlen wir uns wohl, wenn das zu Ende geht, leiden wir Schmerz und Trauer. Wenn wir denen begegnen, die wir nicht mögen, dann fühlen wir uns unwohl und sind froh, wenn sie weit weg bleiben. Aber keine dieser Situationen lässt sich aufrecht erhalten. Jede dieser Situationen wird sich ändern, weil es keine Möglichkeit gibt, irgendeine Situation stabil, frei von Einflüssen zu halten. Jede Situation wird sich zwangsläufig ändern.

Es gibt noch einen dritten Aspekt von diesem Leid durch Wandel, den beschreibt der Buddha im folgenden Abschnitt:

Was ist das Leid, *Gewünschtes nicht zu erhalten*? In Wesen, die Geburt, Altern, Krankheit, Sterben, Kummer, Klagen, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung erfahren, entsteht der Wunsch: ‚Oh, möge ich Geburt, Altern, Krankheit, Sterben, Kummer, Klagen, Schmerz, Unglücklichsein und Verzweiflung nicht erfahren. Möge mir das erspart bleiben!‘ Aber Wünsche können das nicht bewirken – das ist das Leid, Gewünschtes nicht zu erhalten.

Hier drückt der Buddha aus, dass unsere Wünsche nicht erfüllt werden, dass wir davon ausgehen können, dass in diesem Menschenleben unser Wunsch glücklich zu sein frustriert werden wird. Er wird nicht erfüllt werden. Es wird Momente von Glück geben, es wird angenehme karmische Passagen geben, aber alles ist dem Wandel unterworfen und es wird unvermeidlich zu Erfahrungen wie Krankheit, Altern und Tod kommen. Es wird zu Erfahrungen von Trennung und dergleichen kommen. Das ist unvermeidbar, und Wünsche können das nicht aufhalten. Wir werden das Leid erfahren, Gewünschtes nicht zu erhalten bzw. Ungewünschtem zu begegnen. Das ist unvermeidbar.

Wenn wir einen spirituellen Weg beschreiten, haben wir vielleicht das Gefühl, dass es uns dann möglich wäre, nicht mehr zu leiden, wenn wir Wünsche machen oder wenn andere Wünsche für uns machen und wir den Dharma gut praktizieren. –

Das wollen wir uns einmal genauer anschauen: Wünsche werden nicht bewirken können, dass wir einmal krank werden, dass wir nicht sterben, dass wir nicht von Geliebtem getrennt werden, dass wir

Ungeliebtem begegnen. Das werden Wünsche nicht bewirken können, das wird auch unsere Dharmapraxis nicht bewirken können. Unsere Dharmapraxis kann aber bewirken, dass wir bei den unvermeidlichen menschlichen Erfahrungen entspannt bleiben, dass wir offen bleiben, nicht so stark in Muster des Anhaftens und Ablehnens fallen, dass wir uns – dieses vermeintliche Ich – in diesen Erfahrungen nicht so wichtig nehmen. Und dadurch geht das Leid in diesen Erfahrungen natürlich erheblich zurück und kann sich sogar völlig auflösen, aber man begegnet weiterhin Schwierigkeiten, man hat weiterhin einen menschlichen Körper, der auseinander fallen wird, und der das ohnehin schon tut.

Wenn wir uns anschauen, wie das mit dem Leiden gehen könnte, können wir uns das Leben des Buddha selber ins Gedächtnis rufen. Ihr wisst, der Buddha ist meistens barfuss durch die Ebenen Nordindiens gezogen, Tausende von Kilometern zu Fuß. Wenn er auf einen spitzen Stein getreten hat, dann hat er auch Schmerzen gehabt. Es wird berichtet, dass es Tage ohne Almosenspende gegeben hat, also gab es nichts zu essen. Es gab Hitze, es gab Kälte, es gab Insekten, es gab sogar Rivalen, sein eigener Cousin Devadatta war so eifersüchtig auf den Buddha, dass er drei Mal versucht hat, ihn zu töten. Devadatta hat die Sangha gespalten, fünfhundert Mönche mit sich genommen, die dann drei Tage später wieder zurückgekommen sind. Der Buddha ist Schwierigkeiten begegnet, aber er hat in diesen Schwierigkeiten nicht gelitten. Das subjektive Empfinden der Situation war völlige Offenheit, Herzensoffenheit, Weisheit und Mitgefühl. Trotzdem waren da unangenehme Erfahrungen, dem kann niemand entgehen.

Der Buddha hat diese unausweichlichen menschlichen Erfahrungen in seinen Unterweisungen beschrieben und gezeigt, wie man dabei mit seinem eigenen Geist umgehen kann, um zu Entspannung zu finden, um in Weisheit und Mitgefühl zu bleiben. Dazu braucht es Achtsamkeit. Achtsamkeit ermöglicht uns, wahrzunehmen was ist und die Tendenzen zu bemerken, die normalerweise ein großes Theater sich aufbauschen lassen; diese Tendenzen zu entschärfen und in Offenheit zurück zu finden. Es ist z.B. unnötig, ein großes Theater darum zu machen, wenn unsere Eltern sterben. Wir sollten eigentlich von Kindesbeinen an wissen, dass unsere Eltern sterben werden. Einige von unseren Eltern sind bereits gestorben. Daraus ein dickes Ding zu machen, bedeutet einfach nur, dass wir unachtsam waren, dass wir uns nicht vorbereitet haben, dass wir den Tatsachen des Lebens nicht ins Auge geschaut haben. Es ist ganz normal, dass Eltern sterben. Es gibt ein chinesisches Sprichwort: „Es ist ein Segen, wenn die Eltern vor den Kindern sterben und nicht umgekehrt.“

* Meditation *

Wir werden jetzt über das Leid des Wandels meditieren. In der Entspannung lasst uns den Geist darauf richten, dass sich Körperempfindungen, Klänge, visuelle Eindrücke usw. ständig ändern. –

Alles ändert sich, Gedanken, Gerüche, Geschmäcker, ...

sobald wir in Spannung sind mit den wechselnden Erfahrungen, entsteht *dukkha*. Wenn wir den Wandel nicht akzeptieren, entsteht *dukkha*. –

Unsere Aufgabe besteht darin, den Wandel zu bemerken, nicht anzuhaften und nichts abzulehnen. –

Gibt es eine Erfahrung von *dukkha*, jetzt gerade im Moment? –

Falls ja, was ist die Ursache für diese Erfahrung von *dukkha*? –

Danke!

Wenn wir auf die vier edlen Wahrheiten meditieren, dann sind wir wie Forscher, wir suchen nach Antwort, wie auch hier im Sutra, wo jeweils die Frage der Antwort vorangeht: „Was ist eigentlich die edle Wahrheit vom Leiden?“ Und dann suchen wir nach *dukkha*, wir versuchen zu verstehen, wo das, was vom Buddha erklärt wird, in unserer Erfahrung zu finden ist. Und danach werden wir einen Schritt weiter gehen und schauen, wo die Ursachen zu finden sind. So verfolgen wir mit unserer Achtsamkeit einen Faden – die Frage wird zu Anfang der Sitzung gestellt, und dann schauen wir, was wir da vorfinden, was für ein Material sich in unserer Erfahrung zeigt und was wir auch aus der Erfahrung von anderen wissen und daraus ableiten können.

Wir sind bei unserer Behandlung der vier edlen Wahrheiten noch bei der Frage nach der Wahrheit des Leidens und haben bereits das offenkundige Leid untersucht. Wir haben uns mit dem Leid durch

Wandel beschäftigt, Wandel von angenehmen Situationen, an denen wir haften. Und jetzt kommen wir zur dritten Form von Leid, zum Leid, das aller bedingten Existenz innewohnt.

Das Leid der Bedingtheit

Der Buddha stellt zunächst wiederum die Frage – mit dieser Frage werden wir auch in unsere Meditation hinein – und antwortet anschließend darauf.

Was aber sind die fünf Aggregate des Anhaftens, die kurz gesagt Leid sind? Form als Aggregat des Anhaftens, Empfindung als Aggregat des Anhaftens, Unterscheidung als Aggregat des Anhaftens, Gestaltungen als Aggregat des Anhaftens und Bewusstsein als Aggregat des Anhaftens – diese nennen wir die fünf Aggregate des Anhaftens, die kurz gesagt Leid sind.

Das nennen wir die edle Wahrheit vom Leid.

Wir haben in den vergangenen Jahren bereits die *fünf Aggregate*, die fünf Skandhas besprochen, aber es sind nicht alle von euch dabei gewesen, deswegen möchte ich diese fünf noch einmal kurz wiederholen.

Die fünf Skandhas

Es wird hier von *fünf Aggregaten des Anhaftens* gesprochen. Wir können hier das Wort Anhaften durch Identifikation ersetzen: Die fünf Aggregate, mit denen wir uns identifizieren, die wir für ein Ich halten. Mit Anhaften ist hier also das Ichanhaften gemeint. Wir hängen an den Aggregaten als ‚mein‘. Das Aggregat *Form* steht in Verbindung mit dem Körper – nicht nur, aber das ist der größte Teil der Identifikation: ‚mein Körper, ich, dieser Körper.‘ Das ist die erste Identifikation. Die zweite Identifikation ist ‚meine *Empfindungen*, ich empfinde das so und so.‘ Daran knüpfen sich sofort die *Unterscheidungen*: ‚Ich halte das für angenehm, das für unangenehm, das interessiert mich nicht.‘ Und daran knüpfen sich ‚meine‘ Emotionen an, mit denen ich ebenfalls identifiziert bin. All die verschiedenen Geisteszustände werden hier *Gestaltungen*, Gestaltungskräfte genannt, weil die verschiedenen geistigen Zustände – seien es verdunkelnde Emotionen oder seien es heilsame Geisteszustände – der Motor für unsere Handlungen sind. Bin ich im Anhaften, in der Begierde, dann wird die Begierde der Motor für Begierde-Gedanken, für Begierde-Rede, für Begierde-Handlungen mit dem Körper sein. Bin ich in der Liebe, dann wird Liebe der Motor für die Gedanken, Rede und Handlungen sein. Deswegen nennen wir diese Geisteszustände die Gestaltungskräfte. Sie gestalten unser Handeln mit Körper, Rede und Geist, da entsteht Karma. Und man könnte sagen, als letzte Zuflucht bin ich identifiziert mit meinem *Bewusstsein*, mit der Fähigkeit zu erkennen, zu wissen, mich zu erinnern, zu unterscheiden, mit all den vielen Fähigkeiten, die wir unserem Geist zuschreiben und mit denen wir uns identifizieren.

Diese *fünf Aggregate* oder Skandhas bilden zusammen das, was wir mit diesem vagen Begriff des Ichs umschreiben. Wir sind uns gar nicht bewusst wie viele Elemente da hinein spielen, was wir so einfach *Ich* nennen im Alltag. Und wenn wir das genauer untersuchen, kommen wir auf diese fünf und schon fällt das Ich in fünf verschiedene Facetten auseinander. Und wenn wir das dann noch genauer anschauen, dann merken wir, dass das, was wir Körper nennen, aus einer Vielzahl von Bestandteilen besteht – in ständigem Wandel, im ständigen Fluss von verschiedensten Ursachen und Bedingungen geformt und abhängig. Wenn wir die Empfindungen anschauen, so gehen sie auf eine Vielzahl von Ursachen und Bedingungen zurück, die Unterscheidungen gehen ebenfalls auf eine Vielzahl von Ursachen und Bedingungen zurück, wechseln sich in ständiger Folge ab. Die Gestaltungsfaktoren sind in ununterbrochener Folge aktiv, immer wieder neue Gedanken, Worte und körperliche Handlungen hervorzubringen, und im Bewusstsein erleben wir ganz viele unterschiedliche Ebenen, ganz viele unterschiedliche Bewusstseinsmomente, sodass wir sagen können, dass jedes einzelne dieser Skandhas wiederum etwas Zusammengesetztes ist. *Skandha* ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Vorgängen, die da stattfinden, für eine Vielzahl von Identifikationen mit einzelnen Erfahrungen, die da auftauchen. Und des-

wegen hat der Buddha diesen Begriff *skandha* geprägt, was soviel heißt wie Haufen. Da haben wir den Haufen, den wir Körper nennen, da haben wir den Haufen, den wir Empfindungen nennen usw. Als der Buddha diese Unterweisungen gab, saß er gerade an einem Ort im Wald, wo ein Haufen Holz aufgeschichtet war. Er hat diesen Haufen Holz als Beispiel dafür genommen, wie wir aus verschiedensten Aspekten zusammengesetzt sind und uns damit identifizieren, so als würden wir sagen, ‚Ich bin ein Haufen Holz‘, und würden diesen Haufen Holz für etwas Festes, Ganzes halten. Aber wenn man ein Scheit und noch eines und noch eines herausnimmt, wo bleibt schließlich der Haufen Holz? Und genau das wollte der Buddha mit diesem Hinweis auf die Skandhas bewirken: Das, was wir für ein solides, abgrenzbares Ich halten, hat nichts Solides, ist nicht abgrenzbar, ist nur ein Fluss, ein Strom von immer neuen Faktoren, die sich immer neu gestalten. Und diesen Strom, wo es nichts Bleibendes gibt, den nennen wir *Ich* und meinen, es wäre etwas Festes.

Der Buddha wollte mit der Beschreibung dieser Aggregate, dieser Haufen, dieser Ansammlungen die Idee eines bleibenden, abgegrenzten, individuellen Ichs auflösen. Er hat nicht behauptet, es gäbe überhaupt kein Ich, kein Selbst. Er spricht von der Idee eines individuellen, stabilen, abgegrenzten Ichs – so etwas wie eine persönliche Seele. Und die lässt sich in diesem Strom von sich ständig wandelnden Phänomenen nicht finden. Etwas Stabiles, Individuelles lässt sich da nicht finden. Etwas, das von der Kindheit stabil geblieben wäre bis in die Jugend, bis in die Erwachsenenzeit, bis in den Tod hinein stabil bleibt und eventuell dann auch sogar ins nächste Leben stabil weitergeht, so etwas wie eine persönliche Seele lässt sich nicht finden. Der Buddha hat nicht abgestritten, dass es da eine grundlegende Geistesdimension gibt – wir nennen sie in unserer Tradition die Natur des Geistes – die etwas Stabiles, man könnte sagen Verlässliches ist, aber nichts Individuelles hat. Der springende Punkt dabei ist, dass wir die Natur des Geistes eines Buddha und eines jeden von uns nicht unterscheiden können. Es gibt nichts Individuelles in dieser grundlegenden Geistesdimension. Das Individuelle, das was uns von anderen unterscheidet, ist in ständigem Wandel, ist ein ständiger Prozess, ist eine Abfolge von Geistesmomenten, die von Ursachen und Bedingungen geprägt sind, die wiederum mit früheren Handlungen zusammenhängen, ein ständiger Prozess des Wandels.

Alles, was wir als Individualität betrachten, ist in letzter Hinsicht Ursache und Wirkung, Karma. Diese unsere persönlichen Erfahrungen, Meinungen, Erinnerungen, die Art wie wir erleben, unsere emotionalen Filter, all das ist bewirkt durch frühere Gedanken, frühere Worte, frühere Handlungen. Diese früheren Handlungen von Körper, Rede und Geist haben Auswirkungen auf den jeweils folgenden Moment und auf spätere Momente. Sie rufen bestimmte spätere Erfahrungen hervor, eine bestimmte Art, mit diesen Erfahrungen umzugehen, eine typische innere Geisteshaltung, all das, was wir normalerweise Ich nennen. Das ist Ausdruck von diesen Ursache-Wirkungs-Ketten, die ein dynamischer Fluss sind, der durch die Zeit geht, wo ganz viele Faktoren zusammenspielen, wo sich Karmas erschöpfen, Ursachen gesetzt werden, also neues Karma geschaffen wird. All das ist ein sich ständig wandelnder Strom. Im Karma gibt es auch nichts Fixes, nichts was stabil ein Ich ausmachen könnte. Karma ist dynamisch und in ständigem Wandel begriffen aufgrund der immer wieder neuen Handlungen, die hinzukommen und alter Impulse, die sich erschöpfen. Das ist ein ständiger Fluss. Wenn wir diesen Fluss *Ich* nennen möchten, dann hat der Buddha nichts dagegen. Das dürfen wir, nur müssen wir uns bewusst sein, dass das ein Strom ist, ein Fluss, ein Prozess. Und dieser Prozess geht tatsächlich von einem Leben ins nächste Leben weiter, aber es wird schwer sein, im nächsten Leben denjenigen zu erkennen, mit dem wir uns in diesem Leben identifiziert haben. Wenn wir meinten, wir könnten da ein klar abgrenzbares Ich wieder finden, sind wir auf dem Holzweg. Wir finden nur die Fortsetzung eines Stromes, und es braucht großes Geschick, im Strom denjenigen zu erkennen, der wir vorher waren. Das ist nicht derselbe. Dessen sollten wir uns bewusst sein, und wenn wir den Fehler machen, an diesem vermeintlichen Ich anzuhafeln und uns damit gegen den Strom stellen, dann entsteht *dukkha*. Wer sich nicht bewusst ist, ein Strom, eine Erfahrungs-, Bewusstseins-Strom zu sein, erzeugt Spannung, weil sich diese Haltung im Gegensatz zur Wirklichkeit befindet, nicht in Harmonie mit der Wirklichkeit ist. Dadurch entsteht dieses grundlegende *dukkha*. Das Festhalten an einem Ich ist wie der Versuch, in einem Strom etwas zusammen zu halten, etwas wie so einen Kristallisationskern festzuhalten und zu behaupten, etwas klar Abgegrenztes, Stabiles, immer Existierendes zu sein, obwohl da nichts dergleichen ist. Das ist eine grundlegende Spannung in unserer Art und Weise, die Welt zu erleben, die *dukkha* ist. In sich ist das bereits *dukkha*. Diese Spannung ist die grundlegende

existentielle Spannung, die wir existentielles Leid nennen. Daraus kommen alle anderen Formen von Leid.

An dieser Stelle ruft der Buddha uns auf, die Achtsamkeit auf die Aggregate zu lenken, auf die Identifikationen, auf die verschiedenen Formen des Haftens, die sich einstellen, wo wir uns mit den verschiedenen Facetten unseres Seins identifizieren und daraus etwas Festes machen, wo es gar nichts Festes gibt, wo alles nur zusammengesetzt ist, zusammengekommen durch die Kraft von Ursachen und wechselnden Bedingungen. – Im Moment fühlt es sich so an und im nächsten Moment wird es sich anders anfühlen. Darin ein Ich zu postulieren, schafft Spannung, und die Aufgabe hier ist, sich bewusst zu werden, dass es solche Spannung gibt.

Ganz einfach: Wir sitzen und es taucht Schmerz auf, das Kissen drückt, oder wir drücken das Kissen – unangenehm. Zuerst war es noch angenehm, jetzt ist es unangenehm. Dann sagen wir: „Mir tut es weh!“ Die Frage ist dann: „Wem tut es eigentlich weh?“ „Wer ist da, der sagt, ‚Ich habe einen Schmerz‘?“ „Wo ist dieses Ich?“ Dann sehen wir, dass es eigentlich ganz normal ist. Da ist ein Körper, der ist zusammengesetzt, da werden Zellen zusammengedrückt, die revoltieren nach einer Weile. Das ist ein ganz normaler Prozess. Da hat kein Ich Schmerzen, das ist unsere Art, die Dinge zu formulieren und uns gegen den Wandel aufzulehnen, ein kleines Zeichen dafür, dass wir uns nicht ganz abgefunden haben damit, dass sich die Dinge wandeln. Wir wollen perfekte, bleibende Zustände. Wir wollen den klaren, schmerzfreien Zustand für immer, und das geht nicht. Ich weiß noch, wie ich mich als Kind gewundert habe, dass ich noch einmal essen muss, wo ich doch an dem Tag schon einmal gegessen habe: „Wieso reicht das nicht? Wieso wird man wieder hungrig, wenn man schon gegessen hat?“ Das ist das Aufbäumen gegen den Wandel.

Wenn wir versuchen, das Ich festzuschreiben und sagen, „Das bin ich! Das ist mein Charakter, so bin ich! Die Welt soll sich damit zurechtfinden, ich bin einfach so.“, so wird uns das nicht gelingen. Wir können nicht einmal unsere eigenen Definitionen halten. Wir werden uns ändern, wir werden aus der Rolle fallen. Wir werden anders sein als was wir uns definiert haben. Wir schaffen es nicht, so zu bleiben wie wir gerade im Moment sind oder wie wir sein wollen. Es ist unmöglich, den Fluss des Wandels aufzuhalten, und doch machen wir genau das ständig. Wir versuchen, uns selber, andere und Situationen festzuschreiben: „Ich liebe dich, lass uns das so aufrechterhalten! Ich liebe dich, du liebst mich, die Liebe zwischen uns, das ist perfekt!“ Das schaffen wir nicht. Ich ändere mich, der andere ändert sich, die Liebe ändert sich. Es ist alles in ständigem Wandel, wenn wir das anders versuchen, sind wir nicht im Kontakt mit der Wirklichkeit. Das ist unser existentielles Problem, aus dieser Annahme eines stabilen Ichs kommen alle anderen Probleme.

* Meditation *

Ihr braucht über nichts zu meditieren, lasst den Geist einfach ausruhen in diesem Bewusstsein des Wandels, der Veränderung.

Anicca, dukkha, anatta

Jetzt versteht ihr, was mit den drei Grundbegriffen buddhistischer Meditation gemeint ist: *anicca*, *dukkha* und *anatta*. *Anicca* ist Vergänglichkeit, Wandel; *dukkha* ist Leidhaftigkeit und *anatta* oder *Anatman* ist Nicht-Selbst, die Abwesenheit, das Nicht-Vorhandensein eines Ichs. *Anicca*, *dukkha* und *anatta* sind die drei grundlegenden Betrachtungen der Satipatthana-Meditation.

Achtsamkeit – ekayano

In Bezug auf die Satipatthana-Meditation könnte man sich fragen: „Werden denn dabei gar keine Gegenmittel angewendet? Reicht das Achtsamsein in sich schon?“

Es ist tatsächlich so, dass Achtsamkeit, Bewusstwerden, Bewusstsein den größten Teil der Arbeit auf dem Weg des Erwachens bewirkt. In dem Moment, wo wir uns der Tatsachen, der Mechanismen be-

wusst sind, wo wir bewirken: *anicca, dukkha, anatta*, da greifen die alten Gewohnheiten nicht mehr, all die Mechanismen, die uns ins Leid führen, haben uns nicht mehr in der Hand. Wir sind sehend geworden, also eigentlich reicht das aus.

Um die Dinge etwas mehr auf der relativen Ebene, näher beim Praktizierenden zu formulieren, könnten wir auch sagen, das universelle Gegenmittel ist die Achtsamkeit auf den Atem. Sobald wir merken, ‚da ist dieses, da ist jenes, da ist eine Emotion, da ist ein Haften‘ kehren wir zum Atem zurück. Das ist unsere Verankerung in der gegenwärtigen Erfahrung.

Auch Gampopa sieht das so. Er beschreibt im sechzehnten Kapitel, im Kapitel über meditative Stabilität, in dem er die Liste der Gegenmittel für die verschiedenen Emotionen gibt, die Meditation auf den Atem als Gegenmittel für alle Emotionen ohne Ausnahme.

Es gibt noch ein anderes Antidot, das zu den universellen Gegenmitteln für verdunkelnde oder anhaftende Geisteszustände gilt, das ist die Achtsamkeit auf die Vergänglichkeit. Sie wird jedes Mal von Buddha Shakyamuni im Refrain erwähnt: die Kontemplation des Entstehens und Vergehens. Dabei richten wir – nachdem uns etwas bewusst geworden ist und bevor es zu einer Ablenkung kommt – den Geist aus auf die Tatsache des Wandels. Wir haben eine Emotion bemerkt, wir haben vielleicht bemerkt, dass diese Emotion mit einer Identifikation zusammenhängt und das reicht. Danach lenken wir den Geist wieder auf den Wandel, auf das Entstehen und Vergehen von solchen Emotionen, von solchen Identifikationen, von all den anderen Erfahrungen, die gleichzeitig auch stattfinden. Und dadurch lösen wir uns aus dem zu starken Beschäftigtsein mit dem jeweiligen Geisteszustand und wir sind wieder im Fluss, wir sind wieder gewahr, dass sich alles wandelt. Das ist vielleicht das stärkste Antidot, um nicht ins Haften zu verfallen. Wenn wir das ein Gegenmittel nennen oder darin eine Arznei, ein Hilfsmittel für unsere Schwierigkeiten sehen, so ist es eigentlich doch wieder nur die Achtsamkeit. Ob wir sie nun auf den Atem oder auf die Vergänglichkeit lenken, immer wieder nutzen wir Achtsamkeit. Und wenn wir von anderen Gegenmitteln hören und von ihnen Gebrauch machen, so ist das, wodurch das Gegenmittel zum Einsatz kommt, die Achtsamkeit. Z.B. gilt Mitgefühl als Heilmittel, wenn wir ärgerlich sind. Aber was wir da eigentlich tun, ist, dass wir die Achtsamkeit vom Ärger abziehen und auf bestimmte Kontemplationen lenken, die Mitgefühl freisetzen. Obwohl das Gegenmittel Mitgefühl heißt, wird eigentlich auch dort wieder die Arbeit mit Achtsamkeit gemacht.

Egal von welchem Gegenmittel wir Gebrauch machen, ob es jetzt Meditation über *Shunyata*, die Leerheit, ist oder ob es das Rezitieren von Sutras und heiligen Texten ist, oder, oder, oder... Egal was wir anwenden, immer lenken wir die Aufmerksamkeit auf einen Aspekt der Wirklichkeit oder sind aufmerksam dabei, den Text zu lesen, wodurch sich seine Bedeutung in unserem Geist zeigen kann. Immer ist es die Achtsamkeit, die in diesem Prozess die Schlüsselrolle spielt, und deswegen können wir sagen, dass Achtsamkeit der gemeinsame Faktor aller Methoden ist, die zum Erwachen führen, weshalb der Buddha von Achtsamkeit als *ekayano* gesprochen hat, als dem *einen* Weg, dem *einen* Fahrzeug zum Erwachen.

Reaktion auf Schmerz in der Meditation

Frage: Ich bin noch beim Beispiel mit dem Schmerz. Da kam ich irgendwie nicht so ganz durch. Es ist sicher so, dass Zellen reagieren, wenn ich auf einem spitzen Stein oder auf einem Kissen sitze. Das erfordert dann eine Reaktion. Es macht im Prinzip für mich nicht so einen deutlichen Unterschied, ob ich sage ‚mir tut meine linke Pobacke weh‘ oder ‚da bewegen sich ein paar Zellen als Reaktion‘. Das ist irgendwie nicht der Punkt, sondern dass man sagt ‚ich richte meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes‘ oder ‚Ich ändere die Situation‘.

Lama: Der Punkt ist die Frage nach der Reaktion, ob wir reagieren müssen und ob dieses Reagieren zunächst über Abneigung, Ärger usw. geht. Wer sich mit unangenehmen Empfindungen entspannen kann, braucht gar nicht zu reagieren, braucht die Stellung gar nicht zu ändern. So jemand braucht nicht aufzustehen, um das Fenster zu schließen, wenn es laut wird, weil er die Fähigkeit hat, sich in der Empfindung zu entspannen und sich nicht zu identifizieren. Gleichzeitig ist aber die Achtsamkeit auch

so präsent, um schauen zu können ob Schaden entsteht, wenn man nichts tut, um die notwendigen Reaktionen vorzunehmen, um Dinge zu ändern, die geändert gehören. Wenn der Vorhang zu brennen beginnt und ich weiterhin über Vergänglichkeit meditiere, dann sitze ich auch bald in Flammen. Da hat dann eine Weisheitsreaktion nicht stattgefunden, das ist extreme Dummheit. Das ist nicht sehr hilfreich, aber ich kann reagieren, ohne in Panik zu geraten. Es wäre fantastisch, sich von all den Angstmechanismen lähmen zu lassen. Man tut genau das, was hilfreich ist. Das ist der Unterschied zwischen den unausweichlichen, unangenehmen Erfahrungen, die jeder hat – auch ein Buddha – und den Erfahrungen von *dukkha*. Da wo Erfahrung von *dukkha* stattfindet, ist immer diese Ich-Anhaftung im Spiel und die verkompliziert die sinnvollen Reaktionen. Da kommt man sogar aufgrund von Ichbezogenheit zum Gegenteil einer gesunden Reaktion, weil man bestimmte Konzepte hat, die sagen: „Nein, ich muss jetzt meditieren. Ich meditiere jetzt, egal ob der Vorhang brennt oder nicht.“ Das ist so ein typisch ichbezogener Gedankengang, den man für Dharma verkauft, der aber nur Identifikation ist, ohne jegliche Weisheit.

Wenn wir die Beispiele weiter durchgehen, dann merken wir, dass z.B. in der Situation mit dem Vorhang eine voll samsarische Person in Panik geraten würde. Sie würde den Feuerlöscher gar nicht bedienen können oder in die falsche Richtung laufen und gar nicht sehen, dass da ein Topf Wasser steht, oder was auch immer. Sie wird aufgrund der Panik einfach blind. Eine einigermaßen reife Person bewahrt Ruhe und ist in der Lage, mit der Situation umzugehen. Eine freie, vollkommen erwachte Person würde ohne irgendwelche Schleier reagieren, genau das tun, was im Moment gerade möglich ist und würde deswegen höchst effektiv handeln können.

Oder eine andere Situation. Es kommt z.B. manchmal vor, dass sich Dharmapraktizierende sagen, sie bräuchten nicht reagieren und nicht zum Arzt gehen, wenn es irgendwo im Körper Schmerzen gibt. Man kriegt das schon irgendwie hin, entspannt sich damit. Man ist dann halt tapfer und lässt den Wandel durchrauschen ohne zu reagieren. Und dann passiert es, dass man zu spät zum Arzt geht. Ich hab vor kurzem von jemandem gehört, der hat es auf diese blöde Art und Weise zu einem Blinddarmdurchbruch kommen lassen. Das nennt sich dann Dharmapraxis, ist aber nur Dummheit, Fixierung, eine verkehrte Anschauung im Umgang mit der Wirklichkeit. Es geht darum zu bemerken, was los ist und sich zu entscheiden, was die im Moment sinnvolle Handlung ist, ohne von Emotionen gepuscht zu sein, die dann sinnvolles Handeln kompliziert machen.

Ich selber bin auch kein gutes Beispiel. Ich bin kürzlich zu spät zum Zahnarzt gegangen, weil ich mir diesen Winter nicht die Zeit dafür nehmen wollte. Und jetzt muss ich eine Krone zahlen. Das ist auch ziemlich blöd, ich hätte ja auch früher gehen können.

Man muss immer im Kontakt mit der Wirklichkeit bleiben und die – das ist genau was du sagen wolltest – bedarf eines klaren, zeitgemäßen Handelns und nicht warten, warten, warten. Der gesunde Menschenverstand muss immer weiter kultiviert werden.

Ich habe schon viele Antworten von Meistern mitbekommen, und die haben immer diesen gesunden Menschenverstand: „Bist du krank, dann musst du zum Arzt. Such dir einen guten Arzt aus, geh zu einem zweiten Arzt und vergleiche die Antworten. Aber geh zum Arzt, ich bin dafür nicht zuständig!“ Die sagen nicht: „Meditiere auf die Leerheit, Shunyata, und es wird schon alles gut kommen!“, oder „Nimm Zuflucht, dann kannst du die Zahnarztrechnung sparen!“ Solche Antworten hab ich noch nicht gehört. wenn jemand den Hinweis bekommen hat, auf die illusorische Natur der Dinge zu meditieren, dann weil bereits alles getan war, was es zu tun gab oder weil es ganz offenkundig kein körperliches Problem war.

2. Was ist die edle Wahrheit vom Ursprung des Leides?

Und das ist genau unsere Meditation. Wir stellen uns diese Frage und schauen damit in unsere Erfahrung. Der Buddha gibt hier dieselbe Antwort wie im *Saccavibhanga Sutra* über die vier edlen Wahrheiten:

Es ist der Durst nach erneutem Werden verbunden mit Verlangen nach Vergnügen, sich hier und dort ergötzend, d.h. Verlangen nach Sinnlichkeit, nach Dasein und nach Nichtsein.

Die Antwort ist also: Das Verlangen ist die Ursache und zwar speziell das Verlangen, das zu *erneutem Werden führt*, was zur Fortsetzung dieser Kette abhängigen Entstehens führt. Und dieses Verlangen, dieser Durst, ist verbunden mit *Verlangen nach Vergnügen, das sich hier und dort ergötzt*, erfreut, mit den drei Formen des Verlangens: nach *Sinnlichkeit*, nach *Dasein* oder Existenz und nach *Nichtsein* oder Nicht-Existenz. Das hatten wir uns ja schon in der Abend-Unterweisung angeschaut.

Woraus aber entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, wo verweilt es, wo nistet es sich ein?

Das ist die Frage, die uns der Buddha stellt, und die wir uns selber auch stellen. Wir haben diese allgemeine und sehr tiefgründige Unterweisung über das Verlangen, was die Ursache des Leidens ist, gehört. Aber jetzt müssen wir noch selber diesem Verlangen auf die Spur kommen. Wir müssen schauen, wo es ist, wie es funktioniert, wo es sich aufhängt, an was es sich nährt. Und darauf gibt uns der Buddha jetzt Antwort.

Was immer aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheint: daraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Was ist es, *was aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheint*? Das ist genau die nächste Frage von Buddha Shakyamuni.

Was aber erscheint lieb und lockend aus weltlicher Sicht?

Der Buddha stellt dieselbe Frage, er möchte uns helfen, genauer hinzuschauen, wo dieses Verlangen, dieser Durst zu finden ist.

Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt erscheinen lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheinen Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Bewusstsein den Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Körperempfindens und Denkens lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint der Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint Empfindung aufgrund von Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint die Unterscheidung von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint die Hinwendung zu Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Verlangen nach Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Denken über Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Ebenso erscheint das Bewerten von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich dies Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.

Das nennen wir die edle Wahrheit vom Ursprung des Leides.

Diese Absätze bilden ein Ganzes. Sie beschreiben den ganzen Prozess der Wahrnehmung mit den sich daran anschließenden Bewusstseinsprozessen, und auf jeder dieser Stufen gibt es ein Haften, ein Verlangen, was Mit-Ursache des Erscheinens von Leid ist. Das, was wir das Verlangen nach Sinneserfahrung, nach Existenz und Nicht-Existenz nennen, wird also hier aufgebrochen in kleinere Schritte, wo wir dieses Verlangen im Detail bemerken können, und nicht nur als ganzen Block.

Sinnesquellen

Wir beginnen mit *Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt*. Erscheinen die lieb und lockend aus weltlicher Sicht? – Das ist so ein alter Ausdruck. – Was macht ihr, wenn eure Augen ausgehöhlt werden, die Ohren abgeschnitten oder die Nase? ... Das ist gemeint mit ‚*erscheint uns lieb und lockend aus weltlicher Sicht*.‘ Wir sind identifiziert mit den Organen. Die Organe sind Teil unserer Ich-Identifikation. Das merkt man sofort, wenn sie in Gefahr sind, wenn man sie anrührt. Nicht, dass wir jetzt in unserem Geist ständig Gedanken hätten wie: „Wie wunderbar meine Nase ist, was ich für tolle Augen habe ...“ Das ist nicht gemeint, sondern es ist mir lieb, es ist mir wert, ich werde es verteidigen. Und lockend bedeutet, ich möchte sie immer wieder haben, ich möchte sie weiterhin haben, ich möchte sie auch im nächsten Leben wieder haben. Ich finde es super, Augen, Ohren, Nase usw. zu haben. Das ist mit lieb und lockend gemeint.

Diese Identifikation ist also nicht bewusst. Sie wird bewusst, wenn sie angegriffen wird, wenn sie in Frage gestellt wird.

Wir machen das Gleiche mit den *Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken* machen, also mit den Objekten unserer Wahrnehmung. Stellen wir uns doch einmal vor, wir würden keine visuellen Formen mehr wahrnehmen, wir wären blind. Stellen wir uns doch einmal vor wir wären taub, oder wir hätten keine Geschmacksempfindungen mehr, oder eine Nervenkrankheit würde bewirken, dass wir keine Körperempfindung mehr hätten, oder wir könnten nicht mehr denken aufgrund einer Erkrankung des Gehirns. Das würden wir persönlich als furchtbar erleben. Normalerweise ist es genau das, was wir nicht wollen. Wir wollen jetzt denken, fühlen, schmecken usw. und wir wollen das auch in Zukunft. Das heißt, die Sinneserfahrungen sind uns lieb, wir möchten sie und wir haben ein Verlangen danach, sie auch in Zukunft zu erfahren. Da ist also bereits bevor es überhaupt zu einer Sinnesempfindung kommt ein Verlangen nach Sinnesempfindung da, eine Identifikation mit den Organen.

Nun kommen wir zum dritten Element, das zu einer vollständigen Wahrnehmung gehört. Das Organ und die äußeren Objekte allein bringen noch keine Erfahrung hervor, denn das Organ besteht auch nach dem Tod noch und die äußeren Objekte auch, aber es kommt nicht mehr zu einer Sinnesempfindung, es braucht das Bewusstsein. Wir brauchen dazu das *Bewusstsein des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Körperempfindens und Denkens*. Wenn die drei zusammenkommen, kommt es zu einer Sinneserfahrung. Wir brauchen die Frage nicht extra noch zu stellen, wir haften genauso an diesen Formen des Bewusstseins wie wir an den Augen und Ohren haften, wie wir an den visuellen Formen usw. haften. Wir möchten dieses Bewusstsein jetzt haben und auch in Zukunft.

Normale Menschen würden sagen: „Das ist doch ganz selbstverständlich, dass wir mit all dem identifiziert sind, dass uns das lieb ist, dass das etwas ist, was wir weiterhin haben wollen. Es ist auch ganz

normal, dass man leidet, wenn diese Fähigkeiten eingeschränkt sind oder ganz erlöschen. Dann entsteht halt Leid.“ Der Buddha sagt: „Da gibt es noch einen anderen Weg, wir können das Leid reduzieren durch weniger starke Identifikation und wir können es sogar ganz auflösen.“

Wir brauchen nicht zu leiden, bloß weil wir z.B. blind sind. Es ist nicht notwendig, dann ständig zu leiden, es geht auch anders. Der Buddha öffnet einen Weg aus dem Leid heraus, der aber mit der Identifikation, mit diesen drei grundlegenden Faktoren zu tun hat.

Kontakt

Was wir *Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken* nennen, ist die Stimulation dieser Sinnesempfindungen. Wir möchten Kontakt durch Sehen erleben, und wenn ich etwas sehe, wie z.B. diese Klangschale, dann habe ich Lust, sie zu berühren, sie zu fühlen, sie anzuschlagen, ihren Klang zu hören. Es ist ein Bedürfnis nach Stimulation der Sinne. Dieses Bedürfnis ist auch im Intellektuellen sehr stark ausgeprägt. Ich hab das Bedürfnis nach Stimulation des Denkens, ich möchte denken. Wenn mein Denken nicht stimuliert, wenn da kein Kontakt entsteht, fühle ich mich unwohl.

Empfindung

Der nächsten Schritt ist fast nicht zu trennen von Kontakt, die *Empfindung aufgrund von Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken*. Ich mache Kontakt mit der Klangschale und die Empfindung, die da entsteht ist eine Empfindung von Frische, von Kühle, die ich unmittelbar als angenehm empfinde, weil ich gerade eine heiße Hand habe, weil es warm ist. Die Empfindung einer kalten Klangschale im Winter, wo sie noch kälter ist, und wo ich selber wohl auch etwas kälteempfindlich bin, ist wahrscheinlich sofort unangenehm. Ich erinnere mich an so manche Situation im Winter, wo bei Minusgraden die Zimbeln zu spielen waren. Das ist sehr unangenehm, die kalten Zimbeln in die Hand zu nehmen, und es geht jedem so, es sei denn man hat heiße Hände im Winter. Das Empfinden bedeutet also immer, da ist bereits eine Bewertung: mag ich – mag ich nicht – interessiert mich nicht. Genau mit dem Anschlagen der Klangschale ist sofort nicht nur Kontakt, sondern mit der Empfindung stellt sich ein Gefühl ein: „Okay, mag ich!“ oder „Nicht okay, bitte nicht noch einmal!“ oder „Na ja, uninteressant. Ob das weitergeht oder nicht, interessiert mich nicht!“ Das sind die automatischen Empfindungsreaktionen, wo wir merken, da ist ganz viel Verlangen drin; ganz viel Verlangen nach Angenehmem und Abneigung gegenüber Unangenehmem. All das ist Haften, beide Formen sind Haften und auch das Nicht-Wissen-Wollen, das Sich-nicht-Kümmern-Wollen ist eine subtile Form von Haften.

Unterscheidung

Dieses *Unterscheiden von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken* wird anderswo auch als Wahrnehmung übersetzt, aber Unterscheiden ist besser, denn es handelt sich um eine hoch entwickelte Form der Wahrnehmung, die all diese unterschiedlichen Klänge wahrnehmen kann – Klangschale, Kopf, Mikro, Thermoskanne, Tasse ... Sie kann schon einmal unterscheiden, dass es sich um unterschiedliche Klänge handelt, und dann aufgrund von Vergleichen mit früheren Erfahrungen differenzieren: „Das ist Metall, das ist Holz, das ist Plastik, das ist Porzellan.“ Und das geht immer noch weiter, z.B. bei Geschmacksempfindungen. Kenner können Weine unterscheiden in Bordeaux, Burgund usw., oder sie können die Jahrgänge bestimmen. Das geht unglaublich fein und jede dieser Unterscheidungen ist begleitet von: „Mag ich!“, „Mag ich nicht!“ oder „Es ist ungefähr gleich für mich, ich mag sowohl Wein aus Burgund als auch aus dem Bordeaux-Gebiet.“ Oder man sagt sofort: „Ich mag aber lieber den!“, oder „Ah! Das ist *der* Jahrgang!“ Dieses Unterscheiden ist immer besetzt von früheren Erfahrungen, die angenehm oder unangenehm waren, und von jetzt, was im Moment angenehm oder unangenehm ist. Diese ganze Kette von Unterscheidungen, die zu immer feinerer Wahrnehmung führt, ist besetzt von persönlichen Präferenzen.

Ihr habt sicher gemerkt, dass wir in die Erklärung der Kette der *zwölf Glieder abhängigen Entstehens* eingetreten sind, wir sind mitten drin. Zum Glück haben wir das schon vorher erklärt, und jetzt gehen wir ins Detail. Wir sehen, wie das Verlangen, das Anhaften, die Identifikation, die persönlichen Vorlieben in jedem einzelnen Schritt der Wahrnehmung eine Rolle spielt.

Hinwendung

Der nächste Schritt wird *Hinwendung* genannt. Wir beginnen uns zu interessieren. Etwas, was mir angenehm erscheint, was ich als dieses oder jenes Objekt definiert habe, beginnt mich zu interessieren, ich wende mich dem zu. Es entsteht eine Intention, eine Motivation, bei dem Objekt zu bleiben. Ich wende mich dem mehr zu, um zu sehen, ob es mir vielleicht dienlich sein könnte, ob es mir helfen könnte oder ob ich es vielleicht aus meinem Bereich ausschließen sollte, Entfernung dazu schaffen sollte, oder ob es im Moment einfach so bleiben kann, weil es weder angenehm noch unangenehm ist. Diese Hinwendung ist also eine Aufmerksamkeit, die von dem Verlangen motiviert ist, näher an das angenehme Objekt heranzukommen oder genau hinzuschauen und eventuell das unangenehme Objekt auszusondern. Als Beispiel: Im Moment sind mir diese Teppiche hier ziemlich egal, aber es fällt mir auf, dass sie etwas ungleich im Raum verteilt sind, woraus eine unangenehme Empfindung entsteht. Wenn ich mich dieser unangenehmen Erfahrung der disproportionalen Aufteilung im Raum hinwende, dann wird dieses Unangenehme stärker durch meine Hinwendung und das wird eine Intention nähren, etwas zu verändern. So geht es mit allem. Etwas Angenehmes wird die Absicht nähren, das bei mir zu behalten oder näher an mich heranzuziehen, etwas Unangenehmes wird die Absicht nähren, es fort zu stoßen. Diese Hinwendung ist das längere Beschäftigen mit dem Objekt bis klar wird, was ich damit vorhabe.

Verlangen

Bevor ich als Beispiel genommen haben, dass die Teppiche hier in ungleichem Abstand liegen – der eine dreißig Zentimeter vom mittleren Teppich entfernt, das andere fünfzig – war mir das noch gar nicht aufgefallen. Jetzt, wo es mir aufgefallen ist und ich mich hinwende, könnte ich mir vorstellen, dass das alles so wichtig wird, dass ich zu einem ganz klaren Verlangen komme. Das ist der nächste Punkt: das *Verlangen nach Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken*. Hier ist es das Verlangen nach vermeintlicher Harmonie, dass die Teppiche im gleichen Abstand liegen. Und weil ich dieses Verlangen in mir kultiviere, kann es sogar dazu kommen, dass ich tatsächlich aufstehe, um diesen Teppich vom anderen weiter weg zu ziehen, um diese gewünschte visuelle Erfahrung zu machen. Und so geht es mit allen Dingen. Solange ich das im Geist behalte und mit Faszination darüber nachdenke, wird das immer größer bis es zu einer Handlung kommt. Das nennt man hier das Verlangen nach angenehmen Formen bzw. das Verlangen, dass unangenehme Formen usw. nicht in meiner Erfahrung auftauchen.

Denken – Bewerten

Die nächsten beiden Schritte sind das *Denken über Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken* und dann das *Bewerten* von eben diesen Erfahrungen. Das Denken wie es zu sein hat, was ich zu machen habe, um das zu ändern, und dann das Bewerten von dieser Lösung im Unterschied zur anderen Lösung, schauen, was mir besser passt. Wenn ich z.B. ich ein Haus einzurichten habe, dann überlege ich, welche Lampen reinkommen. Da hab ich eine Wand, wo ich dieses Sofa hinstelle, da kommt ein Bild drüber, dann die Farben, usw. Ich bin dabei, die verschiedenen Möglichkeiten gegeneinander abzuwägen, ich bewerte jede einzelne Sinneserfahrung, ich probiere vielleicht aus, mache aufgrund jeder Bewertung wieder eine neue Handlung – „Gefällt mir! – Nein! Gefällt mir nicht! Das passt noch nicht!“ Und dann muss ich wieder handeln, um das, was mir nicht gefällt zu ändern. Ich bin also ständig in meinem Leben dabei, diese Ketten zu durchlaufen, alles von Verlangen und Haften geprägt.

Wenn wir die ganze Kette anschauen, dann wird uns bewusst, dass wir ständig darin gefangen sind, wir machen das ständig. Wenn wir jetzt runtergehen und kochen sollen, dann kann sich die Frage stellen: „Was gibt es da?“ – visueller Eindruck, Geruchseindruck – „Das möchte ich.“ – „Das möchte ich nicht.“ Und dann durchlaufe ich die ganze Kette: „Wie könnte es ausschauen? Wie könnte es schmecken? Wie kriege ich das beste Ergebnis hin?“ Dann Bewertung des vorgestellten oder tatsächlichen Ergebnisses: Zufriedenheit – nicht Zufriedenheit. Wenn in diesem Prozess viel Verlangen, viel Anhaften ist, werde ich schnell zu dem Schluss kommen: „Ich hab nicht alles, was ich brauche, um eine gute Mahlzeit zu machen.“ Ich werde nicht zufrieden sein, es gibt viel *dukkha*. Wenn wenig Verlangen, Anhaften da ist, dann werde ich das nehmen was da ist, und wenn das Salz fehlt: „Na und? Dann gibt es eben Suppe ohne Salz. Ich brauche deswegen nicht jemanden sofort nach St. Priest zu schicken, um Salz einzukaufen. Es geht auch einmal ohne.“ – Wenig Verlangen – weniger *dukkha*, viel Verlangen macht das Leben fast unmöglich.

Da kann es dazu kommen, dass ich in einen Meditationsraum komme und mich nach einem Platz umschau. Der Platz, der mir gefällt, ist schon besetzt. Da gibt es zwar noch freie Plätze, aber da geht *das* nicht, da geht *das* nicht, ich möchte aber *das*! Und wenn ganz viel Verlangen da ist, kann es sogar so weit kommen, dass ich wieder raus gehe, weil ich das Gefühl habe, es gibt keinen Platz, um mich hinzusetzen – dabei ist der Tempel halb leer.

Es kann sein, dass mein Verlangen so stark wird, dass ich mich in meinem eigenen Haus nicht mehr wohl fühle, ständig etwas ändern muss, weil mir immer wieder was nicht gefällt, meinem Verlangen nicht entspricht, dass ich ständig renovieren muss, ständig umhängen muss, dass ich ständig die Kleidung wechseln muss, weil ich andere visuelle Erfahrung, andere taktile Erfahrung möchte; ständig beschäftigt aufgrund dieser Ketten des Verlangens und Anhaftens, Ablehnens und Anhaftens. Das macht das Leben unglaublich schwierig, das bringt unglaublich viel *dukkha*.

Dukkha kommt von diesen Schritten, wo jeder einzelne Schritt mit Identifikation, mit Vorlieben, mit Anhaften und Abneigen vermischt ist. Und da können wir das Anhaften verringern, wir können diese Identifikation mäßigen, wir können das Leben einfacher machen, indem wir auf jedem dieser Schritte lernen, uns zu entspannen und die Dinge einfach gestalten. Es ist die Kleidung okay, die wir haben, es ist der Raum okay so wie er ist. Dann setzen wir uns auf den erstbesten Platz, der möglich ist, wenn wir irgendwo hinkommen. Die Freunde sind uns gut genug, wir brauchen nicht ständig unseren Ehemann oder unsere Ehefrau zu wechseln. Wir sind zufrieden mit dem was ist und arbeiten damit, weil wir im Grunde genommen wissen, dass die eigene Unzufriedenheit, *dukkha*, nur Spiegel des eigenen Verlangens ist. Das ist die grundlegende Tatsache, dass *dukkha* aufgrund meines Anhaftens und Ablehnens entsteht, aufgrund dieses starken Prozesses des Unterscheidens in das was ich will und was ich nicht will. Das ist es, wo *dukkha* herkommt, und nicht die Außenwelt ist verantwortlich dafür.

Wenn ich mich also frage, wie ich aus *dukkha* herauskommen kann und in *sukha*, in Glück und Freude, hineinfinden kann, dann weiß ich jetzt aufgrund dieser Analyse, dass der Regler im Anhaften besteht. Je mehr ich anhafte, desto mehr wird *dukkha* sein, je mehr ich loslasse und je mehr ich akzeptiere und mich öffne, desto mehr wird *sukha* – Freude und Glück – sein. Da kann ich ansetzen, um in meinem Leben die Dinge zu verändern. Da ist nicht mehr die Umwelt schuld für mein Glück und Unglück, sondern ich weiß, das hängt damit zusammen, wie ich mit meinen Sinneserfahrungen und mit meinem Denken umgehe. Da ist der springende Punkt, da ist die Wurzel von Leid und da ist die Wurzel der Befreiung auch.

Dies beendet also die Unterweisung zum Ursprung des Leides. Ich selber habe das Bedürfnis nach Meditation. Ich hoffe, das passt euch, und danach haben wir dann noch Zeit für Fragen.

* Meditation *

Es gibt ein Wort, das die Haltung des Nichthaftens gut ausdrückt, das ist Genügsamkeit, Zufriedenheit. Sich beim Meditieren in dieser Zufriedenheit niederzulassen, ist eine wunderbare Voraussetzung, einen ruhigen Geist zu erfahren.

Fragen

Der sechste Sinn

Frage: Daneben, dass ich durch Deinen Vortrag sehr viel mehr verstanden habe darüber wie es in mir und in uns allen tickt, habe ich nach wie vor ein Problem als westlich geprägter Psychologe – es ist mehr ein Problem als eine direkte Frage. Auge, Ohr, Zunge, Nase sind für mich Wahrnehmungsorgane, die haben die Funktion, einen Sinneseindruck von außen aufzunehmen und ihn weiterzuleiten an bestimmte Areale des Gehirns, in dem das Bewusstsein entsteht – auf der Sehrinde z.B. – wo erst einmal rumgedreht wird und dann verglichen wird mit der Erinnerung, „Aha! Was ist das? Das erkenne, sehe ich als solches.“ Das geht auch noch für diesen Begriff Körperwahrnehmung, wenn ich den Begriff Muskelspindel oder Gleichgewichtsorgan, Kälte- und Wärmerezeptoren oder so was nehme. Das sind ja auch Wahrnehmungsorgane in dem Sinn, obwohl der Körper natürlich auch noch die andere Seite, die motorische Seite hat, mit der ich dann aufstehe und z.B. den Teppich an die richtige Stelle rücke. Aber den Intellekt gewissermaßen als sechstes in einer Reihe zu sehen, da habe ich nach wie vor Schwierigkeiten, auch nach zwanzig Jahren Beschäftigung damit. Das ist für mich nach wie vor etwas, was auf einer anderen Ebene ist. Man kann es natürlich im Gehirn lokalisieren, aber es ist für mich etwas, was wie Äpfel und Birnen nicht ganz zusammenpasst.

Lama: Es stimmt, dass man da eine Kategorie wechselt. Man spricht von den fünf äußeren Sinnen und von dem sechsten, der ein rein innerer Sinn ist. Im Grunde genommen trennt man die Fähigkeit, die Gedanken selbst wahrzunehmen, von den anderen geistigen Fähigkeiten. Das ist hier alles Geist, Intellekt – auf Tibetisch *lo* – also die Fähigkeit, geistige Prozesse wahrzunehmen. In dieser Liste bedeutet es das. Das heißt also, es ist die rezeptive, die wahrnehmende Fähigkeit des Geistes selbst. Es ist nicht die kreative, nicht die formulierende, nicht die vergleichende Fähigkeit, sondern nur die Fähigkeit zu bemerken was läuft. Das wird dann der sechste Sinn genannt, dann gehört es in die gleiche Serie von wahrnehmenden Funktionen. Es ist eine Partialfunktion des Geistes, die wahrnimmt, was an Gedanken, an Wahrnehmungen auftaucht, auch ohne dass es äußere Stimulation hat. Da ist nur die Stimulation durch die auftauchenden Gedanken oder Geistesbewegungen – wollen wir es einmal so sagen. Dieser innere Sinn nimmt die auftauchenden Geistesbewegungen wahr.

Wenn wir z.B. in einem Traum rein innere Wahrnehmungen ohne äußere Stimulation der Sinne haben, dann reagieren wir ja auf dieselbe Art, mit denselben Mechanismen wie auf äußere Erfahrung, und deswegen wird dieses Wahrnehmen von geistigen Bewegungen zusammen mit den äußeren fünf Sinnen als Gruppe behandelt.

Gesunder Menschenverstand

Frage: Wenn ich mir das alles ansehe, dann scheint das doch in Richtung des Entwickelns von gesundem Menschenverstand zu gehen. Wenn z.B. das Salz fehlt und ich nur alleine oder zu zweit bin, und es sowieso niemanden gibt, der Salz holen könnte, dann lass ich es sein und bin damit zufrieden. Aber wenn wir viele sind und ich eine Suppe für eine Gemeinschaft koche und auch noch Zeit ist, das Salz zu holen, dann könnte ich das eventuell ohne großes Aufheben machen. Das ist gesunder Menschenverstand. Ich schau mir das also an, bin bereit loszulassen, schau aber was ich tun kann um die Situation für alle zu verbessern, und das nennt man gesunden Menschenverstand.

Lama: Im Grunde genommen ist es tatsächlich so, dass das Loslassen des Verlangens, des Haftens dazu führt, dass die Dinge immer einfacher werden und wir mehr gesunden Menschenverstand entwickeln. Gesunder Menschenverstand ist das, was bewirkt, dass die Situationen einfacher werden, dass mehr Glück und Freude für alle entsteht, und das ist auch die Richtung zum Erwachen. Es gibt so immer weniger Komplikationen. Um letztlich alle Komplikationen auszuräumen, müssen wir mit den verschiedenen Formen von *dukkha* aufräumen, wir müssen die Ursachen für Leid beseitigen. Das ist dann auch gesunder Menschenverstand. Wenn man schon glücklich sein will, dann auch richtig! Das ist einfache, normale Logik.

Wenn wir Dharma-Unterweisungen zuhören, so haben wir immer wieder das Gefühl, was da erzählt wird, ist eigentlich ganz normaler, gesunder Menschenverstand: „Eigentlich dachte ich das immer schon, vermutete ich das immer schon, nur hätte ich das nicht so gut ausdrücken können. Ein Glück, dass es endlich einmal jemand sagt! Ich muss zugeben, dass es schwierig wird, das alles umzusetzen, eigentlich wollte ich da nie so genau hinschauen! Aber ich kann nicht bestreiten, dass es mir einleuchtet und nach allem, was ich bis jetzt erlebt habe, auch wahr erscheint.“ Dharma ist gesunder Menschenverstand, gesund im höchsten Sinne des Wortes.

Getrennte Geistesströme

Frage: Ich bleibe an einer Stelle hängen: Ich finde das Ich doch immer wieder im Körper. Die Vergänglichkeit verstehe ich ein bisschen, aber die Tatsache, dass ich einen Körper habe... diese schwarze Katze bin nicht ich, das ist etwas anderes, oder wenn Victoria Zahnweh hat, dann tut mir das zwar leid, aber ich bin doch froh, dass ich nicht Zahnweh habe. Oder wenn jemand krank ist oder stirbt, dann sterbe nicht ich. Ich bleibe immer an dieser Stelle hängen.

Lama: Ja, das ist Ok.! Du bist ja nicht die schwarze Katze oder Victoria. Das behauptet niemand. Wir sind – solange wir in unserem Karma gefangen sind – getrennte Geistesströme. Und nur wenn sich unser Karma auflöst und wir in die Offenheit des Geistes finden, können wir von der Nicht-Getrenntheit aller Geistesströme sprechen, aber wir sind klar abgegrenzte Lebewesen. Ich verwechsle mich nicht mit dir, obwohl wir eine Ebene haben, auf der nicht verschieden sind. Da brauchst du nichts daran ändern.

Die Getrenntheit der Geistesströme, die wir erfahren, ist dadurch bedingt, dass wir in unserer karmischen Welt gefangen sind und den anderen in seiner Welt nicht recht wahrnehmen können. Das ist zu stark getrennt, was wiederum Ursache von *dukkha* ist. Karma ist auch da wieder Ursache von *dukkha*, weil diese dualistische Erlebensweise zur Erfahrung von Getrenntheit führt. Diese Erfahrung von *dukkha* ist ebenfalls vorbei, wenn wir in der nondualen Dimension aufgehen können. Da ist diese Erfahrung von Getrenntheit auch vorbei, dieser Aspekt von *dukkha* ist ebenfalls überwunden.

Meditationsobjekte

Frage: Wenn ich die Achtsamkeit auf den Atem, auf Empfindungen usw. richte, habe ich ein bisschen den Eindruck, dass ich genau diesen Prozess der Hinwendung, den Du vorher beschrieben hast, in Gang setze bzw. verstärke.

Lama: Gut, dass du das fragst, es gibt nämlich zwei verschiedene Formen von Hinwendung. Wenn wir auf den Atem meditieren, ist die Motivation dafür nicht das Verlangen. Es verlangt uns nicht danach, auf den Atem zu meditieren, weil es ein angenehmes Objekt wäre. Es ist eher ein neutrales Objekt, was uns normalerweise gar nicht auffällt, was von selber abläuft, ohne uns normalerweise Gedanken zu bereiten. Wir nehmen also bewusst ein neutrales Objekt, um in diesem Prozess des Entwickelns von Achtsamkeit nicht Verlangen und Begierde zu stärken. Und weil der Atem so neutral ist, werden die anderen Gedanken, die dann auftauchen, sehr gut wahrgenommen, weil sie eine andere Textur haben. Die sind mehr von diesem Verlangen oder von Abneigungen geprägt und können auf dem Hintergrund der Atemmeditation sehr gut wahrgenommen werden. Es ist also mit dem Atem ein Objekt gefunden worden, was nicht diese vom Verlangen genährte Hinwendung nährt, sondern eine recht entspannte, neutrale Hinwendung erfordert. Er bietet die Möglichkeit, bei einem Objekt zu bleiben und es im Geist zu behalten, ohne in emotionale Reaktionsmuster zu fallen.

Und auch andere Meditationsobjekte sollten immer dazu führen, dass nicht Verlangen sondern Entspannung und Loslassen genährt wird. Das haben alle Meditationsobjekte gemeinsam. Erst wenn man gezielt Verlangen stimulieren möchte, dann meditiert man auf Objekte, die Verlangen hervorrufen, Begierde oder Abneigung. Dann arbeitet man aber gezielt damit im Wissen, dass es solche Objekte sind. Wenn wir richtiges Interesse am Atem aufbringen, dann ist das im Grunde genommen nicht im Interesse, an den anderen Dingen zu verweilen, sondern es zu schaffen, den Geist auf etwas zu richten,

was nicht diese Qualität von angenehm oder unangenehm hat, sondern auszusteigen aus dem Funktionieren, wo der Geist sich immer wieder nur auf das Interessante ausrichtet, auf das, was vom Verlangen her, von der Ich-Bezogenheit her interessant ist.

Die Meditation auf den Atem ist dann auch nur eine Eintrittspforte – so wie der Buddha das hier beschreibt – um dann über das Entstehen und Vergehen, über den Wandel, über Vergänglichkeit zu meditieren, was ebenfalls kein Objekt des Anhaftens ist sondern eine sehr neutrale Beobachtung von dem, was ohnehin stattfindet und wofür der Atem nur stellvertretend steht. Er steht für den Prozess des Entstehens und Vergehens in der ganzen Welt und hilft uns, bewusst zu bleiben über diesen wesentlichen Punkt, der das Verlangen schwächt.

Atem als Meditationsobjekt - Manipulation

Frage: Ich hab schon den Eindruck, dass ich an einem ruhigeren Atem anhafte, der ja oft auch mit einem ruhigeren Geisteszustand einhergeht. Mir ist vorher bei diesem Prozess aufgefallen, wo nach der Hinwendung gleich das Verlangen kommt, da merk ich schon, dass das Verlangen nach einem ruhigeren Atem einsetzt.

Lama: Das ist genau der Fehler bei der Meditation auf den Atem: eine Idee davon zu haben, wie der Atem zu sein hat. Das gilt es aufzugeben. Es wird dir bewusst, aber es geht immer darum, den Atem so zu lassen wie er ist, ob lang oder kurz. Genau wie der Buddha sagt, ‚Mal so und mal so‘, da nur achtsam sein und nicht eingreifen. Die Atemmeditation hat dir gezeigt, dass du so ein Verlangen hast, es geht vielen so – eigentlich allen – und da müssen wir aussteigen, das bemerken und nicht korrigierend eingreifen, nicht eine Idee haben, wie es zu sein hat.

3. Was ist die edle Wahrheit vom Aufhören des Leidens?

„Das ist das vollkommene, restlose Vergehen, Verlöschen, Aufgeben, Befreien, Aufhören und Loslassen eben dieses Verlangens, dieses Durstes, dieses Anhaftens.“

Ich erinnere euch daran, dass dieser Begriff *Verlangen* die drei Triebflüsse beinhaltet, die grundlegenden Impulse des Verlangens oder Durstes: nach (1) Sinneserfahrungen, (2) Existenz und (3) Nicht-Existenz. Und die gemeinsame Wurzel dieser drei verschiedenen Aspekte des Verlangens ist das Haf-ten an einem Ich.

Die verschiedenen Begriffe, die der Buddha hier benutzt, beschreiben Aspekte des Weges.

Vergehen und *Verlöschen* bedeutet, dass dieses Anhaften, dieses Verlangen sich schrittweise auflöst, dass es vergeht, sich erschöpft – das Wort, das hier mit ‚Vergehen‘ übersetzt wurde, könnte man auch mit ‚sich erschöpfen‘ übersetzen – bis es dann völlig verlöscht ist.

Aufgeben bedeutet, dass wir gegenüber diesem Verlangen eine andere Haltung einzunehmen haben, sodass wir es tatsächlich aufgeben und – wie es später heißt – loslassen, dass wir eine Haltung des Entsagens gegenüber diesem Verlangen einnehmen, dass wir es nicht weiter kultivieren. Wir wissen, dass es die Wurzel von *dukkha* ist und entsagen ihm. Es ist also etwas, wo wir tatsächlich gegensteuern – das ist damit gemeint. Mit *Aufgeben* ist ein Loslassen gemeint, aber auch dass wir wirklich sagen: „Okay, in diese Richtung geht es nicht mehr weiter!“

Befreien – das Sich-Befreien oder das Befreit-Sein von diesem Verlangen – hat verschiedene Ebenen der Bedeutung. Die subtilste Ebene – im Mahamudra die Selbstbefreiung der Kleshas genannt – ist die Selbstbefreiung auch dieses Verlangens und Anhaftens, was darauf hinweist, dass es eigentlich nichts zu tun gibt, es also keine Gegenmittel anzuwenden gibt, damit sich dieses Verlangen auflöst. Es geht nur darum, seine wahre Natur zu erkennen, die wahre Natur der Leerheit, der Nicht-Substanzhaftigkeit dieses Verlangens. Damit wird es völlig kraftlos. Es verliert seine Macht über den Geistesstrom, und der Geistesstrom ist dadurch befreit.

Eine Ebene ist also dieses Sich-Befreien des Verlangens und aller anderen Kleshas und die zweite Ebene ist das Befreit-Sein davon. Die dritte Ebene ist dann natürlich auch der ganze Weg des Praktizierenden, der seine Befreiung sucht und sich von den Fesseln eben dieses Verlangens befreit. Der Praktizierende beginnt zu verstehen, dass es das Verlangen ist, das die Mauern des samsarischen Gefängnisses aufrecht erhält, und sich von diesem Verlangen, Anhaften, Durst zu befreien, ist der Weg der Befreiung. Also ist da eine Motivation des Praktizierenden, sich tatsächlich aus Fesseln, aus Bindungen, aus der Macht dieser Fessel zu befreien.

Wenn wir von völligem *Loslassen* sprechen, dann ist das diese Bewegung (schließen und öffnen der Hand) im Geist – das Loslassen des Festhaltens, das Öffnen, das Entspannen aller verengenden, anspannenden Tendenzen.

Der Buddha stellt dann die Frage:

Wo aber wird dieses Verlangen aufgegeben und losgelassen? Wo hört es auf und verlöscht?

Und er antwortet auch gleich darauf:

Was immer aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheint: dort wird dieses Verlangen aufgegeben und losgelassen, da hört es auf und verlöscht.

Was aber erscheint aus weltlicher Sicht lieb und lockend? Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt erscheinen lieb und verlockend aus weltlicher Sicht. Dort wird dieses Verlangen restlos aufgegeben und losgelassen, da hört es auf und verlöscht.

Genauso wird das Verlangen aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Bewusstsein von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf den Kontakt durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen und Denken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf Empfindung aufgrund von Kontakt durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf Unterscheidung von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf die Hinwendung zu Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Denken über Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Verlangen nach Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken.

Es wird aufgegeben und findet so sein Ende in Bezug auf das Bewerten von Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Körperempfindungen und Gedanken, die aus weltlicher Sicht lieb und lockend erscheinen. Dort wird dieses Verlangen aufgegeben und losgelassen, da hört es auf und verlöscht.

Das nennen wir die edle Wahrheit vom Aufhören des Leides.

Ihr kennt diese Liste bereits von der Aufzählung all dessen, was Ursache von Leid ist. Und die Antwort des Buddha auf die Frage, wo denn dieses Leid aufgegeben, losgelassen wird usw. bis zur Befreiung, ist: ‚Genau dort, wo es entsteht.‘ Genau dahin, wo die Wurzeln des Leides sind, müssen wir unser Loslassen bringen, unsere Entsagung. Genau da müssen wir die Selbstbefreiung üben, müssen wir dieses Verlangen, diese Identifikation aufgeben, bis sie restlos verlöscht.

Wir werden uns das jetzt noch einmal anschauen, vielleicht nochmals mit anderen Worten, denn zwischen gestern und heute haben wir vielleicht noch nicht so große Fortschritte im Loslassen gemacht, dass wir nun bereits in die dritte edle Wahrheit eintreten könnten.

Es heißt hier, wir sollen *aufgeben und loslassen, was uns da lieb und lockend erscheint* wie z.B. Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Intellekt – Intellekt meint hier also diese Fähigkeit, Gedanken wahrzunehmen. Da hat mir jemand gestern gesagt: „Das geht doch nicht. Wir brauchen doch diese Organe, um zu leben. Das ist doch absolut lebensnotwendig.“ Diese Bemerkung verstehe ich sehr gut. Der Buddha hatte den ganzen Kreislauf der sechs verschiedenen Daseinsformen im Sinn, wo einer der Motoren ist, dass wir immer wieder Geburt annehmen. Wir meinen, wir könnten nicht ohne einen Körper funktionieren, wir bräuchten immer wieder diese Organe, wobei aber der Geist selbst die Fähigkeit hat zu sehen, zu hören usw...wahrzunehmen, was sofort nach unserem Tod im Bardo, wenn wir keinen Körper haben, der Fall ist. Wir sehen, hören, fühlen usw. All diese Fähigkeiten sind da. Wir brauchen nicht wieder einen Körper mit all diesen Organen annehmen. Deswegen empfiehlt der Buddha auch hier das Loslassen hineinzubringen, um nicht so eine starke Tendenz zu haben, unbedingt wieder einen Körper haben zu wollen, egal ob Menschenkörper oder Tierkörper.

Wir greifen immer nach dem, was wir kennen. Und weil wir uns dessen nicht bewusst sind, dass der Geist aus sich heraus diese Fähigkeiten hat, denken wir, wir hätten diese Fähigkeiten wahrzunehmen nur, weil wir die Organe haben, was aber nicht zutrifft. Da ist der Blickwinkel des Buddha sehr viel weiter als unser Blickwinkel. Wir sind da sehr viel beschränkter in unserem Hinschauen.

Es gibt viele Texte in unserer Tradition, wo das beschrieben wird, aber speziell denke ich jetzt an den Text vom dritten Karmapa: „Die tiefgründige innere Bedeutung“ – *sabmo nang dön* auf Tibetisch. Dort beschreibt der dritte Karmapa sehr ausführlich, dass es aufgrund dieses Wunsches nach einem Körper mit den Organen zur Ausbildung dieser Organe kommt, dass das Haften, das Verlangen, das Wünschen dem Annehmen dieses Körpers vorausgeht mit dem Ausformen dieser Organe.

Ich denke, wir können da jetzt erst einmal eine pragmatische Sicht einnehmen und sagen: „Also dieses grundlegende Haften an einem Körper, und diese Organe haben zu wollen, beschäftigt mich jetzt im Moment gar nicht so sehr. Ich bin schon im Menschenkörper. Dieses grundlegende Haften hat vielleicht zu diesem Menschenkörper geführt, aber das steht für mich nicht im Vordergrund. Woran ich leide ist, wenn ich voller Verlangen – d.h. Anhaftung und Ablehnung – mit den verschiedenen Sinneserfahrungen umgehe, also wenn ich in Bezug auf das Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Sehen und Denken im Verlangen stecke und dadurch Leid auftaucht.“ Und da können wir als erstes die Entspannung hineinbringen. Und jedes Mal, wenn wir da Entspannung hineinbringen, merken wir, das tut gut, das öffnet neue Freiräume und dann entdecken wir in diesen Freiräumen, was noch an Anhaften, an Verlangen bleibt und arbeiten damit weiter.

Wir werden also eher bei den hinteren Gliedern der Kette ansetzen, bei den Bewertungen, bei dem starken Verlangen, den starken Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, den persönlichen Präferenzen, und da Entspannung hineinbringen und uns später den früheren Gliedern dieser Kette im Wahrnehmungsprozess zuwenden, die uns im Moment etwas entschlüpfen. Das sind so grundlegende Identifikationen, die den Boden bereiten dafür, dass es immer wieder mit einem Ich und dem Wunsch nach Sinneswahrnehmung automatisch zu Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens kommt. Wir beschäftigen uns jetzt erst einmal mit den Reaktionen und gehen dann immer tiefer in diese Muster hinein.

Ich schlage euch vor, dass ihr selber schaut, wo es bei euch am dringendsten ist, dieses Loslassen, diese Entspannung in den Wahrnehmungen zu üben und wo es am einfachsten für euch ist.

Das Meditieren an einem Ort – einfach innehalten; nichts tun; still sein; einfach nur bleiben, da, wo man ist – ist eigentlich eine besonders leichte Situation. Das ist eine Übungssituation, wo erst einmal gar nichts Aufregendes passiert. Da ist zunächst einmal gar nichts, was unsere Anhaftung oder Ableh-

nung stimuliert, es ist einfach bloßes Sein mit dem, was ist. Und dann tauchen Empfindungen auf, es tauchen Gedanken auf, unsere Muster machen sich bemerkbar, aber alles nicht so wahnsinnig stark, weil da gibt es niemanden, der uns gerade beschimpft. Da gibt es keine Situation, die wahnsinnig verlockend ist und unsere Begierde weckt. Da ist gerade nichts, was uns wahnsinnig ablenkt oder gefangen nimmt wie beim Arbeiten z.B. oder während wir in Bewegung sind. Dieses Loslassen in Bewegung, Achtsamkeit wenn wir angegriffen werden oder wenn wir mit großen Herausforderungen konfrontiert werden – das ist viel schwieriger.

Meditieren ist eigentlich eine super leichte Situation. Das ist eine Übungssituation, wo wir uns in Loslassen üben können, damit wir es mehr und mehr in die etwas schwierigeren Alltagssituationen hineinbringen können.

Wenn wir sagen, dass Meditieren eigentlich super einfach, das tägliche Leben aber viel schwieriger ist, was bewirkt dann, dass so viele von uns das Gefühl haben, das Gegenteil wäre der Fall? Wodurch kommt das?

Es ist die Gewohnheit, die das ausmacht. Wir sind es gewöhnt, ständig aktiv zu sein und wir gehen ja auch im Alltag nicht gegen unsere Tendenzen, wir folgen unseren Tendenzen. Das Folgen der vertrauten Tendenzen ist etwas, was uns leicht fällt.

Um zu üben, um zu meditieren, um innezuhalten, brauchen wir schon eine gewisse Kraft, nicht unseren Impulsen zu folgen, auszusteigen und das zu tun, mit dem wir um Grunde genommen gar nicht vertraut sind: einmal nichts Spezielles zu tun, nicht dem Strom der karmischen Impulse zu folgen.

Meditieren ist solange schwierig, wie wir noch nicht gewöhnt sind, innezuhalten. Wenn es uns vertraut wird, dann wird dieser Raum der Meditation für uns zu einem Geschenk. Wir entdecken, was für eine Erleichterung das ist, dass wir da Zeit haben, hinzuschauen; dass wir wieder Kontakt mit unserem Herzen aufnehmen können; dass wir uns entspannen können, ein wenig mehr Akzeptanz von uns selbst entwickeln können und von anderen, ein wenig Mitgefühl; dass sich die Liebe wieder leichter zeigt; dass wir uns an das Wichtigste in unserem Leben erinnern.

All das ist in dem Raum der Meditation möglich. Das ist das große Geschenk des Meditierens. Es wird dann super einfach. Es wird zu dem, wo wir unsere Kraft schöpfen, um in den Alltag mit seinen vielen Herausforderungen zu gehen. Der Alltag wird nicht angenehmer, er wird dank der Kraft, die wir aus der Meditation schöpfen, leichter zu bewältigen. Wenn das nicht der Fall ist, dann ist etwas mit unserer Meditation verkehrt. Wenn wir weniger fähig sind, den Alltag zu leben, dann müssen wir hinschauen, was wir eigentlich da in der Meditation machen. Da scheint offenbar keine Befreiung stattzufinden.

Resultate der Praxis im Alltag

Diese Frage ist unglaublich wichtig. Wenn ich bemerke, dass mich das Meditieren auf die Dauer – jetzt nicht die einzelne Meditationssitzung, sondern das Meditieren über Jahre hinweg – weniger in die Lage versetzt, im Alltag präsent zu sein, hilfreich zu sein, Dinge zu tun, dann muss ich wirklich hinschauen. Bin ich vielleicht dabei, mit meinem Meditieren neue Fixierungen, neue Identifikationen aufzubauen, neue Muster von Anhaftung und Ablehnung? Bin ich dabei, mich abzukapseln, mir eine Blase aufzubauen, wo ich nicht mehr in der Lage bin, mit dem normalen Alltag zurechtzukommen?

In diese Falle des Anhaftens an künstliche Meditation sind schon viele Praktizierende getappt, in eine selbst geschaffene Blase, in der man immer empfindlicher wird, im Grunde genommen immer ichbezogener. Das ist nicht der Weg der Befreiung.

Wenn wir bemerken, dass wir z.B. auf Kritik nicht entspannter reagieren als früher sondern empfindlicher werden, dann scheint der Dharma nicht zu wirken. Wenn wir mit Krankheit, die auftaucht, nicht besser umgehen lernen, sondern immer empfindlicher werden, Selbstmitleid entwickeln, uns über die verschiedenen Ursachen und Bedingungen, das Karma und was immer uns da so ungerecht behandelt beklagen; wenn wir in Gruppen, in denen wir zusammenleben, in der Familie, im Beruf, wo auch immer... in der Dharmagruppe immer empfindlicher werden auf die Bemerkungen anderer, auf die Emotionen anderer, dann scheint etwas nicht zu stimmen. Zunehmende Empfindlichkeit und mangeln-

de Toleranz sind Anzeichen dafür, dass wir dabei sind, mit unserem Weg in die falsche Richtung zu gehen. Meditation – egal welche Dharmapraxis wir auch dazuzählen – falsch ausgeführt, kann die Ichbezogenheit verstärken. Das ist natürlich das Schlimmste, was uns passieren kann, weil wir dadurch Jahre in unserem Leben verlieren, eventuell sogar ein ganzes Leben.

Was ich euch da erkläre, ist im Grunde genommen eine Erklärung aus dem Geistetraining – Lodjong. Ich erinnere mich dabei an ein Zitat: „Wenn wir so wie der weltliche Schützer *Tsangtzen* immer reizbarer werden, so wie eine offene Wunde, dann geht unsere Dharmapraxis den falschen Weg.“

Es ist sehr wichtig, diese dritte edle Wahrheit tief zu verstehen, um eine Messlatte für unseren Weg zu haben. Wir müssen schauen, ob wir uns tatsächlich in die richtige Richtung bewegen, ob sich Anzeichen von zunehmender Befreiung einstellen. Dann können wir uns entspannen und wissen: „Ja, meine Praxis geht in die richtige Richtung.“

Wir gehen noch einmal die sechs Sinne durch und stellen uns die Fragen, ob wir auf dem Weg des Erwachens sind:

Bin ich, was die Körperempfindung angeht, entspannter im Umgang mit unangenehmen Empfindungen und weniger im Haften im Umgang mit angenehmen Empfindungen?

Bin ich, wenn ich in eine Toilette komme, wo mein verehrter Dharmafreund einen starken Duft der Befreiung hinterlassen hat, entspannt oder tauchen starke Reaktionen auf? Ist da Anspannung oder Abneigung? Ist da Gleichmut im Hinblick auf Geruchsempfindungen, denen ich ja im Alltag immer wieder ausgesetzt bin, oder steigt meine Empfindlichkeit? – Ich meine jetzt nicht die Fähigkeit wahrzunehmen, die mag durchaus zunehmen und es ist schön, wenn wir immer feiner riechen können, aber es braucht Gleichmut. Es braucht zunehmenden Gleichmut in diesen Wahrnehmungen.

Kann ich, wenn ich zu Hause meditiere, die Geräusche im Haus, in der Natur, den Lärm des Verkehrs, der Flugzeuge gelassen ertragen oder zucke ich jedes Mal zusammen? Oder ein anderes Beispiel: Bei der Tschenresi-Puja gibt es fast immer jemanden, der falsch singt; es gibt jemanden, der zu laut singt; es gibt jemanden, der überhaupt nicht singt. Stört mich das? Wenn mich das stört: Ist das ein Zeichen für den Weg des Erwachens?

Ich empfinde den Geschmack von etwas Verbranntem im Essen, oder zuwenig Salz, zuviel Salz, nicht gewürzt, zu stark gewürzt, oder die Auswahl der Nahrungsmittel gefällt mir oder sie gefällt mir nicht. Werde ich immer kritischer, immer empfindlicher? Vielleicht sogar bis zu dem Punkt, dass andere es kaum noch wagen, mich zu Festlichkeiten einzuladen, weil es ohnehin für mich nichts gibt, was ich mag oder was mir entspricht, weil ich überall Bewertungen habe? Oder werde ich entspannter, immer leichter im Umgang?

Haftete ich immer mehr an der angenehmen Empfindung des Tuches, das meine Haut berührt, oder bin ich in der Lage das zu tragen, was halt gerade da ist? Spielt es eine immer größere Rolle für mich, wie andere sich kleiden, was für Farben sie tragen, welchen visuellen Eindrücken ich in einem Haus ausgesetzt bin? Werde ich immer empfindlicher, immer stärker von Bewertungen geprägt?

Jetzt kommen wir zum dicksten Stück. Da sind die größten Anhaftungen, bei all dem, wo es ums Denken geht, um unsere lieben Gedanken: Gedanken darum, wie wichtig wir sind; unsere eigene Bedeutung, unser Ansehen; ob andere uns mögen oder nicht mögen; unsere Lieblingsgedanken, unsere philosophischen Standpunkte, unsere politischen Anschauungen, unsere Zugehörigkeit zu diesem oder jenem Club und Verein; unser Buddhist-Sein; unser Buddhist-Sein, was uns immer empfindlicher macht auf andere Meinungen und andere Anschauungen, sodass wir ärgerlich werden, wenn andere andere Sichtweisen vertreten, dass wir es gar nicht mehr aushalten z.B. mit Christen zusammen zu sein oder mit Menschen, die keinen spirituellen Weg gehen, dass wir eigentlich intoleranter werden, und wenn wir genau hinschauen, immer enger im Geist, immer unfähiger, den Weg zusammen mit allen Menschen zu gehen. Das ist eine sektiererische Grundhaltung, unsere Dharmapraxis führt uns in eine sektiererische Sackgasse. Das ist eine Sackgasse, wir müssen da rückwärts raus. Da müssen wir los-

lassen von Identifikationen, um zum eigentlichen Dharma zu finden. Wenn wir uns wirklich im Dharma befinden, haben wir keine Mühe, mit anderen Menschen zusammen zu leben. Wir haben dann keine Mühe, sie zu unterstützen, ihnen zu helfen genauer hinzuschauen, mit Situationen besser umzugehen. Wir machen dann keine Unterschiede, keine immer stärker werdenden Unterschiede zwischen denen, die uns lieb sind und denen, die uns weniger lieb sind.

Um aus solchen Sackgassen raus zu kommen, legen wir den Rückwärtsgang ein. Wir lassen die Identifikationen los. Den Buddhismus können wir, was den *-ismus* angeht, streichen. Wir folgen den Unterweisungen Buddhas, die Dharma sind. Wir schauen auf das, was wirklich befreit.

Und was befreit, ist, wenn sich in diesen sechs Bereichen Entspannung, Loslassen, Gelöstheit einstellt. Das sind die Anzeichen für wahre Befreiung – abnehmende Identifikation. Wir können das von einem Jahr zum anderen vergleichen. Und jetzt haben wir vielleicht schon eine Anzahl von Jahren seitdem wir Zuflucht genommen haben und den Dharma Weg begonnen haben, und können zurückschauen: Was hat uns unser Dharmaweg gebracht? Hat er uns in diesen sechs Bereichen freier gemacht?

* Meditation *

Die Meditation besteht darin, Gleichmut in alle sechs Sinneserfahrungen hineinzubringen. Gleichmut bedeutet nicht bewerten, Unparteilichkeit, Freisein von Vorlieben, Entspannung, Offenheit. All das ist im Gleichmut enthalten.

Gleichmut ist Weisheit. Wir werden gleichmütig, weil wir wissen, was die Natur der Dinge ist, weil wir sehen, dass es nichts bringt, anzuhaften und abzulehnen.

Fragen

Schöne Dinge genießen?

Frage: Was ist mit den Berufen, die die Sinne bedienen, wie Köche, Architekten, Tänzer, Künstler, Literaten. Wir freuen uns alle an der Musik, an Bildern, an gutem Essen und gleichzeitig sollen wir es loslassen. Ich verstehe, dass es zu Leid führt, wenn man anhaftet und es unbedingt haben muss, aber ansonsten ist es doch wunderbar, ein schönes Buch zu lesen oder ein schönes Bild anzuschauen, ein leckeres Essen zu essen...

Lama: Das ist völlig richtig. Wir sollten Samsara nicht noch schlimmer machen, als es ohnehin schon ist. Es geht darum, sich zu freuen und schöne Dinge in dieser Welt zu machen. Das ist schon auch wichtig. Dem Buddha geht es darum, was ist, wenn jemand kommt und dir einen dicken Pinselstrich durch dein Bild macht, oder wenn du Tänzerin bist und bei einer Aufführung ausrutscht, oder, oder, oder. Wie gehst du mit deinen Emotionen um, wenn etwas schief geht, wenn etwas anders kommt, als du es geplant hast?

Es ist wunderbar, dass es solche Berufe gibt, deren Ziel es geradezu ist, Menschen Freude zu machen.

Aber durch die Sinne...

Alles geht durch die Sinne. Es gibt nichts an Kommunikation auf diesem Planeten, was nicht durch die sechs Sinne gehen würde. Der Bäcker soll gutes Brot machen, kein schlechtes Brot. Wir sind nicht dazu da, die Sinne zu enttäuschen, zu provozieren mit möglichst herben Erfahrungen, nur damit die anderen sozusagen *abhäuten* lernen. Das ist nicht unsere Aufgabe. Jeder macht seine eigene Praxis und wir bieten den anderen das Schönste, was uns möglich ist. Das ist die Praxis eines jeden Einzelnen und die Praxis ist besonders dort, wo wir wiederholungssüchtig werden, wenn wir eine bestimmte Erfahrung immer wieder haben wollen, oder wenn Emotionen auftauchen, weil etwas nicht so ist, wie wir es gerne hätten. Da ist der Punkt, wo *dukkha* entsteht.

Jemandem etwas Schönes zu schenken, ist nicht *dukkha*. Wenn derjenige das Geschenk dann nicht weitergeben kann oder es wiederhaben möchte, das ist dann *dukkha*. Da ist der Punkt, wo Praxis einsetzt.

Wir werden immer unser Bestes anbieten, egal, wo es ist. Ob wir im Fernsehen oder im Radio sind, ob wir Lehrer, Bäcker oder Bauern sind, wir werden Qualität anbieten. Und wenn dabei etwas schief geht, wird da Gleichmut deutlich, der alles begleitet. Wenn wir ein gutes Resultat vom Vorjahr oder von gestern nicht wiederholen können: Gleichmut, kein Anhaften, kein Ärger. Da zeigt sich die Praxis, aber es geht wirklich darum, Qualität anzubieten.

Achtsamkeit bei Müdigkeit

Frage: Mir fällt auf, im Alltag immer wieder in negative, schmerzhaft gedankliche Muster zu fallen. Meine Erfahrung ist auch, dass ich dem mit Achtsamkeit ganz gut begegnen kann. Diese Achtsamkeit funktioniert aber nicht besonders gut, wenn ich sehr müde bin. Vielleicht hast du da noch eine Empfehlung, wie man da vorgehen kann.

Lama: Gut schlafen...

Schlafen kann ich dann übrigens auch nicht, wenn ich so gefangen bin.

Das ist tatsächlich bei uns allen so, dass die Achtsamkeit nachlässt, wenn wir müde sind. Wenn Achtsamkeit von Müdigkeit kaum beeinflusst wird, so ist das schon ein Zeichen von großer Übung. Es braucht schon sehr viel Übung, um auch da die Achtsamkeit aufrechterhalten zu können.

In solchen Phasen braucht es vielleicht einen kleinen Trick: Schau, dass irgendetwas dich erfrischt, mach etwas, was deinen Geist erfrischt und du dich dann mit dieser frischen Achtsamkeit wieder dem zuwendest, was du anschauen möchtest. Aber Besseres habe ich da auch nicht anzubieten.

Jemand, der ist in Achtsamkeit sehr gut geübt, wird sogar nachts achtsam bleiben – im Traum, im Halbschlaf. Es wird niemals zu einer Unterbrechung dieser Achtsamkeit kommen.

Remark: I would like to share some experience: I recently have gone through a time in my life, where I felt very, very tired and could not find any other solution but to give in, to accept that tiredness. The circumstances forced me to finally accept and to abandon myself to what I could not master or control. So I found relief in this abandoning myself to an uncontrollable situation. Afterwards I understood in a larger context that this could actually be a practice of the dharma in other situations in life, which are similar, like the Alzheimer Syndrome, where we have no mastery of what happens with our mind, and then the acceptance of that state will actually help to live through these experiences. In our aging process some of us might have to face up to such situations of less control and have to accept the unavoidable.

Diese Bemerkung hat mich zu noch tieferem Nachdenken über die Frage von vorhin gebracht, und ich hatte wirklich vergessen zu erklären, dass wir in dem Moment, wo so etwas wie Müdigkeit oder die Unfähigkeit, den Geist irgendwie zu lenken auftaucht, mit dem verbleibendem Rest an Achtsamkeit merken was Müdigkeit ist, dass wir bemerken, was in uns gerade vorgeht. Wir nehmen diesen Zustand, den wir jetzt gerade erleben und der nicht das ist, was wir uns ausgesucht haben und was wir jetzt gerade bearbeiten wollen, als das gerade Gelebte, dem wir unsere Achtsamkeit schenken, sodass dieser erschöpfte Zustand durchdrungen wird von Achtsamkeit.

Das ist das, was ich selber auch in meiner Praxis mache, wenn ich müde bin: einfach die Müdigkeit, das Erschöpftsein tief mitzubekommen und nicht nach etwas anderem zu suchen.

Abandoning craving – ignoring something?

Question: I was thinking about the difference between abandoning craving and ignoring something: a noise went past and I suddenly thought, 'is that a motorbike, is it a car or...' and I found myself trying

to categorize what this sound was. And I thought in evolutionally terms we are actually programmed to listen to noises and to say: 'danger – no danger', but we take this to a much finer degree in our everyday life of trying to put a name to a noise.

The question is, when we doing the abandoning of the craving in terms of hearing and ears when we are doing our meditation. Is it not so much ignoring as reprogramming ourselves to say, 'Oh that's a noise, I can let go of it!' Not trying to follow the thought down to categorizing it in fine detail. So the meditation is this mind training of learning to let go of these different levels of recognition and classification rather than just ignoring it and trying to pretend, it isn't there...

Lama: You have jumped over a very important element. At the beginning you were still aware that we are abandoning the clinging. We are not abandoning noticing the sensation, noticing the experience. You can answer this question by putting yourself in the frame of mind of a Buddha. A Buddha will be completely aware of all of what is happening, even more than we are aware just now, and we definitely know when danger arises and so on. These functions are not abandoned. What is abandoned, is the clinging, that creates *dukkha*. So there is no identification with self while hearing unimportant things just because the self wants to know, 'was it a motorbike, was it a car?' and so on... This is completely unimportant. We know it's a sound passing by on the road, which we knew long ago already. So we abandon the unnecessary complications. If we can't differentiate further and so on, then we know: 'Just let it go.' The clinging would be: 'I need to know! What was it?' We let go *that*. But we are completely aware of what is happening. So your question gets its answer from the difference between abandoning the clinging and abandoning the perception. It's the wisdom itself, which does the knowing and the distinction and this wisdom is free of clinging. From that point of view, if it is just wisdom that deals with the situation, we are much more effective, efficient than if we have the whole thing complicated by ego clinging.

Gleichmut – Gleichgültigkeit

Question: What is the difference between equanimity and indifference? And also I remember people saying: "I have tried everything and nothing happened, so everything is useless!"

Lama: So, then they are kind of discouraged. This is discouragement which leads to indifference. What would you yourself say, what the difference between equanimity and indifference was?

I think that equanimity is trying to avoid the clinging to myself. The other position is only from my ego. I just think, "It is for me, I decide." But I'm not mindful for what is good for the other people, what is happening outside.

That is already a good answer, you already know the difference.

Equanimity is a state of complete presence without hooking on to what appears. We are not hooking on with attachment or aversion to the experiences. We are completely present, we know. That knowing capacity of mind is complete presence.

And in indifference, since we don't care, we take away our knowing capacity. It doesn't care anymore for what is happening; actually we go towards a state of ignorance, of dullness of mind. Indifference produces states of more and more dullness of just not knowing because we don't care, we are not interested, there is no openness even to receive the information.

And then, what you especially were interested in, is the indifference because of not important for me, not helpful for me. So then, one way of getting out of this indifference is to at least care for others. So that already makes us less indifferent, because that's the social indifference to the concerns of others. This is one part of indifference.

In general indifference makes us stupid and equanimity is expression of wisdom. It makes us more and more wise, because we can see more and more clearly what is happening. Equanimity does not mean not to do anything, but to do it with equanimity, to know it with equanimity, to take care of others with equanimity, without this whole personal involvement.

Perhaps we have this idea of equanimity as being something unmoving. This is not the case. We already talked about entering action. We also might think that equanimity means somehow not to be

joyful anymore. Actually equanimity is the source of true joy, because we are not falling into the extremes of attachment and aversion. The joy, which we experience, is equanimous joy. Our life can become completely joyful, because it is equanimous. Otherwise we would always be in the cravings or aversions with all the *dukkha* that results, all the suffering that results from this.

When there is equanimity, joy becomes stable. And this in different kind of joy then is the grasping joy, the enthusiastic joy. So this also is something important to understand about equanimity.

Begriffsklärung: Intellekt – Bewusstsein

Frage: Eine Frage zum Ursprung des Leidens. Ich versteh den Unterschied zwischen Intellekt und Bewusstsein nicht – auf Seite 17: „... Intellekt erscheint lieb und lockend aus weltlicher Sicht. Hieraus entsteht und entwickelt sich Verlangen, dort weilt es, dort nistet es sich ein.“ So wie ich dich verstanden habe, ist der Intellekt das Wahrnehmen von Gedanken. Dort steht auch: „Ebenso ist das Bewusstsein des Denkens Ursprung des Leides.“ Das verstehe ich nicht. Verwandelt sich das Bewusstsein des Denkens in den Intellekt?

Ich versteh deine Frage, da ist eine gewisse Begriffsklärung nötig. Hier ist in unserer Übersetzung des Sutra etwas in der Begriffswahl noch nicht ausgereift, das muss ich einfach zugeben.

Was zunächst an dieser Stelle mit Intellekt gemeint ist, ist die Fähigkeit, geistige Bewegungen wahrzunehmen. Das hat gar nicht viel zu tun mit dem sonst gemeinten Intellekt, der die Fähigkeit zur Unterscheidung ist – verschiedene Geisteszustände unterscheiden zu können.

Intellekt kommt vom lateinischen Wort *interligere*, lesen zwischen, die Unterscheidung machen können zwischen. Manchmal nennen wir das auch Verstand. Im Deutschen gibt es verschiedene Begriffe dafür. Der tibetische Begriff ist *lo*, was die gesamten Fähigkeiten des dualistischen Denkens umschreibt im Unterschied zum Gewährsein, was für das nonduale, zeitlose Gewährsein steht.

Aber wenn in diesem Text das Wort *Intellekt* auftaucht, so steht es einfach nur dafür, geistige Bewegungen wahrnehmen zu können und ist sehr nahe an dem, was wir mit Bewusstsein beschreiben – sich dessen bewusst werden was passiert, wobei Bewusstsein dann selber wieder ein Begriff ist, der anderswo in viel größerem Umfang benutzt wird. Im Abhidharma wird von den acht Arten des Bewusstseins gesprochen – sechs Arten von Sinnesbewusstsein, emotionales Bewusstsein und Speicherbewusstsein. Das ist also auch wieder ein Begriff, der normalerweise sehr viel umfassender gebraucht wird als hier im Kontext dieses Sutras.

Hier ist mit Bewusstsein also nur das Bewusstsein in einem Sinnesbereich gemeint und gar nicht der große Begriff des Bewusstseins.

Und was wir loslassen, aufgeben, das ist nie das Bewusstsein oder der Intellekt, diese wahrnehmende Funktion, sondern das Verlangen, das sich an diese Geistesfunktion hängt.

Gelassenheit bei Rücksichtslosigkeit anderer

Frage: Mir fällt es am aller schwersten meinen Gleichmut im Zug zu bewahren. Da gibt es einige Situationen, die mich immer wieder hochbringen. Wenn es mir gelingt, jemanden, der seinen Mp3-Player auf volle Lautstärke geschaltet hat, rechtzeitig um Ruhe zu bitten, dann geht es. Wenn es mir nicht gelingt, gerate ich in einen üblen inneren Kreislauf von „Ich will hier raus“ oder „Ich will's dem zeigen“. Manchmal fliehe ich dann aus dem Abteil, aber ich wünsche mir, da eine günstigere Form der Gelassenheit zu bekommen.

Lama: Die Übung ist nicht nur eine Gelassenheitsübung, sondern es geht dabei um die Frage: „Warum nervt mich das so?“ Ich vermute einmal, dass es mangelnder Respekt ist; mangelnder Respekt dieser Personen vor meiner Person, die Ruhe möchte zum Arbeiten oder zum Ausruhen. Der interessante Punkt ist, zu schauen, wo ist da bei mir diese Empfindlichkeit? Wo ist da diese Ich-Funktion, die Respekt für mich einfordert? Das ist der heikle Punkt, es ist wie eine Beleidigung der persönlichen Integrität, die da stattfindet. Um das zu entschärfen, um in Situationen, die man nicht ändern kann oder nicht ändern will oder wo es einfach zu spät ist ... nicht im *dukkha* zu kreisen, müssen wir die Identifikation aus diesem Bereich, der sich da beleidigt fühlt, abziehen. Darum geht es, dadurch wird sich

Gleichmut einstellen. Wir fragen uns: „Wer fühlt sich da eigentlich beleidigt, nicht respektiert? Wer macht sich da jetzt Sorgen, die Arbeit nicht zu Ende zu kriegen oder am Ende der Reise erschöpft zu sein?“

Diese Punkte zu entschärfen wird wieder Gleichmut herbeibringen.

Eine andere Herangehensweise wäre, sich auf den zu konzentrieren, der sich so verhält und wirkliches Mitgefühl zu entwickeln für Menschen, die durch ihr Leben gehen, ohne zu merken, was um sie herum vor sich geht und sich klar zu machen, in was für einer Blase sie leben; was das an Leid für sie ausmacht; wie gefangen sie sind; was ihnen im Leben alles entgeht. Das ist eine andere Möglichkeit damit umzugehen: sich auf den anderen einlassen. Wie geht es beim anderen? Was lebt der wohl alles in *seiner* Welt?

Da haben wir diese beiden Möglichkeiten. So jedenfalls gehe ich mit den Situationen um.

Wir schauen also in uns hinein, um herauszufinden: Wo ist denn da dieses Ich, das da so eine Bedeutung hat? Wenn wir es schaffen, die Bedeutung von uns selbst herab zu nehmen und zu sagen, „Ich bin gar nicht so wichtig!“ oder wenn wir uns sogar daran erinnern, was wir bereits tief verstanden haben, dass es da gar kein Ich zu verteidigen gibt, dann entschärfen wir die Situation.

Und dann können wir weitermachen mit der Reflexion über den anderen, bis wir in der Lage sind, Tonglen zu praktizieren, bis wir tatsächlich das Herz so weit geöffnet haben, dass wir uns für alles öffnen, was an Leid von der anderen Person spürbar ist und alle Unterstützung geben können, die wir von Herzen her geben können.

Question: I had an experience with a person with a very indifferent and closed state of mind. During several months I have seen, if I can go inside this indifference, I am close to the needs of the person, I cut the closed circle of this person and for a while, even for very few minutes, something is open. And for myself if I am able to let go my expectations, I feel really joyful and it is strong for the person also. Is it also possible for ourselves when we are in some very painful situations?

Lama: Yes we can also do it for ourselves. We need to learn to do it for ourselves.

IV. Retreat

Verhalten

Die letzten fünf Tage des Kurses werden ein Retreat sein. Ich meine damit ein echtes Retreat, das wirklich Bedingungen schafft, um tiefe Meditation zu erfahren, und nicht nur ein Retreat, das man so nennt, weil man sich von den anderen Beschäftigungen zurückzieht. Es soll ein Retreat sein, das tatsächlich ermöglicht, auch den achten Faktor des edlen achtfachen Weges zu praktizieren, meditative Versenkung.

Wir legen daher in diesen Tagen speziellen Wert auf die edle Rede. Wenn es darum geht, meditative Stabilität zu ermöglichen, wird edle Rede eigentlich ein minimales Sprechen. Man verbringt den Großteil des Tages in Schweigen und spricht nur dann, wenn es unbedingt notwendig ist.

Ich schlage vor, dass wir etwas anders als in den letzten Jahren vorgehen, wo wir das ja auch schon versucht haben. Wir lassen nicht soviel Spielraum – letztes Jahr konnte im Essraum gesprochen werden. Dieses Jahr soll am ganzen Ort hier Schweigen herrschen, wenn wir aber mit jemanden reden wollen, dann begeben wir uns dafür auf einen Spaziergang oder unterhalten uns im Zimmer oder im Zelt so, dass unser Gespräch die Ohren der anderen nicht erreicht. Wir achten immer darauf, nur an Orten zu sprechen, wo wir die Meditation anderer nicht stören. Wir haben auch tiefen Respekt davor, dass auch das Essen eine Achtsamkeitspraxis ist, dass draußen zu sitzen eine Achtsamkeitspraxis sein kann, dass alles zur Achtsamkeitspraxis wird. Ich bin mir bewusst, dass es schwierig ist, sich an diese Regeln zu halten, aber wenn wir zu viele Möglichkeiten offen lassen, dann wird es sehr schnell ungenau und wir vergessen, dass es darum geht, achtsam zu sein und nach innen zu schauen.

Wir hatten bereits eine ganze Woche, um miteinander zu sprechen und uns kennen zu lernen. Jetzt möchte ich einen Rahmen schaffen, dass die vielen unter euch, die mich darauf angesprochen haben, tatsächlich die Bedingungen finden, eine gewisse meditative Versenkung zu erfahren, und das ist gar nicht so schwierig. Es ist im Rahmen von wenigen Stunden, Tagen möglich, dass der Geist in tiefere Stabilität hineinfließt.

Es wäre gar nicht notwendig, solche Regeln zur Stille aufzustellen, wenn wir nicht so viele wären und wenn wir etwas besser bei uns bleiben könnten. Für gewöhnlich ist es so, dass wir gar nicht viel reden wollen, aber es passiert, dass wir einen Satz sagen und noch etwas mehr als notwendig, der andere antwortet auf dieses Mehr-als-Notwendige und es ergibt sich ein Gespräch. Dann wird erzählt und man ist mitten im Austausch, der auch sehr schön sein kann – es ist etwas Wunderbares, so als Sangha zusammen zu leben – aber wenn wir uns dann wieder zur Meditation hinsetzen ist es, als würden wir wieder von Neuem anfangen müssen. Der Faden der Achtsamkeit ist zwischendurch verloren gegangen. Damit sich Achtsamkeit vertieft ist das Geheimnis, dass der Faden der Achtsamkeit nie abbricht, oder wenn er abbricht, dann nur kurz und man nimmt ihn sofort wieder auf. Das ist – wie wir bei der Atem-Meditation vielleicht schon bemerkt haben: Einatem ... Ausatem ... Einatem ... Ausatem – so, als würde die Achtsamkeit alles begleiten was geschieht, und wenn wir abgelenkt sind, ist es nur kurz und wir können schnell wieder den Faden der Achtsamkeit aufnehmen. Und dieser Faden der Achtsamkeit setzt sich fort, wenn ich dann aufstehe, wenn ich rausgehe und mir mein Essen mache, wenn ich mich zum Essen irgendwo hinsetze – das Kauen, das Schlucken, der Geschmack, alles wird bewusster – und der Faden der Achtsamkeit zieht sich so durch alle Situationen des Alltags durch. Dieses Leben hier, das ist unser Alltag. Dann ist wieder eine kleine Unterbrechung, aber es ganz leicht, den Faden der Achtsamkeit wieder aufzugreifen, weil ich nicht verwickelt bin. Ich bin nicht engagiert in eine Unterhaltung, ich kann ganz leicht den Achtsamkeitsfaden wieder aufnehmen und fortfahren. Dadurch vertieft sich die Achtsamkeit. Sie vertieft sich, weil sie über längere Zeit beibehalten wurde. Das ist die Bedingung, die es braucht.

Ich möchte nicht, dass ihr unter Druck kommt und das Gefühl habt, dass ihr etwas Wichtiges nicht austauschen könnt. Ihr gebt dem Anderen einfach ein Zeichen für einen Spaziergang z.B. und könnt dann darüber sprechen. Wenn ihr dann an den Ort der Stille zurückkommt, dann tretet ihr wieder ins Schweigen ein. Die Kinder sind natürlich eine Ausnahme, um die Kinder herum sind wir völlig natürlich, wir kümmern uns um sie wie immer, wir drücken ihnen keine Stille auf.

Beim Kochen braucht es sicherlich kleine Absprachen, das überlasse ich euch – Absprachen mit einem Minimum an Aufwand.

Ich hab viele solche Schweige-Retreats gemacht und finde es schon wichtig, dass man erst einmal eine Anstrengung macht, um gar nicht zu sprechen. Um sich in dringenden Fällen dennoch mitteilen zu können, ohne andere zu stören, könnt ihr ja Papier und Stift verwenden.

Und um diese Phase zu beginnen, braucht es einen kleinen Übergang, wo die Dinge noch organisiert werden können. Man kann sich ein bisschen absprechen, vielleicht einen Plan für das Kochen an den nächsten Tagen zu erstellen.

Wir schließen die Schweigephase dann mit der Gampopa-Tsok-Puja ab.

Noch eine Anregung: Viele haben von Karmapa in Dhagpo die Tschenresi-Einweihung bekommen und Karmapa hat empfohlen, die Praxis auch zu machen. Ihr könnt von uns an den folgenden Tagen noch die Erklärungen zur Praxis und den Lung bekommen, damit ihr alles für die Praxis habt. Und abends können wir gemeinsam die Praxis ausführen. Und die Rezitation von OM MANI PEME HUNG ist natürlich kein Brechen des Schweigens, ihr könnt so viele Mantras rezitieren wie ihr möchtet. Dadurch kann man auch die Spannung, die sich vielleicht aufstaut, etwas ablassen. Das Mantra darf ruhig auch einmal laut gesungen werden, das ist kein Problem. Das sind keine Worte, mit denen die Konzepte Ausdruck finden sondern einfach nur die Freude der Praxis.

Zum Umgang mit dem Blick, dem visuellen Eindruck: Seid euch möglichst dessen bewusst, was ihr seht oder wenn ihr irgendwo sitzt und innehält, dann lasst die Augen an einem Ort ruhen und beschäftigt euch nicht mit dem, was ihr seht. Wenn ihr geht, dann richtet den Blick vor euch auf den

Boden, um nicht Insekten zu zertreten oder freut euch an dem, was ihr gerade seht. Aber seid euch der Sinneseindrücke bewusst.

Und ihr dürft lachen, euch in die Augen schauen, keine Begrenzung des Blickkontaktes.

Alle diese Dinge über das Retreat sind fast wichtiger als das, was ich die Woche vorher erklärt habe. Das ist jetzt konkret, jetzt geht es darum, das umzusetzen und da braucht es auch Achtsamkeit und Klarheit. Während der Unterweisungen könnt ihr weiterhin eure Fragen stellen, das ist dann auch ein Moment des Austausches.

* * *

Während dieser fünf Tage werden wir uns der Praxis des achtfachen Weges der Edlen – auch der edle achtfache Pfad genannt – widmen und wir werden jedes einzelne dieser acht Elemente umsetzen, ganz konkret. Wir werden uns darin üben, bis uns dieser achtfache Weg ganz vertraut wird, bis wir uns darin ganz zu Hause fühlen und genau wissen, worum es sich dabei handelt und wie das eine zum anderen führt und dazu beiträgt, es zu stabilisieren.

4. Was ist die edle Wahrheit vom Weg zum Aufhören des Leides?

Der achtfache Pfad der Edlen

Dies ist der edle achtfache Weg: rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

1. Rechte Anschauung

Was ist rechte Anschauung?

Das Leid, die Ursache des Leides, das Aufhören des Leides und den Weg zum Aufhören des Leides kennen, nennen wir rechte Anschauung.

Die Implikationen von diesem ersten Punkt sind enorm für einen Retreat-Tag. Das würde bedeuten, dass wir den ganzen Tag über darauf achten, die Anschauung, das Verständnis aufrecht zu erhalten: Was ist Leid? Ist da gerade *dukkha*? Ist da gerade in der Erfahrung irgendwo etwas, das an *dukkha* erinnert? Was sind die Ursachen von diesem *dukkha*, von diesem Leid? Was kann ich tun, um das aufzulösen? Gibt es eine Möglichkeit, da heraus zu finden? Und dann tut man genau das, also man wendet es auch direkt an. Man erinnert sich daran, welche der acht Facetten des Pfades man betonen sollte, um aus dieser Verstrickung heraus zu finden.

Die Praxis besteht darin, aus all diesen Verstrickungen, Verwicklungen heraus zu finden – das ist eigentlich auch eine gute Übersetzung von *dukkha*. *Dukkha* ist nicht einfach nur offenkundiges Leid – über die drei Ebenen von *dukkha* haben wir ja schon gesprochen. *Dukkha* ist immer dann, wenn wir verwickelt sind; wenn es im Leben kompliziert wird; wenn wir uns mit unseren Emotionen in eine Wahrnehmung, in eine Situation, eine Erfahrung innerlich verstrickt haben; wenn die Dinge irgendwie kompliziert werden. Wir können das ganz alleine hinkriegen, allein durch unsere Art zu denken können wir uns verstricken. Wir brauchen nur die Gedanken in eine Richtung zu lenken, wo es schwierig wird, und schon sind wir in der Verstrickung, obwohl äußerlich gar nichts los ist. Wir haben uns in die Verstrickung hineinmanövriert.

Oder es gibt kleinere, äußere Anlässe: Ich sitze bei Tisch und mir fehlt der Zucker oder das Salz und ich bin da an einem Schweigetisch... Das wird zu einer kleinen Verstrickung, und da muss ich hinschauen: Was ist jetzt eine einfache Lösung? Manchmal geht es, einfach loszulassen, manchmal muss ich etwas tun, aufstehen, etwas holen oder ein kleines Zeichen machen. Wir lassen die Dinge wieder einfach werden. Verstrickung löst sich auf, wenn wir in Richtung von Einfachheit finden, wir müssen

uns darum kümmern, diesen Übergang zu finden. Es klemmt gerade ein bisschen, alles ist gerade ein bisschen schwierig: Wie schaffe ich das wieder, zu einer gelösten Einfachheit zu finden?

Der Weg geht doch meistens über eine Analyse: Was macht die Situation jetzt eigentlich so schwierig? Worin besteht die Verstrickung? Was ist die Ursache? – Zweite Edle Wahrheit. Und wenn ich das verstehe, was die Ursache ist, dann finde ich auch sehr viel leichter die entsprechende Lösung, die ich dann aber auch noch anwenden muss.

In der Retreat-Praxis geht es also so, dass wir uns von der Verstrickung immer wieder in diese Gelöstheit bewegen, und dann hängt es von unserem Karma ab, wie lange die Gelöstheit anhält. Das kann dann nur ganz kurz sein, bevor wieder so eine karmische Salve losgeht und uns wieder beschäftigt und wir wieder den Weg von Verwicklung in Gelöstheit finden müssen. Unterschätzt diese kleinen Momente von Gelöstheit nicht, das ist der Beginn von meditativer Versenkung. Da genau fängt es an, und das braucht dann nicht lange zu sein, sich über eine Viertelstunde, eine Halbestunde oder mehrere Stunden auszudehnen. Kleine Momente von Gelöstheit sind bereits ein erster Geschmack von meditativer Versenkung. Und dann besteht die Kunst eben auch darin, entspannt zu bleiben. Und das lernen wir im Retreat: entspannt zu bleiben mit dem, was auftaucht.

Und es ist wunderbar, dass wir durch nichts gezwungen sind, so aufgewühlt und unstabil zu bleiben, wie wir das jetzt sind. Wir können diese Fähigkeit, entspannt zu bleiben, entwickeln. Es ist ein Prozess möglich: das Lernen, der nächsten Erfahrung, die auftaucht, mit Entspannung zu begegnen. Das können wir lernen, und dafür brauchen wir gute Bedingungen. Mir geht es darum, jetzt zum ersten Mal vielleicht auch als Gruppe solch gute Bedingungen zu schaffen, die wir sonst eigentlich nur im Einzel-Retreat finden: die Möglichkeit, den ganzen Tag über auf Situationen so einzugehen, sodass sie die größtmögliche Entspannung in uns bewirken, und auch wenn sie nicht direkt das bewirken, dass wir doch immer wieder in die Gelöstheit zurückfinden können.

Dieser Prozess, der hier mit dem ersten Punkt – rechte Anschauung – beschrieben wird, ist also dieses stete Gehen von der Verwicklung über eine Analyse der Ursachen zur Lösung, wobei ich das, was mir dabei klar wird, was ich eigentlich praktizieren sollte, auch tatsächlich anwende.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ich habe viel meditiert, viel gesessen und ich spüre, wie sich in mir Spannung aufbaut. Meine Weisheit sagt mir: „Ich sollte spazieren gehen.“ Dann gehe ich spazieren! Wir setzen das um, was wir im Moment als gut für uns selbst erkennen. Wir setzen um, wovon wir glauben, dass es uns gut tun würde. Und während wir spazieren gehen – vor allen Dingen auch danach – bleiben wir achtsam und schauen, ob uns das tatsächlich gut tut, ob die Arznei wirkt. Vielleicht wirkt die Arznei ja gar nicht, vielleicht komme ich vom Spaziergang zurück und merke: „Ich war mit dem Geist überall, ich komme eigentlich gar nicht entspannter zurück, sondern ein bisschen aufgewühlt, abgelenkt, weit entfernt von Achtsamkeit.“ Oder ich komme zurück, und merke: „Das hat mir jetzt richtig gut getan. Jetzt bin ich wieder in Form, die Energien fließen, ich hab wieder Lust, mich hinzusetzen und freu mich schon auf die nächste Meditationssitzung.“ Dieses abschließende Hinschauen ist ein Aspekt von Achtsamkeit, das Vergleichen mit vorher und nachher: Hat das Mittel etwas gebracht? War die Methode die richtige?

Die drei Aspekte der Achtsamkeit

Vielleicht erinnere ich euch noch einmal an die drei Aspekte der Achtsamkeit, die ich letztes Jahr erklärt habe: Achtsamkeit vor der Handlung, während der Handlung und nach der Handlung.

Achtsamkeit vor der Handlung bedeutet, dass ich mich darauf ausrichte, hinschaue: Ist das wirklich, was ich ausführen möchte? Wird es zum Nutzen aller Wesen sein? Was braucht es, damit die Handlung wirklich optimal ausgeführt wird? Ich sammle die Kräfte, richte mich aus, öffne das Herz, z.B. um mit einer anderen Person ein schwieriges Thema anzusprechen, bin mir auch klar darüber, was ich kommunizieren möchte und gehe achtsam und gut vorbereitet in die Situation hinein.

Achtsamkeit während der Handlung bedeutet, dass ich mit dem Körper in Fühlung bin; dass ich mitbekomme, was für Empfindungen entstehen; dass ich schaue, was für Geisteszustände auftauchen; dass ich darauf achte, was meine Worte beim anderen auslösen und was dessen Worte bei mir auslösen. Ich passe mich daran an und vergesse auch nicht, was meine Intention war. Ich halte also auch da den Faden der Achtsamkeit mit der ursprünglichen Motivation und gehe so achtsam durch jeden Moment dieses Austausches, achtsam auf all den verschiedenen Ebenen.

Nach der Handlung schaue ich zurück, ob ich die Handlung wirklich so ausgeführt habe, wie sie beabsichtigt war, ob sie die beabsichtigte Wirkung gehabt hat, oder ob es noch etwas gibt, was ich verbessern möchte, wo ich den Faden noch einmal aufnehme und es zu einer weiteren Handlung kommen lasse, um wirklich die ursprüngliche Motivation voll und ganz umzusetzen.

Aufbau einer Meditationssitzung

*** Meditation ***

Was macht ihr als erstes, wenn ihr sagt: „Jetzt werde ich meditieren.“? Was ist euer Reflex?

Das erste, was sicherlich angebracht ist, ist unmittelbar Kontakt mit dem Körper aufzunehmen. – Die Körperhaltung, wie fühlt sich der Körper an? Gibt es da noch etwas zu verbessern, sodass ich eine Weile einfach sein kann, ohne mich allzu sehr um Spannung im Körper kümmern zu müssen?

Zweiter Schritt: Die Atmung. Lasst uns achtsam werden auf unsere Atmung. – Wir fahren mit diesem zweiten Schritt fort, bis wir eine gewisse Ruhe im Geist finden.

Dritter Schritt: Sobald wir etwas gesammelt sind, ist dann die Motivation zu entwickeln; das, was wir rechte Gesinnung oder Absicht nennen. –

Das ist der Moment, wo ich mich daran erinnere, warum ich hier bin, hier sitze; warum ich meditieren möchte; warum ich den Dharma anwenden möchte. –

Das ist der Moment, wo ich Bodhicitta entwickle, d.h. eine wohlwollende, liebevolle Haltung mir selbst gegenüber und allen Wesen, die verstrickt sind in *dukkha* und die einen Ausweg suchen, die sich Befreiung wünschen und das Erwachen.

In dieser dritten Phase der Praxis lassen wir den Geist also etwas ruhen in der Kontemplation von *dukkha*, in der Tatsache, dass wir selber und die unzähligen Lebewesen leiden, verstrickt sind, Auswege suchen.

Und darauf aufbauend gehen wir den konkreten Schritt des Zufluchtnehmens für uns selbst und für alle Wesen. Wir geben unseren Entschluss bekannt, unsere Absicht, uns tatsächlich für das Wohl aller einzusetzen.

Und dann kehren wir zum Atem zurück. –

Wenn wir jetzt zu unserem Atem zurückkehren, sind wir anders als vorhin, die Kontemplation von Zuflucht und Bodhicitta hat uns verwandelt. Wir sitzen mit wärmerem, offenerem Herzen im Bewusstsein der Verbundenheit mit allen Lebewesen. Wir sind nicht mehr allein auf unserem Kissen. –

Alle Praxis, die wir jetzt ausführen, ist dem Wohle aller gewidmet.

Wir könnten sagen, dass der vierte Schritt unserer Meditation darin besteht, im Bodhicitta zu atmen; also zu atmen, achtsam zu sein auf den Atem, im Bewusstsein unserer tiefsten Motivation.

In unserer Praxis können wir uns dann entscheiden, ob wir auf etwas meditieren oder ohne Objekt, ohne Bezugspunkt meditieren. –

Als Bezugspunkt unserer Praxis können wir uns irgendeine der Praktiken, die im Satipatthana Sutra beschrieben sind, aussuchen. Es kann der Atem sein, Shine Meditation über den Körper, die Empfindungen der sechs Sinne, die Geisteszustände, die Dharmas – die verschiedenen Gesetzmäßigkeiten, die es zu beobachten gibt. –

Selbst wenn wir kein bestimmtes Objekt in unserer Meditation haben wollen, ist es immer angebracht über *anicca*, *dukkha* und *anatta* zu meditieren – die Nicht-Dauerhaftigkeit aller Dinge; Verwicklung, Schwierigkeiten und ihre Ursachen, und das Nicht-Selbst. –

Und immer wieder kommen wir zur Atmung zurück – Ein- und Ausatem als wunderbarer Spiegel für den Wandel, für Vergänglichkeit –

Wenn wir bemerken, dass da etwas Ablenkung war, dann wenden wir uns umso mehr dem Atem zu. Wir verfeinern unsere Achtsamkeit auf den Atem, sagen uns: „Lass mich achtsam sein auf jede einzelne Phase des Atemzyklus, zu Anfang, zur Mitte, am Ende des Einatmens, der Umkehrpunkt, Anfang, Mitte, Ende des Ausatmens, Umkehrpunkt usw., voller Interesse für die Atemerfahrung.“ –

Und dann kommt jeweils der Moment, wo wir merken, dass sich Spannungen aufbauen, die wir vielleicht nicht mehr so gut loslassen können. Das ist vielleicht der Moment, wo wir eine Pause brauchen, eine Haltungsänderung, um uns keine Gewalt anzutun. Diese Haltung der Gewaltfreiheit müssen wir in erster Linie auch uns selbst gegenüber lernen: keinen Zwang ausüben. So bewegen wir uns dann, ändern unsere Haltung, wir geben uns eine Pause, ohne die Achtsamkeit zu verlieren, ohne deswegen gleich anzufangen zu reden. Wir bewahren das Schweigen und geben uns eine stille Pause. –

Wir sind wie Süchtige, wir sind aktivitätssüchtig, und die Pausen in unseren Aktivitäten sind sehr klein. Es fällt uns schwer, einfach so nichts zu tun. Wir könnten auch sagen, wir sind wie Kinder, die aufgewühlt sind und denen man helfen muss, ein bisschen zur Ruhe zu kommen, zu sich zu finden.

Ich ermutige euch jetzt einmal, in dieser kleinen Pause zu schauen: Was brauche ich eigentlich? Wonach sehnt sich mein ganzes Wesen? Was brauche ich?

Ich bin sicher, einige von euch haben Lust, sich auszustrecken, sich hinzulegen, vielleicht sogar das Bett aufzusuchen und eine Runde zu schlafen. Tut das! Wenn ihr euch hier ausstrecken wollt, streckt euch hier aus oder geht zu eurem Schlafplatz und streckt euch dort aus.

Ich bin sicher, dass einige von euch auch noch meditieren möchten – ich meine jetzt das sitzende Meditieren. Tut das dann einfach!

Tut einfach, was euch jetzt entspricht bei aller Achtsamkeit. Vermutlich möchten einige gerne draußen sein, vielleicht sich bewegen. Tut es einfach, tut es in voller Achtsamkeit!

Für Süchtige wie mich, die die Aktivität so gerne mögen, gibt es auch Dinge, die man in der Stille tun kann. Ich werde mich z.B. um den Baum draußen kümmern, eine Kleinigkeit im Garten arbeiten. Das tut gut – dem Körper und dem Geist. Das kann in der Stille geschehen.

Ein Retreat entwickelt sich nicht aus dem Wollen heraus, aus den fixen Vorstellungen wie es zu sein hat. Es entwickelt sich aus der kontinuierlichen Achtsamkeit heraus, die spürt, was jetzt gerade ansteht und dann in Einstimmung, in Harmonie mit den inneren Energien diese Achtsamkeitspraxis fortsetzt und dann auch weiß, wann es wieder Zeit ist, sich hinzusetzen. Und da wir im Einklang mit uns sind, entsteht dadurch meditative Versenkung. Nichts wird forciert.

Das ist wie mit einem Kind. Ein Kind können wir nicht zwingen: „Jetzt sei still! Halt ruhig! Sitz jetzt endlich!“ Ein Kind müssen wir in seiner Bewegung begleiten und immer wieder in die Ruhe hinein-führen. Dann kommt wieder Bewegung, Aktivität und dann wieder Ruhe, bis die Vorzüge der Ruhe offenkundig werden und bis die Aktivität von diesen Vorzügen der ruhigen, besonnenen Aktivität auch geprägt ist.

Und dieser Tanz, dieser Tanz mit uns selbst, mit unseren Energien, mit unseren Verspannungen, mit unseren Blockaden, mit unseren Fähigkeiten und Unfähigkeiten zu entspannen, das ist, was ein Retreat ausmacht: in diesem Tanz geschickt zu werden. –

Zögert also nicht, euren eigenen Eingebungen zu folgen, was eure Praxis angeht. Und wenn ihr keine Klarheit habt, nehmt dieses Sutra in die Hand. Alles Wichtige ist bereits gesagt. Ich werde dem nichts hinzuzufügen haben. Lest einfach, schaut, was euch inspiriert – da geht es lang! Folgt eurer Weisheit des Moments. Praktiziert das, was aus den Unterweisungen Buddhas euch jetzt anspricht. Setzt das um, immer wieder, ohne den Faden der Achtsamkeit zu verlieren. Das ist das Allerwichtigste.

Wenn ich in mich selbst hineinspüre, habe ich das Gefühl, ich möchte noch etwas in der Stille sitzen, bevor ich meine Sitzung abschließe. Und ihr tut einfach, was euch gut tut, was ihr spürt. Wir werden von jetzt an versuchen, die Ruhe, die Stille soviel wie möglich, so gut wie möglich zu respektieren.

Wir werden also jetzt in diese ruhige, stille Phase hineingehen. Wenn es unter euch welche gibt, die völlige Stille, völliges Schweigen möchten, so bin ich einverstanden, wenn ihr das wie ein inneres Versprechen nehmt, aber bitte nur für 24 Stunden. Und dann schaut ihr, ob es euch immer noch entspricht, dieses Schweigen aufrecht zu erhalten, also auch da ein Hinschauen, ob es euch noch gut tut. Nicht gleich mit großem Enthusiasmus sagen: „Jetzt werde ich für vier Tage nicht mehr sprechen!“ Egal wie eure Entscheidung ausschaut: Richtet es euch so ein, dass ihr mit dem Sprechen nie jemanden stört, und dass alles, was hier öffentlicher Bereich ist, im Schweigen bleibt.

* * *

Der Buddha beginnt seine Unterweisung über die acht Facetten des Weges zur Befreiung mit der rechten Sichtweise. Die Sichtweise ist ebenfalls das allerwichtigste Element in dem, was wir die Mahamudra-Meditationspraxis nennen. Wir können Mahamudra beschreiben als ein Sitzen in der Sicht, als ein Meditieren in der Sicht, im Verständnis. Und das geht aller Wahrscheinlichkeit nach zurück auf diese Unterweisung von Buddha Shakyamuni, auf das Satipatthana Sutra. Wie er dort erklärt, sitzen wir im Verständnis der vier edlen Wahrheiten. Wir sitzen also im Verständnis der Auflösung von allem Leid durch das Loslassen aller Ichbezogenheit.

Wenn wir in diesem Gewahrsein von dem Nicht-Selbst der Person und dem Nicht-Selbst aller Phänomene sitzen, dann nennen wir das das Meditieren in der Leerheit, dem Freisein aller Dinge von einem festen, bleibenden Wesenskern. Und das ist Mahamudra-Praxis.

Auf dieser Stufe richtet sich die Achtsamkeit – ‚*sati*‘ auf Pali und ‚*drenpa*‘ auf Tibetisch – diese Qualität des sich Erinnerns, auf unser Verständnis. Wir erinnern uns immer wieder an das bereits gewonnene Verständnis der vier edlen Wahrheiten, wir sitzen in diesem Verstehen und wir kultivieren dieses Verstehen. Wir üben uns darin, immer wieder die tiefste Einsicht, die wir bereits gehabt haben, in unserem Geist hervorzubringen.

Wenn wir uns so an unser tiefstes Verständnis erinnern, dann brauchen wir dieses Verständnis aber nicht festzuhalten. Wir brauchen nicht zu meinen, sich ständig an dieses Verständnis der vier edlen Wahrheiten erinnern zu müssen, sondern der Prozess ist so, dass man sich daran erinnert und sich durch dieses Verständnis ein Loslassen einstellt. Und in diesem Loslassen vergisst man sich selbst, es entsteht Entspannung. Und erst, wenn der Geist sich in Ablenkungen verfängt und in neuem Greifen landet, dann braucht es die Fähigkeit der Achtsamkeit, um dieses Gewahrsein der Dinge wie sie sind wieder ins Bewusstsein zu rufen. Dadurch entsteht dann wieder ein neues Loslassen, und in dieser Gelöstheit verweilen wir dann.

2. Rechte Gesinnung

Was ist rechte Gesinnung?

Nach Entsagung, Freiheit von Übelwollen und Gewaltlosigkeit streben, nennen wir rechte Gesinnung.

Wie wir jetzt gerade die Beziehung zwischen dem ersten Glied des achtfachen Weges und dem Mahamudra hergestellt haben, so können wir auch eine Beziehung mit dem zweiten Glied herstellen, was wir rechte Gesinnung nennen.

Dort werden drei Punkte aufgeführt: *Entsagung, Freiheit von Übelwollen und Gewaltlosigkeit.*

Mit *Entsagung* meint der Buddha Abwesenheit von Haften, Abwesenheit von Begierde, Abwesenheit von diesem Greifen-Wollen, sich Aneignen-Wollen der Dinge. Und die beiden anderen: *Freisein von Übelwollen* ist das Freisein von Ärger und Hass, von diesem Wegstoßen- und Zerstören-Wollen, genauso wie auch die Gewaltlosigkeit.

In diesen beiden ersten Gliedern spricht der Buddha davon, die drei nichtheilsamen Handlungen des Geistes aufzugeben: drei nichtheilsame Handlungen des Körpers, vier der Rede und drei des Geistes. Bei den drei nichtheilsamen Handlungen des Geistes geht es um Habsucht – das ist hier mit *Entsagung* gemeint – um Böswilligkeit, *Übelwollen* – das wird hier direkt angesprochen – und um das Aufgeben der Tendenzen der Unwissenheit, der verkehrten Anschauung. Das ist bereits mit dem ersten Glied, der rechten Sichtweise, angesprochen worden.

Die beiden ersten Glieder des achtfachen edlen Weges sind also das Aufgeben dieser drei nichtheilsamen Haltungen oder Handlungen auf der Ebene des Geistes.

Genau betrachtet, haben wir hier also drei Elemente, die wir aufgeben: Unwissenheit, Anhaftung und Abneigung. Auf dem Weg des Mahayana, in der Mahamudra Tradition, werden diese drei zusammengefasst als Bodhicitta: das Aufgeben der verkehrten Anschauung über die Wirklichkeit ist das letztendliche Bodhicitta und das Entwickeln der rechten Gesinnung ist das relative Bodhicitta.

Im Bodhicitta zu ruhen vereint die ersten beiden Glieder des achtfachen edlen Weges. Das letztendliche Bodhicitta ist das Verständnis der Dinge so wie sie sind, und das relative Bodhicitta ist Liebe und Mitgefühl, diese Motivation oder Gesinnung, Wesen nur Gutes zu bringen und ihnen in keiner Weise zu schaden. Dafür müssen wir Entsagung üben – Loslassen von all den Tendenzen, uns etwas aneignen zu wollen – und wir müssen loslassen von den Tendenzen, anderen übel zu wollen, ihnen schaden zu wollen und mit Gewalt zu handeln.

– Wir können hier also gut sehen, dass die Unterweisungen des Buddha, so wie sie im Pali Kanon aufgeschrieben sind, in direktem Bezug stehen zu den Unterweisungen des Mahayana, das sich ja nicht auf die Pali Sprache berufen hat sondern auf das Sanskrit. –

Haben wir begriffen, dass die ersten beiden Glieder das Aufgeben der drei nichtheilsamen Handlungen des Geistes beschreiben, dann wird es sehr leicht zu verstehen, warum der Buddha dann mit der rechten Rede fortfährt und dort unmittelbar die vier nichtheilsamen Handlungen der Rede aufzählt, die es auf dem Weg der Befreiung aufzugeben gilt.

3. Rechte Rede

Was ist rechte Rede?

Lügen, Verleumdung, harsche Worte und Geschwätz meiden, nennen wir rechte Rede.

Wir geben also inzwischen jetzt schon sieben Glieder der zehn nichtheilsamen Handlungen auf. Wir haben die drei des Geistes und jetzt die vier der Rede angesprochen.

Der Grund, nichtheilsame Formen der Rede aufzugeben und heilsame Rede zu kultivieren, ist, einen ruhigen, klaren Geist entwickeln zu können, nicht weiter schädliche, stark ichbezogene Handlungen anzusammeln, die unseren Geist aufwühlen und die Geistesgifte verstärken. Mit jeder dieser vier angesprochenen, nichtheilsamen Handlungen der Rede verstärken wir die Geistesgifte; wir verstärken Unwissenheit, Begierde, Hass und auch Stolz und Eifersucht.

Um es noch einmal ganz klar zu sagen: Ohne rechte Rede zu kultivieren und nichtheilsame Rede aufzugeben, wird man nicht Befreiung erlangen. Es ist eine absolute Grundlage dafür, dass der Geist sich allmählich aus der Verwicklung in die Geistesgifte lösen kann.

4. Rechtes Handeln

Was ist rechtes Handeln?

Töten, Stehlen und unangemessenen Geschlechtsverkehr meiden, nennen wir rechtes Handeln.

Und da haben wir die fehlenden drei Handlungen des Körpers, die die Liste der zehn nichtheilsamen Handlungen vervollständigt, mit der Aufforderung, die zehn heilsamen Handlungen – das entsprechende Gegenstück dieser nichtheilsamen Handlungen, zu kultivieren.

Wir sehen also, dass der Buddha mit den vier ersten Gliedern eigentlich die Unterweisung über die zehn heilsamen Handlungen wieder aufnimmt, wobei er mit dem Geist beginnt und dann die Rede und dann den Körper behandelt. Er beginnt mit dem Wichtigsten, das ist der Geist. Der Geist ist der Boss. Man kann sagen, er ist der Anführer all unserer Handlungen, und daraus ergeben sich die Handlungen der Rede und des Körpers.

Allerdings ist der Geist auch das, was natürlich am schwierigsten zu beeinflussen ist. Es gelingt uns eher schon, mit bestimmten Formen der Rede aufzuhören und bestimmte Handlungen des Körpers zu unterlassen und entsprechend andere heilsamere Handlungen auszuführen.

Ich werde jetzt nicht noch einmal diese zehn heilsamen und nichtheilsamen Handlungen erklären, die haben wir letztes Jahr besprochen. Ich habe sie im Zusammenhang mit Gelübden genauer erklärt, und ich habe sie auch in den Sonntagsunterweisungen in Kundreul Ling ausführlich erklärt. Daraus sind Abschriften entstanden, die im Internet zu finden sind. Da könnt ihr euch also genau darüber informieren.

Der Buddha ist also vom Subtilen in das Konkretere gegangen, vom Geist in die Rede, in den Körper. Und jetzt geht er mit dem Lebenserwerb weiter:

5. Rechter Lebenserwerb

Was ist rechter Lebenserwerb?

Unaufrichtigen Lebenserwerb aufgeben und unser Leben auf rechte Weise führen, nennen wir rechten Lebenserwerb.

Wenn ihr wissen wollt, was mit rechtem Lebenserwerb gemeint ist, so braucht ihr nur die Beziehung zu den vorangehenden Gliedern herzustellen. Überall da, wo gelogen wird, wo man schlecht über andere reden muss, wo man sie betrügt, wo man Leben nimmt, wo man klaut, all diese Formen von Lebenserwerb sind unaufrichtiger Lebenserwerb.

Mit diesem fünften Glied der Kette beschließt der Buddha die Darstellung des Rahmens, den wir brauchen, um unsere Praxis entwickeln zu können. In diesem Rahmen mit rechtem Lebenserwerb, rechtem körperlichen Verhalten, rechter Rede und auch mit rechter Geisteshaltung, wird sich unsere Praxis fruchtbar entfalten können, weil es uns darin möglich ist, Verdienste anzusammeln – positive Handlungen auszuführen, positives Karma anzusammeln – und negatives Karma zu reinigen. Dank dieser beiden Faktoren werden wir zu immer tieferer Einsicht gelangen und damit zur Befreiung.

Wenn dieser Rahmen nicht gegeben ist, wird es sehr schwer sein, irgendwelche Fortschritte zu machen. Deswegen beschreibt der Buddha diesen Rahmen von Geist, Rede und Körper inklusive Lebenserwerb als erstes – als Grundlage – bevor er uns erklärt, wie wir diesen Rahmen dann nutzen können.

Im Rahmen dieser Grundbedingungen sagt der Buddha uns jetzt, wie wir sie nutzen können und widmet sich als erstes dem Glied der rechten Anstrengung.

6. Rechte Anstrengung

Was ist rechte Anstrengung?

Uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Unterlassen des noch nicht erschienenen Schädlichen und Nichtheilsamen,

**uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Aufgeben des bereits erschienenen Schädlichen und Nichtheilsamen,
uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Hervorbringen des noch nicht erschienenen Heilsamen und
uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer anstrengen und bemühen im Erhalten, Nicht-Verwirren, Vermehren, Erfüllen, Entwickeln und Vollenden des bereits erschienenen Heilsamen, das nennen wir rechte Anstrengung.**

Diese vier Formen rechter Anstrengung finden sich in den Unterweisungen Buddhas und in Gampopas ‚Der Kostbare Schmuck der Befreiung‘ im Rahmen der Darstellung der fünf Pfade in Kapitel 18 im Anschluss an die vier Formen der Achtsamkeit. Die ersten 4 der 37 Glieder dessen, was man auf dem Weg zum Erwachen praktiziert, sind die vier Formen der Achtsamkeit. Und daran schließen sich die vier Formen rechten Strebens an. Das sind genau die, die hier aufgezählt sind.

Die vier Formen rechter Anstrengung

Diese vier Formen des Strebens sind sehr leicht zu verstehen. Ihr werdet sofort begreifen, worum es da geht:

1. Wir richten unsere Achtsamkeit, in der wir uns bereits geübt haben, darauf aus, zunächst einmal das Nichtheilsame und Schädliche, das wir überhaupt noch nie begangen haben, weiterhin zu unterlassen. Das ist der erste Schritt. – Vermutlich, hoffentlich haben wir noch keinen Menschen umgebracht, und selbst der Wunsch ist vielleicht noch gar nicht in unserem Geist erschienen. – Wir achten weiterhin darauf, solchen Impulsen nicht zu folgen, wenn sie erscheinen, sodass wir solch eine Handlung nie ausführen werden. Das nennt man hier *voll entschlossen* sein und *mutig* und *ausdauernd*. Und wir tun alles, was wir können, um solch eine Handlung zu *unterlassen*. Das nennt man das *noch nicht erschienene Schädliche und Nichtheilsame*.

Wir richten also weiterhin unsere Achtsamkeit so aus, dass es gar nie zu solchen unheilsamen Handlungen kommt, die man noch nie begangen hat. Es ist ganz wichtig, sie weiterhin auszuklammern. Es wäre verheerend für andere, aber auch für unseren eigenen Weg der Befreiung, in solche Handlungen zu verfallen.

2. Und der zweite Aspekt des Strebens ist dann dasselbe, aber in Hinblick auf etwas, was bereits erschienen ist. Wir kennen vermutlich alle den Impuls, ein Insekt zu töten, z.B. eine Mücke, die landet und uns stechen möchte. Wir haben das als Kinder vermutlich vielfach getan, haben eventuell sogar Freude daran gehabt. Und jetzt geht es auf dem Weg des Erwachens darum, ausdauernd mit voller Achtsamkeit und Entschlossenheit das an Schädlichem und Nichtheilsamem zu unterlassen, was wir bereits ausgeführt haben, was uns bereits vertraut ist, also da eine Distanz zu schaffen und uns nicht mehr darauf einzulassen.

Es braucht beide Faktoren: Achtsamkeit und Anstrengung. Wir würden uns etwas einbilden, wenn wir denken würden, das Aufgeben schädlicher Handlungen und schädlicher Haltungen würde ohne Anstrengung gehen.

Bis zu einem gewissen Grad geht das einfach durch die Einsicht, durch das Verstehen und die Achtsamkeit, aber überall da, wo unsere Anhaftungen und Impulse stark sind, wo wir abhängig sind, da wird es Anstrengung brauchen, um uns zu lösen.

Allein z.B. das Rauchen von Zigaretten aufzugeben braucht bei den meisten Menschen Anstrengung, Entschlossenheit. Manchmal gibt es irgendetwas, das uns hilft, dass die Erkenntnis so stark wird, dass es sehr wenig Anstrengung braucht, um es aufzugeben, weil da die Abhängigkeit in sich zusammengebrochen ist.

Aber nehmen wir ein anderes Beispiel: Wir verlieben uns in jemanden, der bereits verheiratet oder in einer festen Beziehung ist, und wir möchten diese Beziehung nicht stören. Es braucht eine Anstrengung, um uns rauszuholen aus der Tendenz, jemandem den Hof zu machen, zu verführen usw., den Kontakt zu pflegen und damit Leid für andere zu erzeugen. Wir müssen

uns wirklich an die Hand nehmen und uns in eine andere Richtung ausrichten. Und das braucht Anstrengung.

Die Frage ist: Wie viel Anstrengung braucht es? Es braucht gerade soviel Anstrengung, wie es halt braucht, um mit den schädlichen Tendenzen, den schädlichen Handlungen aufzuräumen, nicht mehr und nicht weniger. Wir müssen sicher gehen, kein negatives Karma anzusammeln. Und die Anstrengung, die es dafür braucht, ist die notwendige rechte Anstrengung.

Wenn wir mehr Achtsamkeit haben, wird dies zu mehr Verständnis, zu mehr Erkenntnis führen, und das wird das Maß an Anstrengung deutlich reduzieren, weil uns das Verstehen bereits hilft, loszulassen und die Achtsamkeit hilft, in diesem Verstehen zu bleiben. Je weniger Verstehen wir haben, desto mehr Anstrengung brauchen wir.

Wir sind in dem Fall bei geringem Verstehen wie ein Drogenabhängiger, der zwar weiß, dass es ihm nicht gut tut, die Droge weiter zu nehmen, der aber so starke Impulse hat, die noch nicht durch dieses Verständnis ausgeräumt wurden, sich die Droge wieder zu besorgen, dass er große Anstrengung braucht – zumindest in der Anfangsphase – um da herauszufinden.

Und wir sind auch solche Drogenabhängige. In vielen Bereichen unseres Lebens brauchen wir große Anstrengung. Da sollten wir uns keinen spirituellen Film einreden und meinen, der Weg würde ohne Anstrengung gehen. Zu Anfang braucht es die rechte Dosis Anstrengung und je mehr Verständnis wir haben, desto natürlicher wird der Weg und dann geht es fast anstrengungslos, bis es dann sogar auf der achten, neunten und zehnten Bodhisattva-Stufe völlig anstrengungslos geht.

Es gibt also einen Weg ohne Anstrengung, aber erst etwas später...

Also lasst uns einander helfen, hilft auch anderen Menschen, denen ihr begegnet zu verstehen, dass es den anstrengungslosen Weg des Erwachens nicht gibt. Die minimale Anstrengung, die wir machen müssen, ist, nichtheilsame Handlungen aufzugeben. Wenn wir schlau sind, dann richten wir die restliche Anstrengung darauf, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln. Wenn diese beiden Faktoren – Mitgefühl und Weisheit – stark werden, werden sie unseren Weg leicht machen. Wir haben dann subjektiv das Gefühl, dass es gar keine große Anstrengung braucht. Mitgefühl beschert uns große Freude, wenn wir heilsam handeln und schädliche Handlungen unterlassen können, und Weisheit zeigt uns die Ursache- und Wirkungsbeziehungen auf und wir täuschen uns nicht über die Folgen von unseren Handlungen.

Diese beiden Faktoren – Weisheit und Mitgefühl – werden den Weg leicht machen, aber wir müssen Anstrengung hinein geben. Wir müssen uns bemühen, diese Faktoren zu entwickeln.

Jetzt wenden wir uns den nächsten beiden Aspekten der rechten Anstrengung zu. Dort geht es um das Heilsame, um die heilsamen, hilfreichen Haltungen und Handlungen.

3. Das entschlossene *Kultivieren des noch nicht erschienenen Heilsamen*. Etwas noch nicht erschienenenes Heilsames könnte z.B. sein, dass wir vielleicht – bevor wir mit dem Dharma in Kontakt kamen – noch nie bewusst Mitgefühl für unsere Feinde entwickelt haben, also für jene, die uns direkt schaden und übel wollen. Jetzt kultivieren wir diese neue Haltung; wir schauen, wie wir da hineinfließen und darin Anstrengung machen können, dass wir immer dort, wo uns geschadet wird, eine andere Haltung als die Haltung des Ärgers und des Vergelten-Wollens einnehmen.

Oder ein anderes Beispiel: Wir haben vielleicht noch nie Freude erlebt, wenn wir kritisiert wurden. Wir haben Kritik nicht als Geschenk erleben können, sondern immer nur als einen Angriff. Und jetzt freuen wir uns darüber, dass sich jemand so viel um uns kümmert, dass er uns direkt seine Kritik sagt, uns Feedback gibt. Das könnte eine neue Haltung sein, die uns noch nicht vertraut war. Da hinein Energie zu stecken und diese Haltung zu entwickeln, könnte so etwas Neues sein.

Im Grunde genommen geht es einfach darum, all die Aspekte der sechs Paramitas, die wir noch nicht kultiviert haben, zu kultivieren. Es geht darum, überall dort, wo wir noch nicht freigiebig waren, wo wir noch nicht geduldig waren, heilsame Handlungen auszuführen, all das einfach zu kultivieren, mit dem wir noch nicht vertraut sind.

Sobald wir uns einer solchen heilsamen Haltung oder Handlung zuwenden und sie zum ersten Mal in unserem Geist erscheinen lassen, handelt es sich ja um etwas, was wir nun kennen. In dem Moment ist es ja in unserem Geist präsent, und von da an geht es darum, es weiter zu kultivieren. Das ist dann die vierte Kategorie:

4. Das Kultivieren von dem, was bereits erschienen ist. *Bereits erschienen* und *noch nicht erschienen* können wir auch so verstehen, dass das, was gerade nicht präsent ist, hervorgerufen und dann weiter kultiviert wird, bzw. dass das, was noch nie präsent war, hervorgerufen und dann weiter kultiviert wird. Es ist vielleicht nicht wichtig zu wissen, ob es noch nie oder jetzt gerade im Moment noch nicht erschienen ist – auf jeden Fall geht es darum, es zu kultivieren. Wir brauchen uns nicht unbedingt zu fragen: „Kenn ich das jetzt schon oder kenn ich das nicht?“ Gesunde Haltungen werden verstärkt und neu hervorgerufen, wenn sie noch nicht aufgetaucht sind.

Wenn es um das Kultivieren des bereits erschienenen Heilsamen geht, fügt der Buddha noch einige Worte an. Dieser Abschnitt ist länger als die vorhergehenden Abschnitte. Er spricht zunächst wie bei den anderen dreien: *uns voll entschlossen mit mutiger Ausdauer, anstrengen und bemühen*, und dann geht es weiter: *im Erhalten, Nicht-Verwirren, Vermehren, Erfüllen, Entwickeln und Vollenden des bereits erschienenen Heilsamen...*

Es heißt dort, dass wir diese Qualität nicht nur *erhalten*, dass wir also das, was erschienen ist nicht nur am Leben erhalten, sondern dass wir es auch nicht verwirren. *Nicht-Verwirren* bedeutet, es nicht mit Nichtheilsamem zu vermischen, es nicht verschleiern lassen dadurch, dass wir es mit nichtheilsamen, schädlichen Geisteshaltungen vermengen; also dass wir diese heilsamen Handlungen immer klarer sich herausbilden lassen, bis sie völlig frei sind von aller Verwirrung und Verdunkelung.

Danach geht es darum, die heilsame Haltung zu *vermehren* und in Richtung *Erfüllung* zu gehen. Damit ist gemeint, dass wir z.B. es nicht bei einer einzelnen Handlung der Freigebigkeit belassen, wie z.B. ein Objekt weiterzuschicken, sondern dass wir diese Gabe befreien von der Vermengung mit egoistischen Impulsen – „Ich gebe dir, damit du mir wieder zurückgibst.“ Es soll also ein echtes Geschenk werden. Das ist mit *Nicht-Verwirren* gemeint – nicht mehr vermengen. Und dann führen wir mehr und mehr Handlungen aus, in denen wir freigiebig sind, bis wir erfüllt werden vom Geist der Freigebigkeit, bis dieser Geist der Freigebigkeit uns gar nicht mehr verlässt und wir gar nicht mehr in begierige, habsüchtige, geizige Geisteszustände hineinkommen, weil Freigebigkeit ständig anwesend ist.

Dann geht es weiter. Wir werden die heilsame Qualität, die heilsame Handlung weiterentwickeln und schließlich vollenden. *Entwickeln* bedeutet hier, dass wir aufgrund der Kraft von Mitgefühl und Weisheit die Handlungen immer weiter ausdehnen bis alle Wesen einbezogen sind, dass wir unser Verständnis dessen, was wirklich hilfreich ist, weiterentwickeln und Handlungen ausführen, die tatsächlich zum Erwachen führen.

Und dann werden diese Handlungen vollendet. Sie finden ihre *Vollendung*, indem wir sie mit der Leerheit besiegeln. Das bedeutet, dass wir sie mit dem Verständnis des Nicht-Selbst besiegeln. Im Ausführen der Handlungen sind wir nicht mehr gefangen in der Idee von einem Subjekt, von einem Objekt. All diese irrigen Anschauungen über die Wirklichkeit fallen weg. Die heilsame Qualität findet ihre Vollendung durch das Gewahrsein des Nicht-Selbst oder der Leerheit, der illusorischen Natur aller Phänomene – so könnt ihr es auch sagen. Und dadurch wird diese Qualität zu einem Paramita, zu etwas, was wirklich eine vollendete Qualität ist.

Fragen

Begriffsklärung: ‚Bereits erschienen‘ und ‚Nicht-Verwirren des Heilsamen‘

Frage: Bezieht sich bereits oder noch nicht erschienen auf den Moment oder auf das ganze Leben?

Lama: Es kann beides bedeuten. Man kann das tatsächlich so verstehen, dass jetzt, was gerade noch nicht im Geist erschienen ist, als etwas nicht Erschienenes betrachtet wird, auch wenn es vor einigen Momenten oder vor langer Zeit bereits einmal erschienen war.

Frage: Eine Frage nach dem Entwirren oder Nicht-Verwirren des Heilsamen: Handelt es sich da um eine Beschreibung dieser Schwierigkeit, Handlungen zu unterlassen, von denen ich z.B. weiß, dass sie eigentlich nicht gut sind?

Lama: Diese Art von Verwirrung ist hier nicht gemeint. Es ist gemeint, dass wir zumeist, ohne es groß zu merken, beim Ausführen heilsamer Handlungen – da sind Gedanken und Worte mit einbegriffen – eine Beimischung von Ichbezogenheit haben. Das spüren wir normalerweise gar nicht, aber dank unserer Praxis gehen uns einige dieser Muster auf, und wir können dann diese Muster auflösen, wodurch die heilsame Qualität befreit wird von diesen Aspekten der Ichbezogenheit, bis sie von aller Ichbezogenheit frei ist.

Rechter Lebenserwerb in unserer Zeit?

Frage: Ich hab Schwierigkeiten mit meinem rechten Lebenserwerb. In einer vorindustriellen Gesellschaft, denke ich, kann man relativ gut unterscheiden zwischen heilsamen und nichtheilsamen Tätigkeiten. In unserer postmodernen Gesellschaft gelingt mir das nicht mehr so gut. Als Erwachsenenbildner, Berater, Therapeut bin ich zwar tendenziell auf der Seite der guten Berufe, aber da arbeite ich ja immer für Institutionen Und je genauer ich lerne, Mechanismen von Institutionen zu durchschauen, desto mehr merke ich, wie viel da intrigiert und betrogen und übervorteilt wird. Wenn ich aber für diese Institutionen – Gewerbe, Bildung, Kirchen – nicht mehr arbeiten würde, hätte ich keinen Lebenserwerb mehr. Und was ich bisher an buddhistischen Institutionen kennen gelernt habe, ist auch nicht weniger ‚all zu menschlich‘. Wie kann ich mich gewissermaßen damit abfinden, dass ich für Institutionen arbeite, in denen einiges geschieht, was ich nicht heilsam finde?

Lama: Die Frage stellte sich auch schon damals zur Zeit Buddhas, ist also nicht so etwas Neues. Damals war man z.B. Diener eines Geschäftsmannes oder Angestellter am Hof des Königs oder Minister, und man hatte mit einem Anderen zu tun, ohne direkt Einfluss nehmen zu können. Der Buddha hat dazu sehr einfach gesagt: „Du nimmst volle Verantwortung für deine Handlungen. Und wenn deine Achtsamkeit dir zeigt, dass du für andere Zwecke missbraucht wirst, dann schau, wie du immer heilsamer werden kannst, und dich wirklich nicht missbrauchen lässt.“

Aber was das Karma angeht, so spielen nur die eigene Motivation und die tatsächlich ausgeführten Handlungen eine Rolle. Und da achten wir darauf, unsere Energie immer sinnvoller einzusetzen in immer heilsamer werdenden Kontexten. Aber der Buddha war sich vollkommen klar, dass es nicht die perfekte heilsame Situation gibt. Er weiß, dass es auch ihm passiert, dass er, wenn er selbst achtsam geht, ein Insekt unter der Sohle zertreten kann. Es gibt nicht die absolut heilsame Lebenssituation. Der Buddha weiß, dass für die Herstellung seiner Nahrung irgendwo Insekten getötet wurden, das ist unvermeidlich. Da ist man sehr realistisch. Man geht einfach immer in Richtung auf das noch Heilsamere, noch Bessere. Das kommt eigentlich sehr schön auch hier zum Vorschein. Es ist ein Weg, der aufgezeigt wird. Ein Entfalten, ein Vollenden, was sich einfach immer weiter vollzieht.

Man kann vielleicht sagen, dass der Buddha selbst aufgrund seiner großen Hellsicht vermeiden konnte, schädlich zu handeln, aber es gibt Beispiele aus den Sutren, wo selbst Arhats schädlich handelten. Da gibt es dieses berühmte Beispiel von einem blinden Arhat, der seine Gehmeditation ausführte und abends unter seinen Sandalen Insekten zerdrückte. Er konnte sie ja nicht sehen.

Und da wurde die Frage gestellt: Wie ist das möglich? Kann denn das ein Arhat sein, wo er doch anderen Lebewesen Schaden zufügt? Da meinte der Buddha: „Das ist ganz normal. Er handelt ohne Absicht, diese Lebewesen umzubringen. Er ist frei von jeglicher böswilliger Absicht, aber er kann ja nicht wissen, was unter seinen Sandalen an Kleintieren zerquetscht wird.“

Es ist also auf der Ebene von Motivation keine schädliche Absicht vorhanden. Deswegen entsteht da auch kein Karma, aber es ist Leiden. Wir haben Teil am Leiden in dieser Welt.

Frage: Ich hab den Eindruck, dass das Leben in wahrhaftiger Form in unserer Gesellschaft eigentlich gar nicht so honoriert wird, dass man Schaden nimmt, wenn man das macht. Es ist unter Umständen, wenn man kritisiert wird, gar nicht sinnvoll, das einfach hinzunehmen und zu akzeptieren, weil man dann womöglich rausgekickt wird. Oder es ist besser zu sagen: „Ich bin krank“, anstelle von „Ich habe heute keine Lust zu arbeiten.“ Ich denke, manchmal ist es schlauer, sich bedeckt zu geben und nach den Regeln der Gesellschaft zu agieren, weil einem da etwas Positives entgegen kommt als wenn man aufrichtig und wahrhaftig ist.

Lama: Was du beschreibst, kennen wir alle, glaube ich: Solche Qualitäten werden nicht unbedingt von allen, manchmal sogar nur von wenigen geschätzt, und sie werden von außen auch nicht unterstützt. Das Wichtige, was der Buddha und die erwachten Meister dazu zu sagen haben, ist, dass es trotzdem einen großen, großen Nutzen bringt, diese Aufrichtigkeit zu leben, weil unser Geist dadurch völlig ruhig wird. Wir haben nichts zu verstecken. Wir brauchen keine Angst zu haben, dass uns jemand bei etwas sieht oder erwischt, was wir anders vorgegeben haben, wir haben unser Herz offen. Wenn wir nachgeben und uns entschuldigen, das tut einfach wirklich gut. Und es bewirkt auch etwas um uns herum: Es entsteht ein Bereich von Respekt und Aufrichtigkeit um uns herum, man weiß: „Auf dein Wort kann ich mich verlassen, weil du lügst nicht. Wenn du etwas so sagst, dann war es so.“ Diese Aufrichtigkeit tut dir gut und sie tut den anderen um dich herum gut.

Und dann gibt es natürlich die Frage: Wo sind Kompromisse notwendig? Gibt es Kompromisse, die sinnvoll sind? Ich denke, im Leben eines jeden einzelnen von uns ist es Teil seiner Praxis herauszufinden, wo die faulen Kompromisse sind und wo die aufrichtigen, auf Weisheit und Mitgefühl beruhenden Kompromisse sind, und die faulen Kompromisse auszuräumen und die anderen weiterhin zu untersuchen.

Ich würde jetzt nicht empfehlen, alles 100%ig gleich so durchzuziehen ohne Rücksicht auf die Auswirkungen auf deinen Beruf und deine Umgebung. Aber ich würde schon sehr empfehlen, so nach und nach z.B. diese zehn heilsamen Handlungen in alle Bereiche einziehen zu lassen, um die wirklich überall praktizieren zu können.

Ich habe oft das Beispiel eines Freundes erzählt, der angestellter Versicherungsagent war und beim Verkaufen der Palette verschiedenster Versicherungen, die im Angebot waren, keine Rücksicht nehmen konnte, was er für die beste Versicherung hielt, sondern immer die Versicherung mit der höchsten Gewinnmarge verkaufen musste, weil er angestellt war. Das wurde ihm aufgedrückt.

Nachdem er diese Art von Unterweisungen gehört hat, hat er sich entschlossen, aus diesem Lügen und Betrügen, das beim Verkaufen dieser Versicherungen mitschwingt, auszusteigen. Er hat zwei, drei Jahre gebraucht. Er ist jetzt selbständiger Versicherungsagent und verkauft die Versicherungen auf der Basis der Ethik: Das Beste für meinen Kunden. Es hat diese Spanne von zwei, drei Jahren gebraucht, bevor er den Absprung geschafft hat, aber er hat sich jetzt in eine Situation hineingebracht, wo er bereits auch schon schwarze Zahlen schreibt, also sich gut über Wasser halten kann und ist richtig glücklich mit der Arbeit, die er macht.

Soweit also dieser Kompromiss und auch das Aussteigen aus den Kompromissen – schauen, wie man das schaffen kann. Wenn er das direkt 100% durchgezogen hätte, wäre er rausgeflogen und hätte noch nicht die Basis aufgebaut, um sich selbständig machen zu können. Diese gewisse Weisheit braucht es auch.

Um es zusammenzufassen: Die Richtung ist klar: heilsames Handeln soviel wie wir können. Wir wollen so schnell wie möglich dort ankommen, aber nicht ohne die Auswirkung unserer geänderten Geisteshaltung auf die Umgebung zu berücksichtigen, ohne Zerstörung um uns herum auszulösen – auf eine konstruktive Art und Weise. Das bestimmt dann, wie schnell wir dort ankommen, wo wir hinwollen.

* Meditation *

Lasst uns die Achtsamkeit zunächst auf die Körperhaltung richten –

Es ist wichtig, dass die Haltung zunächst einmal schmerzfrei ist, sodass wir recht lange unbeweglich darin sitzen können, auch wenn es dann irgendwann sicherlich notwendig wird, die Haltung zu wechseln.

Lasst uns das Wohlempfinden verspüren, in einer guten, aufrechten Haltung zu sein –

Bei einer angemessenen Haltung, spüren wir, dass unser Bauch entspannt ist, unsere Schultern, unser Nacken, dass die subtilen Energien gut fließen, dass sich mehr harmonische Empfindungen ausbreiten.

Wir wissen bereits jetzt, dass diese angenehmen Empfindungen sich ändern werden, dass sie aufhören werden und Neues erscheinen wird. Wenn die Körperhaltung mehr Spannung erzeugt, als unsere Meditation zu unterstützen, als Klarheit zu ermöglichen, dann ändern wir unsere Körperhaltung – wohl wissend, dass man in jeder Körperstellung meditieren kann. Im Grunde genommen ist jede Körperhaltung dafür geeignet.

In dieser Körperhaltung kommen wir dann auf den Atem und bemerken das Ein – und Ausströmen des Atems, ein Zyklus nach dem anderen –

Einatem, Ausatem... Wir schaffen die Grundlage für ein volles Gewahrsein dessen, was gerade ist.

Lasst uns nun das Gewahrsein von *dukkha* ins Bewusstsein bringen, das Gewahrsein der Ursache von *dukkha*, der Befreiung und des Weges der Befreiung. Das Erinnern daran, ermöglicht uns, in Gelöstheit zu sitzen, indem wir die Ichbezogenheit loslassen – immer wenn sie auftaucht, jedes Mal lassen wir das ichbezogene Haften los. Dies nennen wir das Sitzen in der rechten Sichtweise.

Die Ichbezogenheit agiert versteckt und zeigt sich in der Faszination für unsere Gedanken, für unsere Erfahrungen: „Ich habe Lust, dieses oder jenes zu denken. Ich habe keine Lust, dieses oder jenes zu erfahren.“ Darin liegt die Ichbezogenheit, dass dieser einfache Prozess des Erfahrens, des Wahrnehmens, des Empfindens immer in Beziehung gesetzt wird zu einem Ich... und genau dort gilt es loszulassen.

Wir können dann von der Sicht weitergehen zur Motivation, zur Gesinnung – der Motivation, dem Wunsch, dass alle Wesen diese befreiende Sicht verwirklichen mögen, das Verständnis der Wirklichkeit, das tatsächlich befreit.

Wir können die Praxis von Liebe und Mitgefühl mit dem Atem verbinden. Der Einatem ist besonders für das Entwickeln von Mitgefühl geeignet: das Sich-Aufmachen für die Erfahrung des Anderen; das Mitfühlen; das Aufgeben aller Widerstände; sich ganz einzulassen auf die Erfahrung des Anderen; mitzufühlen.

Mit dem Ausatem geben wir unsere Unterstützung, schenken wir Liebe, Verständnis; alles, was der Andere braucht.

Und so sind mit jedem Atem Mitgefühl und Liebe präsent und wärmen und öffnen unser Herz.

Das nennen wir das Meditieren in der rechten Gesinnung.

Wenn wir das offene Herz mit dem tiefen Erkennen verbinden, sich verschmelzen lassen, dann sitzen wir einfach in dem, was wir den Geist des Erwachens nennen, Bodhicitta.

Lasst uns im Bodhicitta verweilen, wo Weisheit und Mitgefühl nicht mehr zweierlei sind.

Und wenn wir den Faden der Achtsamkeit verlieren, kommen wir wieder auf den Atem zurück und von da baut sich die Praxis aufs Neue wieder auf.

Ratschläge für die Meditation

Beim Meditieren ist es jeweils wichtig, rechtzeitig aufzuhören, eher kurze Sitzungen zu machen, nicht zu lang. Wenn wir aufhören, solange wir uns noch wohl fühlen, haben wir Lust, bald wieder anzufangen. Und das führt dazu, dass die Pausen gar nicht so lang zu sein brauchen. Wir haben schon wieder Lust, weiterzumachen und sind recht frisch dabei.

Wenn wir die Meditationssitzung ausdehnen, kommen wir in eine gewisse Erschöpfung, in eine Anstrengung hinein. Wenn wir dann endlich aufhören sagen wir uns: „Jetzt bin ich aber erst einmal geschafft und brauche eine gute Pause!“ Hoffentlich kommt dann auch der Wunsch, bald wieder anzufangen, denn was einem in Erinnerung bleibt, ist eine anstrengende Erfahrung, und da hat man nicht unbedingt Lust darauf, direkt wieder damit weiterzumachen.

Wenn ich früher aufhöre, bleibt mir eine Erfahrung der Offenheit und des Fließens in Erinnerung. Und da ist es klar, dass ich motiviert bin, damit weiterzumachen.

Alles, was wir hier über die Meditation mit dem Atem lernen, gilt gleichermaßen auch für andere Meditationsobjekte. Immer wenn ich sage: „Lasst uns zurückkommen zum Atem“, dann können die, die eine andere Meditation als ihre Hauptpraxis haben, sich innerlich sagen: „Ah, jetzt komme ich wieder zurück zum Mantra von Vajrasattva oder zu einer Visualisation, oder zu den sechs Silben von Tschenseresi.“

Diese Bewegung zum Atem hin bedeutet nämlich, uns wieder klar dort zu verankern, wo für uns der Anker in der Meditation ist. Und dieser Anker kann unterschiedlich sein, es kann auch ein äußeres Meditationsobjekt sein.

Das Prinzip der Meditation ist immer gleich: Wir beginnen mit dem Anker, sammeln den Geist, lassen den Geist sich damit entspannen; wenn wir diese Öffnung finden, dann können wir in dieser Öffnung aufgehen; wenn wir uns aber in dieser Öffnung verlieren, kommen wir wieder zurück zum Anker. Und von dort entwickelt sich wieder diese Gelöstheit, die Öffnung. Und dann bleiben wir in der Einfachheit dieser Öffnung und brauchen nicht soviel Achtung auf den Anker zu richten, denn er hat seine Wirkung getan, er hat den Geist gesammelt.

Wenn der Geist aber aus der Sammlung heraus fällt, sich durch Anhaftung in verschiedenste Gedankenketten verstrickt, dann brauchen wir wieder den Anker.

Wenn das Meditationsobjekt seinen Dienst geleistet hat, brauchen wir ihm nicht solche Bedeutung beizumessen. Wir bleiben dann in der Erfahrung von Offenheit. Aber immer wenn wir die Offenheit verlieren, benutzen wir das Meditationsobjekt wieder, um uns in der Gegenwart zu verankern.

Wenn wir das auf die sechs Silben anwenden, dann könnte das so sein, dass wir mit OM MANI PEME HUNG beginnen, die Silben rezitieren, Mitgefühl entwickeln, in die Sichtweise der Erwachten eintreten, die sechs Silben zum Wohl aller Wesen hören, sprechen, singen, darin aufgehen und diese Offenheit dann entsteht. In dem Moment brauchen wir nicht an den sechs Silben hängen zu bleiben. Wir rezitieren sie weiter, aber der Geist ist in einer ganz gelösten Meditation der Offenheit und die sechs Silben fließen einfach wie so ein Strom weiter, ohne dass ihnen besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Wenn wir aber abgelenkt sind und merken, der Geist geht auf Wanderschaft, dann holen wir die sechs Silben mehr ins Bewusstsein, sprechen sie bewusster, verknüpfen uns mit der Bedeutung und dadurch sammelt sich unser Geist wieder. Und so beginnt unsere Praxis aufs Neue. Wir sind wieder verankert und damit geht die Reise weiter.

Anfänger haben vielleicht manchmal das Gefühl, dass sie die Rezitation der sechs Silben etwas stört, wenn es um subtilere Vertiefung im Geist geht, und sie haben dann das Bedürfnis, mit der Mantrarezitation aufzuhören. Das ist okay. Das könnt ihr machen, aber wenn ihr zu einer tieferen Integration von Handeln gelangt – in diesem Fall das Rezitieren eines Mantras und Offenheit des Geistes – dann wird euch das fortlaufende Mantra, das wie ein Strom fließt, in keiner Weise an meditativer Versenkung hindern.

Das ist einfach eine Frage des Weges, das können wir entwickeln.

Der achtfache Pfad der Edlen – Zusammenfassung

Wir haben von der vierten edlen Wahrheit – dem Weg zum Aufhören alles Leidens – bereits einige Glieder dieses Weges besprochen. Das erste Glied war die *rechte Sichtweise* und wir haben auch bereits darüber gesprochen, wie es möglich ist, dieses Verständnis, diese Sicht, als Grundlage der Meditation zu nehmen.

Dank dieses Verständnisses, das mit dem ersten Glied des achtfachen Weges ausgesprochen wird, wird uns klar, was wir eigentlich auch allen anderen Lebewesen schenken möchten, was wir ihnen zur Verfügung stellen möchten: Es ist dieser Weg ins Erwachen. Und diese Motivation nennen wir *rechte Gesinnung* oder rechte Ausrichtung. Wir können diese Motivation auch Liebe und Mitgefühl nennen.

Die beiden ersten Glieder des Weges beschreiben das letztendliche Bodhicitta und das relative, zusammen sind sie das Bodhicitta.

Die nächsten drei Faktoren beschreiben den Rahmen, in dem sich Bodhicitta entwickeln kann, also die notwendigen Bedingungen damit Liebe und Mitgefühl sich ausbreiten und Verständnis entstehen kann. Die werden hier *rechte Rede*, *rechtes Handeln* und *rechter Lebenserwerb* genannt.

Es ist unmöglich, dass sich Bodhicitta, Liebe und Mitgefühl und Verständnis entwickeln, wenn wir mit unserer Rede weiterhin Unwahres sagen, Streit stiften und dergleichen. Es ist unmöglich, dass sich Bodhicitta entwickelt, wenn wir mit unserem physischen Handeln Gewalt anwenden, anderen schaden und dergleichen. Und es ist unmöglich, dass sich Bodhicitta entwickelt, wenn wir mit unserem Lebenserwerb immer noch dabei sind, anderen zu schaden, sie zu betrügen und Leid zu bewirken.

In diesem Rahmen machen wir auf der Basis eines korrekten Verständnisses – dem ersten Glied – und mit der entsprechenden Motivation Anstrengungen, allen Wesen zum Erwachen zu verhelfen. Diese *rechte Form von Anstrengung* beinhaltet eine Fähigkeit, Heilsames von Nichtheilsamem unterscheiden zu können. Und da liegt unsere große Schwierigkeit. Da müssen wir genau hinschauen lernen, um Schädliches von Unschädlichem und Unschädliches von Heilsamem unterscheiden zu können. Da gibt es jede Menge Abstufungen, und zu Anfang ist das überhaupt nicht so klar, was tatsächlich alles heilsam ist und was nichtheilsam ist.

Wenn wir Anstrengungen machen wollen, dann geht es ja um Handlungen, die wir ausführen wollen, und diese Handlungen bewirken etwas. Wir können zwar voll gut gemeintem Streben sein, aber so ungeschickt im Ausführen von Handlungen, dass wir trotz allem eine ziemliche Verwirrung oder Leid stiften. Damit unser Streben in eine heilsame Richtung geht, brauchen wir große Achtsamkeit. Wir brauchen Achtsamkeit zum Zeitpunkt der Ursache, also dann, wenn wir handeln, wenn wir etwas sagen oder tun oder sogar auch nur denken. Wir brauchen Achtsamkeit, um auch zu bemerken, wie wir handeln, wie geschickt wir unsere Motivation umsetzen, und um zu schauen, was die unmittelbaren Auswirkungen sind – nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf die um uns herum – und was die mittelfristigen und langfristigen Auswirkungen dieses Handelns sind.

Das braucht sehr viel Achtsamkeit über einen langen Zeitraum hinweg, um herausfinden zu können, welche Art von Handlung tatsächlich heilsam ist, und was es sich also lohnt zu kultivieren und was ich besser unterlasse.

Deswegen sind die beiden Glieder *rechte Anstrengung* und *rechte Achtsamkeit* unmittelbar miteinander verknüpft. Das sind das sechste und das siebente Glied der Kette.

Eine rechte Anstrengung wird dazu führen, dass unsere Achtsamkeit zunimmt, weil wir weniger nichtheilsame Handlungen ausführen oder ganz unterlassen können und Heilsames tun. ‚Heilsames tun‘ bedeutet immer, dass der Geist weiter wird, dass es leichter wird, sich zu entspannen, dass mehr Geistesöffnung entsteht.

Und damit kommen wir jetzt zu den Kriterien. Was sind eigentlich die Kriterien für heilsames Handeln? Woran können wir das eigentlich ablesen?

Ich würde mit euch gerne noch tiefer hineinschauen in diese Kriterien, was Heilsames von Nicht-heilsamem unterscheidet, damit in euch diesbezüglich eine tiefere Sicherheit entstehen kann.

Heilsames von Unheilsamem unterscheiden

Dieses Unterscheidungsvermögen ist nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt. Je weniger Achtsamkeit wir haben, je weniger Weisheit wir besitzen, desto mehr braucht es andere, die uns sagen: „Tu das und unterlasse das!“ Wir brauchen Regeln. Es werden Regeln aufgestellt, damit wir uns an etwas halten können, wo wir selber kein klares Empfinden haben, wo wir es selber nicht genau spüren. Wenn Menschen voller Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl sind, braucht man keine solchen Regeln. Sie wissen aus sich selbst heraus, was dienlich ist und was nicht.

Und so war es auch in den frühen Jahren der buddhistischen Sangha. Um den Buddha herum – man spricht von 500 Schülern, die sich in den ersten zwei Jahren um ihn herum versammelten – hatten alle solch ein gutes Karma, dass sie ohnehin in kürzester Zeit Arhatschaft erlangten, und es waren überhaupt keine Regeln zum Zusammenleben der Gemeinschaft nötig. Alle achteten aufeinander, waren voller Respekt, es war vollkommen natürlich. Aber die Gemeinschaft wuchs in die Tausende, und es kamen dann auch Menschen hinzu, die nicht dieses Ausmaß an Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl hatten, und dann brauchte es Regeln.

Und so sind die Regeln der Mönchsgemeinschaft entstanden, und so sind auch die Regeln für die Laiengemeinschaft entstanden – aus der Notwendigkeit heraus.

Nun ist aber der Weg der Befreiung, der Weg des Erwachens ein Weg des Selbständig-Werdens. Wir wachsen mit den Regeln, die uns den Weg zeigen, in ein Verständnis hinein, wo wir die Regeln im Grunde genommen transzendieren, d.h. das, was äußere Regeln waren, wird total selbstverständlich für uns und darüber hinaus erkennen wir noch so viel anderes, was überhaupt nie in Regeln festgehalten werden kann. Wir entdecken die Subtilitäten von Ursache – Wirkungsbeziehungen; wie fein wir unsere Worte dosieren müssen; wie fein wir unsere Gestik einsetzen müssen; wo überall wir achtsam sein sollten, um die Gefühle anderer nicht zu verletzen. All das wird immer offensichtlicher und aufgrund unseres Mitgefühls gehen wir natürlicherweise in die Richtung, wo wir andere nicht verletzen, sondern ihnen tatsächlich hilfreich sind. Dafür gibt es überhaupt keine Regeln. Wenn man da Regeln aufschreiben würde, so wäre das unübersehbar. Die Situationen des Lebens sind so fein und so vielfältig, das wäre ein Urwald von Ratschlägen.

Der erste große Spiegel, den wir benutzen können, ist der Spiegel unseres Körpers. Das wird euch vielleicht zunächst einmal erstaunen, weil Körper ja an sich einfach nur Materie ist, es sind zusammengekommene Elemente. Wenn der Geist nicht wäre, würde dieser Körper nicht leben können. Aber da Bewusstsein und Körper in diesem Leben so innig zusammenspielen und jeder Gedanke eine Änderung in den subtilen Energien im Körper erzeugt, können wir tatsächlich den Körper als einen Spiegel benutzen, um uns über Aspekte unseres Geistes klar zu werden, die wir so direkt gar nicht wahrnehmen können, oder oft noch nicht wahrnehmen können.

Heilsames Handeln mit Körper, Rede und Geist hat unmittelbare Auswirkung auf den Körper: dass die Energien besser fließen; dass wir uns entspannter fühlen; dass wir Wärme z.B. im Herzen oder im Bauch spüren; dass die Hände warm werden; dass die Füße warm werden; dass die Verdauung besser wird; dass wir gut schlafen; dass wir uns leichter erholen. Der Körper spiegelt uns die Vielfältigkeit unserer Geisteszustände, und stets können wir den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung ablesen.

Anspannung zeigt sich sofort durch Spannung und Schmerzen im Körper. Heilsame Handlungen bewirken Öffnung, bewirken eine Gelöstheit, bewirken eine Freude. Das zeigt sich im Körper auch als angenehme Empfindung. Da können wir also schon einmal hinhören, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was stimmig ist.

Wenn ich mehrere Handlungsmöglichkeiten habe und z.B. die Wahl zwischen drei Alternativen treffen muss, dann kann ich mir ganz intensiv vorstellen: Wie sieht es aus, wenn ich diese Alternative wähle? Ich stelle mir vor, ich würde diese Handlung ausführen und dann den Spiegel des Körpers beobachten. Dann spiele ich mir dann im Vergleich dazu die nächste Alternative durch: Wie fühlt sich das an? Und dann noch die dritte: Wie fühlt sich diese dritte Möglichkeit an? Und da kann ich schon

einmal ablesen, wie das auf meinen Geist wohl im Moment wirkt. Es ist noch nicht total zuverlässig, aber es ist schon ein guter Spiegel, weil ich bereits dabei merke, wo mehr Anspannung ist und wo mehr Gelöstheit im Geist auftritt.

Jetzt mache ich ganz bewusst einen Sprung, um aufzuzeigen, in was für einem Spannungsfeld wir uns da befinden. Eigentlich heilsam ist das, was zum Erwachen führt. Eigentlich heilsam ist das, was zur völligen Befreiung aller Ichbezogenheit beiträgt, zur vollkommenen Liebe, zum umfassenden Mitgefühl, zur vollständigen Seinserkenntnis. All das ist ‚eigentlich‘ heilsam. Und schädlich oder nichtheilsam ist all das, was uns von diesem Weg abbringt bzw. sogar Blockaden auf diesem Weg erzeugt. Nun sitzen wir in der Schwierigkeit, dass wir das vollkommene Erwachen noch nicht kennen. Das ist also ein Bezugspunkt, den wir nicht unmittelbar aus eigener Erfahrung einsetzen können. Wenn wir das wüssten, wäre alles ganz leicht. Was wir jetzt machen müssen, ist, diesen letztendlichen Bezugspunkt an uns heranzuholen. Und das tun wir mit den Mitteln des intellektuellen Verständnisses und der persönlichen Erfahrung.

Indem wir immer mehr darüber lernen und davon verstehen, was mit Erwachen gemeint ist, wird es klarer in unserem Geist, was alles zum Erwachen hinführt. Wir lernen die verschiedenen Glieder des Erwachens kennen, die Qualitäten, die auf dem Weg dahin entstehen, all die Fähigkeiten, die es zu entwickeln gilt, und uns wird intellektuell immer klarer, was tatsächlich damit gemeint ist und wie der Weg dorthin ausschaut. Das ist das erworbene Verständnis aufgrund von Studium.

Und dann haben wir das aus der Erfahrung geborene Verständnis. Dieses aus der Erfahrung geborene Verständnis beruht auf Momenten der Erfahrungen, die wir gemacht haben, die völlig in Übereinstimmung sind mit dem Weg, der zum Erwachen beschrieben wird. Wir machen Erfahrungen von großer Geistesweite, von stillem Geist, von liebevollem Geist, von mitfühlendem Geist. Wir erfahren Elemente der Qualitäten des Erwachens in unserem eigenen Geist und wissen: „Ja, das fühlt sich zutiefst heilsam an. Das ist für mich der Kompass. Diesen Kompass werde ich nutzen, um mich in meinem Handeln auszurichten.“

Die Mittel sind also einerseits das sich immer weiter vertiefende Verständnis der Unterweisungen und dann die sich weiter vertiefenden persönlichen Erfahrungen. Das sind die beiden Möglichkeiten, die wir haben, um uns in die Richtung des Erwachens ausrichten zu können.

Was wir also eigentlich machen in unserer Praxis, ist, ständig diesen Kompass zu verfeinern und neu auszurichten. Wir nutzen dafür die Weisheit, die aus dem Studium entsteht und die Weisheit, die aus der persönlichen Erfahrung – aus Kontemplation und Meditation – entsteht. Das nutzen wir, um ein immer feineres Gefühl zu entwickeln, einen inneren Kompass, der genau weiß, wo Norden und wo Süden ist, wo heilsam und wo nichtheilsam ist. Das wird immer klarer im eigenen Geist und im Grunde genommen können wir jede Dharmunterweisung so beschreiben: Eigentlich hat das nur unseren Kompass wieder neu eingestellt, verfeinert, besser tartiert. Eigentlich geht es nur darum. Und dann müssen wir natürlich diesem Kompass folgen. Und das ist rechte Anstrengung. Rechte Anstrengung ist dann wirklich, diesem Kompass zu folgen. Und dabei werden wir uns immer weiter ins Heilsame hineinbewegen und das Nichtheilsame weit hinter uns lassen.

Wenn ich mich selbst zurück entsinne an den Anfang, als ich zum Dharma kam, dann gab es da ganz klar den Bereich der schädlichen Handlungen, den Bereich der ganz klar heilsamen Handlungen und dazwischen war so eine Grauzone, aber ziemlich dick, ziemlich breit. In dieser Grauzone war es nicht ganz klar: „Wenn ich mich jetzt so verhalte, wird das wohl heilsam sein? Was kommt dabei raus?“ Da war eine rechte Unsicherheit über das eigene Handeln in einem recht großen Bereich meines Lebens. Und wenn ich heute schaue, ist der Bereich der Unsicherheit über das, was heilsam und was nichtheilsam ist, wirklich auf einen kleinen Bereich geschrumpft, wo es wirklich nicht immer einfach ist. Aber die meisten Handlungen sind völlig offenkundig entweder heilsam oder nichtheilsam. Das ist ganz einfach zu unterscheiden. Der Blick dafür ist geschult worden. Der Kompass ist fein eingestellt und auch die inneren Spiegel funktionieren gut, sodass diese Frage, welche Handlung auszuführen ist, selten Probleme macht.

Ihr seht also, rechte Anstrengung braucht einen klaren Kompass, damit sie rechte Anstrengung ist. Und damit wir im Ausführen dieser rechten Anstrengung tatsächlich dem Kompass folgen, braucht es Achtsamkeit.

Wenn wir auf diese Weise unserer Kompassnadel, die wir integriert haben, folgen – der Kompass ist bei uns im Herzen, es vollzieht sich eine Integration von Herz und Verstand, wir nennen das Weisheit, und wir folgen diesem inneren Wissen – dann entdecken wir immer weitere, offenere, gelöstere Geisteszustände, wodurch es zu einer Beruhigung des Geistes kommt. Der Geist findet seinen Frieden. In diesem Frieden kommt es zum achten Glied der Kette. Es kommt zu dem, was wir *rechte Sammlung* nennen oder *meditative Versenkung*.

Jeder kennt Momente von Geistessammlung. Es ist mir ein Anliegen, damit aufzuräumen, dass meditative Sammlung schwierig sei. Schwierig ist, darin länger zu verweilen, aber jeder kennt solche Momente von Sammlung. Auch der aufgewühlteste Geist hat Momente, wo er es einfach nicht mehr packt, anzuhafte und in Erschöpfung loslässt. Und das tut *so* gut. „Ah! So könnte es sein!“ Dieser Moment, wo ihr euch sagt, ‚So könnte es eigentlich sein!‘, das war ein Moment geistiger Sammlung. Da wart ihr für einen Moment eins, unabgelenkt da, und die Dinge waren einfach.

Und da wir alle diese Momente kennen, wissen wir dann, wovon andere reden, wenn sie von solchen Momenten sprechen. Wir sind überzeugt davon, dass es so etwas gibt, auch wenn unser Verstand uns sagt: „Das ist nichts für mich. Ich kenn das nicht.“ Aber in uns schwingt etwas mit, wenn andere Menschen von diesen einfachen Momenten der Erfahrung sprechen. Wir kennen das auch von irgendwoher, und wir können bestätigen, dass das der Weg ist, wo es lang geht.

7. Rechte Achtsamkeit

Was ist rechte Achtsamkeit?

Was den Körper angeht im Betrachten des Körpers, was die Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen, was den Geist angeht im Betrachten des Geistes und was die Dharmas angeht im Betrachten der Dharmas verweilen – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend – das nennen wir rechte Achtsamkeit.

Darüber brauche ich jetzt weiter nichts zu sagen. Das war Thema beider Kurse. Wir gehen direkt zum nächsten Glied:

8. Rechte Sammlung

Was ist rechte Sammlung?

Uns zurückziehend von Sinnesbegierden und Nichtheilsamem, treten wir in die erste Sammlung ein und weilen in Freude und Glück, aus Zurückgezogenheit geboren, begleitet von Betrachten und Bedenken.

Das nennen wir die erste Stufe meditativer Versenkung, die *erste Geistessammlung*.

Die erste Stufe meditativer Versenkung

Uns zurückziehend von Sinnesbegierden, das ist schon viel. Das ist der ganze Bereich des Anhaftens an Sinneserfahrungen, des Verlangens nach dem, was angenehm erscheint. Wenn wir dieses Haften, dieses Verlangen, diesen Durst nach Stimulierung der Sinne auf angenehme Art und Weise nicht loslassen, wird sich keine Geistesruhe einstellen. Die Momente, in denen wir erlebt haben, dass der Geist in so eine natürliche Sammlung kam, waren Momente, wo uns das gerade überhaupt nicht wichtig war. Entweder die Sinne waren gerade befriedigt und wir waren zufrieden oder wir waren so erschöpft, dass wir ohnehin an nichts mehr festhalten wollten. Irgendetwas hat also bewirkt, dass wir in dem Moment damit gerade nicht beschäftigt waren. Dadurch kam es zu einem ruhigen Geistesmoment.

Und zugleich war auch der zweite Faktor gegeben: Wir waren *frei von Nichtheilsamem*. Indem wir rechte Anstrengung üben, ziehen wir uns raus aus nichtheilsamen Gedanken, Worten, physischen Handlungen und gehen ins Heilsame. Im Heilsamen entsteht diese Geistesruhe.

In den Momenten, wo wir spontane Geistesruhe erfahren, sind wir für diesen Moment nicht im Haften an Sinneseindrücken und sind nicht in schädlichen Gedanken und Handlungen verfangen. Das ist das gemeinsame Merkmal all dieser einfachen Momente geistiger Sammlung.

Damit ihr versteht, worum es sich handelt, das Beispiel, wenn sich diese Sammlung aus der Erschöpfung heraus stellt – was aber nicht der Regelfall ist, wenn man jetzt von meditativer Sammlung spricht.

Mit *verweilen wir in Freude und Glück, begleitet von Betrachten und Bedenken* ist gemeint, dass wir zu Beginn dieser ersten Sammlung einen Kommentar erfahren, etwas, was da sagt: „Ah! Das tut jetzt gut.“ Da ist einfach dieser Kommentar: „Das tut jetzt gut!“, oder „Endlich ist es einmal ruhig!“. Da ist ein Kommentar, der betrachtet, analysiert, was da los ist. Das ist aber kein analytisches Denken, das in dem Moment sucht und vergleicht: „Ist es jetzt die erste Sammlung, die zweite Sammlung, die dritte oder nichts von dem?“ Das ist nur ein Kommentar, der beschreibt, was jetzt gerade ist. Wir sind noch nicht *so* entspannt, dass es nicht zu einem Kommentar kommen würde. Es kommt zu Kommentaren, zu einzelnen Kommentaren zu Beginn dieser Versenkung und auch zu einem Kommentar, wenn wir wieder aus dieser Sammlung auftauchen. Wenn wir aus dieser Phase, wo es wirklich völlig still ist, und wo der Körper sich völlig harmonisch und der Geist glücklich fühlt, wieder auftauchen, dann kommt ein Kommentar: „Das tut jetzt gut!“, oder: „Das war jetzt gut. Das war jetzt aber wirklich ein ruhiger Geist.“ Das sind so abschließende Kommentare.

Wenn das in der Meditation passiert, was dieser Text hier beschreibt, dann tut sich äußerlich gar nichts. Das sieht man äußerlich nicht, aber innerlich ist ein Gefühl wie wenn Verwicklungen sich für eine Weile lösen, das geht durch den ganzen Körper durch. Die Verwicklungen sind gelöst und der Geist verweilt freudig, Körper und Geist sind in Freude und Glück.

Der Geist ist still. Es gibt keine Gedanken während dieser Sammlung, nur dieses feine Bemerkn beim Eintreten in die Sammlung: „Ah! Jetzt löst sich alles.“ Und wenn der Geist dann wieder aktiver wird, man herauskommt aus dieser Sammlung: „Ah, Ok., jetzt beginnt wieder der diskursive Geist.“ Das sind so ganz feine Bemerkungen zu Anfang und zu Ende dieser Sammlung.

Für diejenigen, die sich mit den Shine-Stufen auskennen, mit diesen drei Phasen geistiger Sammlung, wo wir oft die Beispiele von Wasserfall, Fluss und Ozean nehmen, ist das das Münden des immer breiter und ruhiger gewordenen Flusses in den Ozean. Dieses Eintreten in den Ozean ist das, was ich jetzt gerade mit der ersten Sammlung beschreibe.

* Meditation *

Jetzt schlage ich euch einen Moment stiller Meditation vor, einfach in der Freude, dass Lhündrub aufgehört zu reden.

Geistige Erschöpfung, dann das Loslassen, jetzt können die Dinge wieder einfach werden.

* * *

Wir kommen jetzt an das Ende der Erklärungen zu diesem Sutra, diesem Text über Meditation, der seit 2500 Jahren die Grundlage für die Meditationsschulung in allen buddhistischen Schulen ist. Auch im tibetischen Buddhismus ist das der Fall, wir finden im Tängyur 600 Seiten Kommentar zu diesem Sutra, zu diesem vierfachen Kultivieren von Achtsamkeit.

Und wie ihr vielleicht schon an den Bemerkungen der letzten Tage oder dieser beiden Kurse gemerkt habt, besteht eine ganz enge Beziehung zwischen der Mahamudra-Praxis mit den Phasen von Shine, Lhagtong und Mahamudra und diesem Satipatthana Sutra. Es wird in unserer Tradition, im tibetischen Buddhismus wenig unterrichtet, ist aber voll hinein genommen worden in diese Unterweisungen zu Mahamudra. Und in den nächsten Tagen werde ich vielleicht noch etwas mehr den Bezug herstellen zwischen dem Satipatthana Sutra und der Mahamudra-Praxis.

Wir sind gestern bei der Besprechung des ersten *dhyana* angelangt. Das ist der Sanskrit Ausdruck für die erste Versenkungsstufe. Wir haben darüber gesprochen, dass eigentlich jeder in der Lage ist, Momente von dieser ersten Versenkung zu erfahren, wobei man das dann allerdings nicht verwechseln darf mit der eigentlichen meditativen Versenkung, die ein stabiler Geisteszustand ist. Wir haben es bei jeder Versenkung zunächst immer mit einer Eintrittsphase zu tun, die noch unstabil ist, wo sich die Erfahrung in dieser Versenkung bereits ankündigt, aber noch eine Fluktuation im Geist stattfindet und dann, wenn man in der Versenkung ist, ist der Geist stabil.

In dieser ersten Versenkung z.B. nimmt man noch Klänge, visuelle Formen und dergleichen wahr, aber es besteht keinerlei Haften an diesen Sinneserfahrungen, und dieses Nichthaften ist nicht etwa eine Entscheidung, die derjenige gefällt hat: „Egal, was jetzt auftaucht, ich werde nicht haften.“, sondern dieses Haften ist eine grundlegende Haltung des Nicht-Eingehens, des Sich-nicht-Angesprochen-Fühlens von dem, was drum herum ist. Man erlebt es voll, aber man ist nicht verwickelt darin. In der ersten Versenkungsstufe bekommt man zwar mit, was an starken Geräuschen auftaucht – die Sinneswahrnehmungen sind aktiv – aber wenn man sich demjenigen, der da so in Versenkung sitzt, von hinten der nähern würde, ohne dass er es merkt, und neben dem Ohr mit den Händen klatschen würde, würde kein Zusammensucken passieren. Dieses Reagieren auf die äußere Sinneserfahrung ist entkoppelt. Darum ist die Versenkung eine echte Versenkung, weil wir nicht mehr in den Reaktionsmustern zur Außenwelt verfangen sind.

Darüber müssen wir uns klar sein. Wenn wir das mit den Shine-Unterweisungen vergleichen: im Ozean des Shine angekommen – in der dritten Stufe von Shine – ist eine tatsächliche Stabilität vorhanden. Man ist nicht mehr gebunden an die äußeren Erfahrungen. Und das Gleiche gilt auch für den Körper. Wenn im Körper zunächst noch in der Phase des Eintritts in die meditative Versenkung unangenehme Empfindungen auftreten, das Haften an diesen Empfindungen löst sich, und dann bleibt der Körper einfach unbeweglich sitzen. Während der Versenkung tauchen keine Impulse auf, die Körperhaltung verändern zu wollen. Die Energien geraten auch in einen harmonischen Energiefluss und was auch immer im Körper auftaucht, wird zwar wahrgenommen aber führt nicht zu einem Anhaften oder Ablehnen. Es herrscht völlige Ruhe, völliger Frieden, was das angeht.

In dieser ersten meditativen Versenkung lernen wir den Geist frei von Gedanken kennen. Wenn Gedanken auftauchen, sind die so deutlich und klar wie ein Fisch, der aus dem Wasser springt – als würden wir vor einem völlig ruhigen See sitzen, und da springt ein Fisch und verschwindet direkt wieder im Wasser. Wenn wir sonst abends vor einem Teich sitzen, und es springt gerade ein Fisch, dann kriegen wir das oft gar nicht mit. Wir wissen, da war wohl gerade einer, aber in der meditativen Versenkung kriegen wir ganz genau mit, was für ein Fisch da gesprungen ist – was für ein Gedanke da aufgetaucht ist. Und zwischendurch ist der Geist ruhig, in ruhiger, gelöster Wahrnehmung ohne Kommentare, ohne Benennen. Der Wahrnehmungsprozess ist also so vereinfacht, so direkt, dass es nicht zum Bezeichnen der Erfahrungen kommt. Es entstehen keine Sätze und es entstehen keine Worte im Geist, aber es ist eine klare Erfahrung der Wahrnehmung vorhanden. Wir können am Ende der Versenkung, wenn diese Phase vorbei ist, beschreiben, was war. Die Erinnerungs-Funktion ist also eingeschaltet.

Wenn diese erste Versenkung noch nicht stabil ist, dann geht man rein und raus aus diesem Geisteszustand. Man ist manchmal in dieser großen Ruhe, dieser Geistesweite, die von keinen Gedanken gestört ist, aber dann taucht etwas auf, was unsere Aufmerksamkeit an sich zieht, und diese Aufmerksamkeit haftet an, interessiert sich. Und dann entsteht eine Gedankenkette, die aber recht bald bemerkt wird, und man findet wieder zurück in diese Entspannung.

Dön-me, gö-me und nyingpo-me

In dieser Erfahrung von Instabilität, wo wir doch immer wieder an Gedanken anhaften, ist es dann wichtig, dass wir uns daran erinnern, wie sinnlos es ist, an Gedanken anzuhafeln, ihnen zu folgen; wie unnötig, unnütz das ist; und dass die Gedanken selbst keinerlei Essenz haben, dass sie leer sind, dass sie hohl sind wie Bilder, die im Traum auftauchen.

Und das sind die drei Unterweisungen – drei Worte – die ich euch von Gendün Rinpoche schon in früheren Kursen erklärt habe: *Dön-me*, *gö-me* und *nyingpo-me*.

Dön-me heißt ohne Sinn. Es macht keinen Sinn, ihnen zu folgen, *gö-me* heißt nutzlos und *nyingpo-me* heißt ohne eine Essenz, hat keinen Wesenskern. Und das sind im Grunde genommen Kontemplationen, die das Verlangen nach Gedanken und Gedankenketten unterhöheln. Wir schauen die Gedanken an:

Erst einmal auf ihre Nutzlosigkeit – *gö-me* – hin, denn was habe ich jetzt schon mit diesen Gedanken zu tun? Was bringt das? Ich habe ja im Moment keine Aufgabe zu lösen, ich brauche über nichts nachzudenken. Es geht darum, diese Nutzlosigkeit des Sich-Verhaftens in Gedanken intensiv zu kontemplieren.

Dann muss ich sehen, dass diese Gedanken in sich gehaltlos sind. Das wäre *dön-me*, das Sinnlose. Sie sind gehaltlos, weil sie nicht auftauchen, um mir eine bestimmte Botschaft zu übermitteln. Sie tauchen einfach so auf, als ein karmisches Feuerwerk, als etwas, was sich einfach befreit, ohne dass für mich eine Botschaft darin enthalten wäre.

Und dann muss ich drittens hineinschauen in ihre wahre Natur und ihre leere, illusorische Natur erkennen, dass sie keinen Wesenskern haben – *nyingpo-me*. Das bedeutet, dass sie mich zu nichts verpflichten. Sie sind, was sie sind: vergängliche Phänomene, die auftauchen und vergehen. Ich brauche gar nichts zu tun. Sie verpflichten mich zu nichts. Es braucht keine Reaktion zu folgen. Sie einfach so sein zu lassen, wie sie sind, wird sie enthüllen als das, was sie sind: völlig vergängliche Phänomene ohne irgendeine Kraft.

Wenn wir diese drei Unterweisungen anwenden, unterminieren wir das Haften an Gedanken. Wir arbeiten direkt mit dem Verlangen, zu denken und schwächen es. Was den aufgewühlten Geist eigentlich ausmacht, ist nämlich unser Durst zu denken, unser ständiges Verlangen zu denken. Mit diesen Worten sagt es die Mahamudra-Tradition. Wir schauen direkt dieses Verlangen an bzw. entblößen das Objekt des Verlangens – die Gedanken selbst – als eine schlechte Kost, könnte man sagen. Wir schauen genau hin und merken, dass darin überhaupt keine Befriedigung zu finden ist, dass sie sinnlos sind, nutzlos und ohne Wesenskern. Und damit bricht das Verlangen, bricht der Durst in sich zusammen, weil wir bemerken, dass wir nach etwas greifen, was keinen Nahrungswert hat, es macht uns nicht glücklicher. Es bringt keine größere Offenheit im Herzen und dadurch entziehen wir dem Verlangen allmählich seine Grundlage.

Auf diese Art und Weise wird uns immer klarer, was tatsächlich nährt und was nicht. Denn wir entdecken in dem Loslassen der Gedanken zugleich geistige Ruhe, und wir merken, dass uns das Einkehren in den eigenen Geist gut tut; dass es öffnet, entspannt, nährt; dass es viel mehr nährt als die Gedanken.

Wenn wir noch weiter praktizieren, dann merken wir, dass dieses Sich-Verfangen in Gedanken Kraft raubt, dass es anstrengend ist, dass es schwächt und müde macht. Und das wird immer klarer, sodass wir es dank der sich einstellenden Erfahrung immer leichter haben, das Verwickelt-Sein in Gedanken loszulassen und in dieser Einfachheit des Geistes selbst zu ruhen, wo wir nicht mehr nach äußeren Erfahrungen greifen. Wir kehren zu Hause im eigenen Geist ein. Das sind alles noch dualistische Erfahrungen, aber sie sind schon sehr, sehr hilfreich.

Wenn wir da tiefer hineinschauen, merken wir, dass wir jedes Mal, wenn wir uns in Gedanken verfangen, gar nicht präsent sind; dass wir im Grunde genommen gar nicht mitbekommen, was das Leben gerade bietet. Wir sind in einem künstlichen Leben und eigentlich tot für die jeweilige Erfahrung. Wir sind lebende Tote. Wir sind in Gedanken gefangen, ohne in Kontakt mit dem zu sein, was tatsächlich in uns und um uns herum los ist. Und es wird zu einer großen Inspiration für uns, die Frische des Moments zu entdecken und möglichst einfach im Moment zu sein, in dieser Frische zu sein, ohne sie kommentieren zu müssen. Das ist die Freude der meditativen Versenkung, die Frische des Lebendigseins wieder zu entdecken. Und daraus speist sich dann auch das Anhaften an diese meditativen Versenkungen.

Da müssen wir dann ein bisschen aufpassen. Aber erst geht es einmal darum, das zu erleben, diese Frische und diese Einfachheit zu entdecken und zu merken, dass ich dadurch immer lebendiger werde, immer mehr eins mit dem, was in mir und um mich herum geschieht.

Die zweite Stufe meditativer Versenkung

Wenn wir in dieser Frische, in diesem direkten Erleben dann tatsächlich keine Kommentare mehr abgeben, sondern direkt in dieser Offenheit und Frische sind, dann treten wir in die zweite meditative Versenkung, in den zweiten Dhyana ein.

Das ist hier gemeint ist, wenn es heißt:

Mit dem Zur-Ruhe-Kommen von Betrachten und Bedenken treten wir in die zweite Sammlung ein und weilen in Freude und Glück aus tiefer Ruhe geboren: innere Sicherheit, Einigung des Bewusstseins frei von Betrachten und Bedenken.

In dieser meditativen Versenkung fühlt sich unser Körper völlig gelöst an. Alles zirkuliert frei. Die Blockaden, unter denen wir normalerweise leiden, lösen sich. Es ist eine meditative Versenkung, die tatsächlich heilt, die heilend wirkt auf unsere Organe, auf unseren Körper, und wir erleben Freude im Körper und Glück im Geist. Der Geist geht auf in Sorglosigkeit, in Glück, man kann sagen in Glückseligkeit, woraus sich auch das Anhaften erklärt, das ganz typischerweise die Folge von diesen Erfahrungen ist, sodass man das Bedürfnis hat, immer wieder da hinein zu finden.

Auf dieser Stufe kommt es zu Erfahrungen, die der Buddha hier mit *innerer Sicherheit und Einigung des Bewusstseins* beschreibt.

Innere Sicherheit bezieht sich darauf, dass Furcht, Ängste und Sorgen sich aufgelöst haben, dass wir nicht in Hoffnung und Streben verweilen, dass wir einfach da sind in innerer Sicherheit. Wir haben keine Angst vor irgendetwas, keine Angst vor unserer Umgebung, vor Menschen, vor der Natur. Und unser Bewusstsein fühlt sich eins. Da ist eine Einigung zwischen Körper und Geist spürbar, dass da zwischen Körper und Geist kein Unterschied mehr ist, dass auch zwischen innen und außen – dem, der meditiert, und der Natur – eine Einheit erfahren wird.

Und diese Einheitserfahrungen verkauft man sich dann oft selbst als mystische Erfahrungen und denkt, man hätte die große Nondualität erfahren, weil es kein Gefühl von Trennung mehr gibt. Aber es ist da jemand da, der sagt: „Ich habe kein Gefühl von Trennung mehr.“ Das ist die Illusion. Wir sind noch in einer dualistischen Erfahrung, die aber subjektiv von sowenig Trennungsgefühlen behaftet ist, dass wir meinen, das wäre die große Einheit. Und aus dieser großen Einheit auftauchend, haben wir das Gefühl – wenn wir daran festhalten – als könnten wir die ganze Welt umarmen und meinen, das wäre ein Erleuchtungserlebnis – ist es aber nicht. Es ist immer noch eine dualistische Erfahrung.

Diese Erfahrungen der zweiten Sammlungsstufe treten auf, ganz einfach weil wir nicht mehr an Gedanken haften. Wer nicht an Gedanken haftet, schafft keine trennenden Impulse und findet in Harmonie. Das ist ein geistiges Gesetz. Das ist immer so. Das wird immer so sein. Das ist bei allen Praktizierenden so. Erfahrungen von Harmonie, von Frieden, von tiefem Zur-Ruhe-Kommen, von Einheit stellen sich ein, weil der Geist einfach geworden ist, weil er sich aus dieser Komplikation des bewertenden, kommentierenden Denkens befreit hat.

Die Begriffe *Freude und Glück* beziehen sich auf den Geist und auf den Körper. Die nächste Aufgabe wäre, wenn man da weitermachen möchte, jegliches Interesse an Glücksgefühlen im Geist aufzulösen. Das ist dann die Ursache dafür, dass wir in die dritte Sammlung eintreten.

Die dritte Stufe meditativer Versenkung

Mit dem Nachlassen der Freude treten wir in die dritte Sammlung ein und weilen in Gleichmut, achtsam, klar bewusst, ein Glück im Körper empfindend, von dem die Edlen sagen: ‚Gleichmütig und achtsam verweilt er beglückt‘.

Ihr wundert euch vielleicht, dass sich im Geist zunächst einmal dieses Freudegefühl oder diese überschwängliche Freude auflöst, und erst dann – wie ihr später noch lesen werdet – sich die Körper-Erfahrung zurückbildet. Die Erklärung ist folgende: Wenn wir in der zweiten Sammlungsstufe ankommen, ist das die Entdeckung von *endlich glücklich sein* – so nehmen wir es zunächst wahr, als tiefes Glück, tiefe Erfüllung. Wir erleben tiefe Glücksgefühle, und genau daran haften wir am meisten an. Das Anhaften ist genau dort, wo der größte Mangel war, und das ist *endlich glücklich sein*, damit identifizieren wir uns. Das nennen wir unser mystisches Erlebnis: die Erfahrung von Einheit, die Erfahrung von überschießendem Glücksgefühl, und all das sind die Quellen der Anhaftung, die jetzt dann losgelassen werden. Wir bemerken, dass da Anhaftung ist und lassen dieses Anhaften los, wodurch sich Gleichmut einstellt; Gleichmut, der tief ist, weil die feinen Anhaftungen an den Freuden des glücklichen Geistes zurückgehen.

Und dann bleibt aber noch das Wahrnehmen des harmonischen Fließens der körperlichen Energien, die ganz, ganz fein werden. Der Körper wird in größter, größter Feinheit wahrgenommen, man kann sagen als ein beseligendes Empfinden des Körpers. Es ist ein ganz feines Gefühl körperlicher Präsenz, wo der Geist schon völlig ruhig geworden ist. Dies ist die Erfahrung von Gleichmut bei bleibenden, ganz harmonischen, körperlichen Empfindungen.

Deswegen heißt es hier: *Gleichmütig und achtsam verweilt er beglückt. Beglückt‘* bedeutet: mit angenehmen Erfahrungen im Körper. Auf dieser Stufe gibt es keinerlei unangenehme Körperempfindungen mehr.

Die vierte Stufe meditativer Versenkung

Die nächste Aufgabe ist, das Haften an diesen feinen, körperlichen Glücksgefühlen loszulassen. Und wenn wir das schaffen, treten wir aus der Anhaftung an körperlichen Glücksempfindungen aus, was aber gleichzeitig auch bedeutet, dass wir aus dem Vermeiden-Wollen von unangenehmen körperlichen Empfindungen austreten. Das geht immer zusammen. Solange man an angenehmen Empfindungen haftet, ist man auch voller Ablehnung gegenüber dem Unangenehmen.

Deswegen sagt der Buddha:

Mit dem Loslassen von Glück und Leid, in Fortsetzung des Schwindens von Frohsinn und Trübsinn, treten wir in die vierte Sammlung ein und weilen in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit, weder Glück noch Leid. Das nennen wir rechte Sammlung.

Auf dieser vierten Ebene von Sammlung treten wir also in völligen Gleichmut ein. Der Praktizierende hat sich zwischen der zweiten und dritten Sammlung aus dem Haften an geistigen Erfahrungen gelöst, jetzt löst er sich aus dem Haften an körperlichen Erfahrungen und tritt in einen Gleichmut ein, der jenseits von Freude und Leid ist, *weder Glück noch Leid*.

Und diese vierte Sammlungsstufe ist davon gekennzeichnet, dass der Praktizierende nicht einmal mehr durch den Mund oder durch die Nase atmet. Die Atmung hört auf und die subtilen Energien im Körper atmen allein durch die Poren der Haut. Das reicht aus, um den Körper zu nähren, denn der Organismus ist durch nichts mehr aufgewühlt.

Von solchen Praktizierenden wie Gampopa, Milarepa, den Karmapas und anderen wird berichtet, dass sie vor dem Eintreten in diese Versenkungsstufe ein letztes Mal eingeatmet haben, und dass sie dann zehn, zwölf Stunden später ausgeatmet haben, als sie kurz einmal aus dieser Versenkung wieder auftauchten. Dann haben sie wieder eingeatmet und sind wieder in die Versenkung hinein.

Von einem dieser Meister wird berichtet – ich glaube das war einer von den Karmapas, aber bitte legt mich nicht darauf fest – dass er gesehen hat, dass sein Lebensende gekommen war und er nur noch eine begrenzte Anzahl von Atemzügen zu leben hatte. Er hat beschlossen, an einem Glück verheißen-

den Tag zu sterben und hat deswegen seinen Tod noch um zwei Wochen aufgeschoben, indem er einfach jeden Tag nur zweimal geatmet hat. Er ist dann tatsächlich an jenem Tag gestorben.

Diese Versenkungsstufen sind seit der Zeit des Buddha bekannt. Und ihr solltet wissen, dass der Buddha bei seinen beiden indischen Lehrern, die er vor seiner Zeit der Askese aufgesucht hatte, die dritte und die vierte Versenkungsstufe bereits gemeistert hatte. Die dritte Versenkungsstufe hatte er bei seinem ersten Lehrer gemeistert. Dieser dachte, das wäre bereits die Erleuchtung, Buddha sah aber, dass es das noch nicht war. Es waren Glück und Leid immer noch vorhanden, wenn er aus dieser Versenkung herauskam. Das ist nur eine zeitweilige Unterbrechung von leidvollen Erfahrungen.

Beim zweiten Lehrer hatte er die vierte Versenkungsstufe gemeistert. Auch dieser Lehrer meinte, das wäre die Befreiung. Der Buddha aber sah, dass das auch hier nicht der Fall war, obwohl es sich dabei um einen noch subtileren Geisteszustand handelt. Und er hatte diese beiden Stufen völlig gemeistert, d.h. das, was wir als asketische Praxis bezeichnen, fand in diesen Sammlungen statt – also ohne Erfahrung von herbem Leid und Selbstgeißelung. Er war in diesen ganz subtilen Geistesbereichen und suchte darin den Weg zum endgültigen Auflösen von Leid. Dem hat der Buddha sechs Jahre gewidmet. Und wie ihr vielleicht wisst, ernährte er sich dann nur noch von einem Reiskorn pro Tag. Das war eben, wenn er aus diesen Dhyanas auftauchte. Da nahm er gleichzeitig auch ein klein bisschen Nahrung zu sich.

Als der Buddha also während dieser sechs Jahre auf der Suche war, hatte er von seinem letzten Lehrer fünf Schüler mitgenommen, die ihm und nicht mehr ihrem alten Lehrer folgen wollten. Und die bewunderten ihn, weil er nach Belieben in diese Dhyanas eintauchte, und dann beim Auftauchen aus diesen Dhyanas waren sie da und haben ihm das Reiskorn gegeben oder was auch immer, einen Tropfen Wasser oder was gerade notwendig war. Dann ist er wieder in diese subtilen Versenkungen eingetaucht, ohne sich um Sonne, Hitze und Kälte, um Ungeziefer und dergleichen zu kümmern, völlig in tiefster Versenkung. Und diese fünf hatten also eine tiefe Bewunderung für ihren Lehrer entwickelt, und der war auf der Suche nach der Befreiung.

Der springende Punkt für ihn war, dass er sich in dieser Suche an einen Meditationszustand erinnerte, der *auch* völlig gelöst und offen war, der aber ohne Wollen entstanden war. Und zwar als er als sechsjähriger Junge unter einem Baum saß, während sein Vater als Einleitung der Saison des Anbaus von Getreides usw. das rituelle erste Pflügen der Äcker ausführte. Diese Zeremonie des Königs war damals üblich. Und der Junge saß unter einem Baum und trat in eine völlig spontane, natürliche Versenkung ein.

Und der dann 35-jährige Gautama erinnert sich an diese Versenkung, die er im Alter von etwa sechs Jahren erfahren hat und sagt: „Da ist doch etwas anders gewesen. Da war ein Loslassen, ein Nicht-Suchen, ein Nicht-Wollen, was jetzt nicht präsent ist.“ Und er entscheidet sich mit 35 Jahren, diesen anderen Weg zu gehen, den Weg völliger Natürlichkeit. Man nennt das jetzt den mittleren Weg, den Weg jenseits von Askese und Faulheit bzw. Anhaften an Sinneserfahrungen.

Versenkungsstufen in Hinduismus und Buddhismus

Für uns ist dieser Wendepunkt, an dem sich Buddha Shakyamuni entscheidet, einen natürlicheren Weg der Meditation zu gehen, ein ganz entscheidender Punkt. Diese vier Dhyanas sind auch heute noch bei den Hindu-Meistern bekannt und werden praktiziert.

Was ist der Unterschied zum buddhistischen Weg?

Der Unterschied besteht darin, dass wir in der buddhistischen Tradition die vier Versenkungen und jede Form geistiger Ruhe dazu benutzen, um die Ursachen des Leidens aufzulösen. Die Ursachen des Leidens sind Haften, das Haften an einem Ich, die drei großen Ströme des Verlangens: nach Sinneserfahrung, nach Existenz und Nicht-Existenz. Wir lösen dieses grundlegende Ich-Anhaften auf, d.h. jede Klarheit – diese Geistesgegenwart, die durch das Kultivieren von meditativer Sammlung entsteht – wird genutzt, um tiefer die Wirklichkeit zu analysieren und die Illusion aufzulösen, dass ein Ich tatsächlich bestehen würde. Denn diese Illusion ist ganz subtil auch im vierten Dhyana vorhanden, was sich daran zeigt, dass die Ichbezogenheit doch wieder vorhanden ist, wenn man aus diesem Dhyana

auftaucht, und dass jemand, der sogar schon den vierten Dhyana erlebt hat, wieder mit Ichbezogenheit reagiert, wenn man ihn angreift, kritisiert – natürlich viel weniger stark als andere, aber es ist deutlich dieses Zusammenziehen des Herzens zu spüren, das Zusammenziehen des Geistes. Das ist ein klares Zeichen dafür, dass der vierte Dhyana – und auch die anderen drei natürlich – nicht eigentlich zum Auflösen der Ichbezogenheit beitragen, sondern nur eine kleine Pause im ständigen Kreislauf des Samsara darstellt, ein Aussetzen, wie ein Ausgesetzt-Sein in einer Erfahrung jenseits von Glück und Leid.

Nicht nur in letzter Zeit, sondern auch bis ins 14. Jahrhundert hinein hat in Indien ein enormer Austausch zwischen Hinduismus und Buddhismus stattgefunden. Und es gibt heute wie damals Hindu-Meister, die ebenfalls die meditativen Versenkungen einsetzten, um die Illusion von einem Ich aufzulösen. Das ist aber nicht das, was sich allgemein in Indien durchgesetzt hat. Die meisten Meister gehen von der Existenz eines Atman aus, einer persönlichen, individuellen, dauerhaft bestehenden Seele, so etwas wie einem Wesenskern eines Individuums, was nach dem Tod weiter besteht.

Es gibt aber hervorragende Meister, die tatsächlich meditative Versenkung dazu benutzen, um die tiefste Weisheit der Abwesenheit eines Selbst sowohl in der Person als auch in den Phänomenen zu entwickeln, und die illusorische Natur aller Phänomene unterrichten. Das sind zum Teil Meister, die auch im Westen viel gelesen werden.

Wir müssen also vorsichtig sein, nicht in leichtfertige Bewertungen ganzer Traditionen zu verfallen.

Versenkungsstufen als Voraussetzung der Befreiung?

Wir schauen jetzt einfach an: Was ist Dharma? Was befreit wirklich?

Was tatsächlich befreit, ist das Auflösen der Vorstellung eines Ichs, was dem Auflösen der Wurzel von Leid gleichkommt. Es geht darum, die Wurzeln des Anhaftens und Ablehnens und der Unwissenheit zu *entwurzeln*, nicht nur zu schwächen. Solch eine Entwurzelung dieser tief verwurzelten Tendenzen ist nicht ein intellektuelles Verständnis, das bewirkt das nicht. Es braucht ein Verständnis, das aus der direkten Erfahrung geboren ist, was zu völliger, unumstößlicher Gewissheit führt. Und dafür gibt es Zeichen.

Wenn so jemand provoziert wird, in Gefahr gerät, zeigt sich keine Angst. Es zeigen sich nicht mehr die Tendenzen, ein Ich verteidigen zu wollen. Wenn so jemand mit verlockenden Sinneserfahrungen in Berührung kommt, taucht kein Wunsch auf, sich (*mir*) diese Sinneserfahrung zuzuführen. Es taucht in dieser Erfahrung der Natur des Geistes eine Gewissheit auf, dass es nie ein Ich gab, dass es nie eines geben wird – im Sinne von einem persönlichen, dauerhaften Wesenskern – dass das, was da im eigenen Geist erfahren wurde, für alle gilt, die einen Geist haben, weil sich diese Erfahrung durch den Weg völliger Natürlichkeit eingestellt hat, durch das völlige Loslassen – nicht dank einer Anstrengung, um in bestimmte Dhyanas einzutreten.

Diese Erfahrung, dass die Erfahrung von Freiheit durch völliges Loslassen entstanden ist, weckt die Gewissheit im Geist des Praktizierenden, dass es sich um nichts Künstliches handelt, und dass das tatsächlich die ungekünstelte Natur des Geistes ist mit dem Wunsch, dies auch allen anderen zugänglich zu machen, weil es die Erfahrung völliger Natürlichkeit, völliger Einfachheit, Ungekünsteltheit ist.

Und noch einmal zu den vier Sammlungsstufen: Um die Erfahrung wirklicher Befreiung zu machen, um die Natur des Geistes zu erkennen, brauchen wir eigentlich mindestens die erste Sammlungsstufe. Aber wie z.B. der 9. Karmapa, Wangtschuk Dorje beschreibt, reicht es auch aus, wenn diese Stufe noch nicht ganz stabil ist. Die Fähigkeit, auf die es tatsächlich ankommt, ist, den Fisch zu sehen, wenn er aus dem Wasser springt – den einzelnen Gedanken sehen und in seine Natur hineinschauen zu können. Es braucht diese Stabilität des Geistes, um den inneren Blick, den Weisheitsblick auf die Erfahrung richten zu können. Es darf nicht bei einer verschwommenen Kette von Erfahrungen bleiben, wo wir keine einzige dieser Erfahrungen einzeln anschauen können. Wir müssen in die Lage kommen, einmal einer Erfahrung auf den Grund zu gehen. Diese Fähigkeit braucht es.

Bis dahin müssen wir zumindest arbeiten, um den Blick auf einen Gedanken richten zu können, und die Erfahrung machen zu können, wie sich im Auflösen des Gedankens unter dem Hinschauen die

Illusion zerbricht, dass es sich um etwas Wirkliches handelt. Und gleichzeitig müssen wir in die Lage kommen, den Blick speziell auf dieses Gefühl von „Ich“ richten zu können: Wo ist dieses Ich? Wo ist dieser Geist?

Wir brauchen diese Fähigkeit, den inneren Blick darauf richten zu können und dann zur Erfahrung zu kommen, dass sich der nonduale Raum eröffnet mit dieser Gewissheit, dass es kein Ich oder Selbst gibt – weder im Subjekt noch in den als Objekt erlebten Gedanken und Erfahrungen. Und so können wir sagen, wir brauchen etwas, was an diese erste Sammlungsstufe herangeht. Bis dahin müssen wir uns üben. Mindestens das müssen wir erreichen und stabilisieren, um in vollem Umfang Weisheit entwickeln zu können.

Obwohl es also eigentlich nur diese erste Stufe braucht, oder etwas, was sich daran annähert, sollten wir die Vorteile dieser zweiten, dritten, vierten Versenkung nicht unterschätzen. Der Geist wird in diesen Versenkungsstufen immer flexibler, immer geschmeidiger, immer klarer und präsenter, und jemand, der diese Versenkungsstufen meistert, hat ein solch feines Instrument zur Verfügung, um die Wirklichkeit, um die Erfahrungen anzuschauen, dass es ihm sehr viel leichter fällt, die Natur der Erscheinungen tatsächlich zu verstehen, als jemandem, der ein etwas unscharfes Werkzeug zur Verfügung hat.

Bei der Unschärfe unseres Werkzeuges sind wir sozusagen auf Überraschungsattacken angewiesen. Wir müssen den gerade vorhandenen Moment der Klarheit nutzen, um hinzuschauen, bevor es wieder unklar wird, während ein klarer Geist immer wieder schauen und seinen Weg finden kann in dieses tiefe Seinsverständnis hinein.

In den buddhistischen Schulen gibt es unterschiedliche Anschauungen über das Entwickeln der vier Dhyanas. Manche Schulen sagen, wir brauchen die vier Dhyanas nicht, es reicht, in die Erfahrung hineinzuschauen. Dafür brauchen wir eine gewisse Geistesruhe, und das ist die erste Sammlung.

Andere Schulen sagen: Doch, wir sollten die vier Dhyanas kultivieren, damit unser Werkzeug richtig fein und präzise ist. Deswegen gibt es buddhistische Meister, die ihre Schüler in diese Dhyanas einführen und ihnen dann helfen, diesen klaren Geist so auszurichten, dass es zu einem Seinsverständnis kommt.

Gampopa erwähnt in seinem Buch nicht nur diese vier Dhyanas, sondern spricht dazu sogar noch über die vier formlosen Versenkungen, die noch subtiler sind als das, was wir heute beschrieben haben. Er selber war ein völliger Meister in diesen Versenkungen, er konnte nach Bedarf darin verweilen, weswegen es ihm dann auch möglich war – zusammen mit seiner großen Hingabe natürlich – dass er in nur eineinhalb Jahren bei Milarepa alles lernte, was es zu lernen gab und dann von Milarepa losgeschickt wurde: „Du hast jetzt alles gelernt, die restlichen Bhumis kannst du selber durchlaufen. Du brauchst jetzt nicht mehr beim Meister zu bleiben.“

Das war einfach, weil der Geist so völlig offen, klar und präzise war, ohne Schleier. An seiner Seite saß Rechungpa, der zweite große Schüler von Milarepa, ebenfalls ein großer Meditierender. Als er zu Milarepa kam – er war damals vielleicht 14 Jahre alt – ist er spontan in Meditation gefallen und konnte lange darin verweilen, aber er war im Unterschied zu Gampopa ein noch recht ungehobeltes Werkzeug und hatte auch nicht diese ganz stabile Hingabe.

Soweit, um euch zu sagen: Keine Angst vor den meditativen Versenkungen. Das einzig Wichtige ist, nicht daran anzuhängen und die Versenkung tatsächlich zu nutzen, um hinzuschauen, und nicht einfach nur darin aufzugehen, und sich dann, wenn man wieder daraus auftaucht, zu wundern, dass sich das Ichanhafte nicht wesentlich geändert hat.

Gendün Rinpoche hatte die vier Dhyanas vollkommen gemeistert, deswegen hatte er auch so viele Qualitäten entwickelt und hatte es auch relativ leicht in seiner Praxis.

Dies nennen wir die edle Wahrheit vom Aufhören des Weges des Leidens.

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas innerlich, äußerlich oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf Dharmas. Die Achtsamkeit ‚da sind Dharmas‘ 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.

So verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten.

Die Achtsamkeit wird soweit in uns verankert, wie es für ein bloßes – man könnte auch sagen direktes – Wissen notwendig ist, ist genau das, worüber ich die letzten Minuten gesprochen habe. Es geht um das Entwickeln des direkten Verständnisses. Ein bloßes Wissen im Sinne von ‚ein Wissen ohne Schnörkel‘, eine direkte Erfahrung der Wirklichkeit. Darum geht es bei aller Achtsamkeitspraxis.

* Meditation *

Wir meditieren ungefähr zehn Minuten in natürlicher Gelöstheit, in der Einfachheit – so wie wir es im Mahamudra sagen. Gemäß Satipatthana ausgedrückt würden wir sagen: im vollen Gewahrsein von allem, was erscheint.

Habt ihr Gedanken gehabt? – *dön-me, gö-me, nyingpo-me* –
Ich hab auch Gedanken gehabt.

Fragen

Befreiung von Leid – Verwirklichung

Question: In the Satipatthana Sutra the Buddha says, that this teaching leads to the end of suffering. Just for being sure: It is just leading to the end of suffering and is not a teaching for liberation?

Lama: The end of suffering is just a synonym of liberation. Liberation means liberation from suffering.

Question: It's not the same when we talk about realization of Mahamudra? Is it the same goal? What is the difference?

Wir gehen einmal auf die erste Seite des Satipatthana Sutra, wo es heißt:

‘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 und zum Verwirklichen von Nirwana - das ist der Weg des Vierfachens Kultivierens von Achtsamkeit.’

Hier kommt die Sichtweise zum Ausdruck, dass das der Weg ist, durch den alle Lebewesen das völlige Ende von Leid verwirklichen können.

Und nun die Frage, ob es sich dabei auch um den Weg zum vollständigen Verwirklichen von Mahamudra handelt oder nicht. Meine Auffassung ist, dass der Buddha in der Unterweisung des Satipatthana genau das lehrt, was ihn zur Erfahrung des Erwachens geführt hat – in das Nirwana. Er bietet keinen Weg an, der ein geringeres Nirwana verwirklichen lässt, als das, was er selber verwirklicht hat. Er hält nichts zurück in seiner Hand. Er spricht davon, was bis zur vollkommenen Verwirklichung führt.

Es gibt ein anderes Sutra vom Buddha, wo er in Bezug auf diese Unterweisungen sagt: *‘Ich habe nichts zurückgehalten in einer versteckten Hand. Ich habe euch alles gezeigt, alles unterrichtet. Es gibt keine Unterweisungen mehr, die versteckt geblieben sind.’*

Warum ich das sage, hat auch einen Grund in den Mahamudra-Belehrungen selbst. Und zwar findet sich das im Refrain des Satipatthana Sutra – auf Seite zwei unten, wo es am Ende heißt:

„Die Achtsamkeit...wird soweit in uns verankert wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.“

Das ist die Einstellung des Mahamudra, die Einstellung der vollkommenen Unabhängigkeit, des vollkommenen Freiseins, in dem praktiziert wird.

Wir haben das von Gendün Rinpoche so erklärt bekommen, dass die Fähigkeit des *sati* – *drenpa* auf Tibetisch – im Mahamudra dann zu dem *sich jeweils Erinnern an das gewonnene Verständnis* wird. Wir erinnern uns also – so wie wir es dann hinten bei den vier edlen Wahrheiten gesehen haben – in der Mahamudra-Praxis an unser Verständnis der vier edlen Wahrheiten. Und darin verweilen wir. Das heißt, wir sind in der subtilsten Form von *sati* in dem Sich-Erinnern, in dem Achtsam-Sein auf das bereits gewonnene Verständnis.

Das ist der Spannungsbogen, in dem sich dieses Satipatthana Sutra entfaltet, sodass wir sagen können, dass Mahamudra-Praxis eine Form von Satipatthana ist, wo besonderes Gewicht auf das Verweilen im Erkennen der Dharmas gelegt wird. Das ist eine Praxistradition, wo wir im Gewahrsein der illusorischen Natur der Phänomene, der Nicht-Substanzhaftigkeit, des Nicht-Ich verweilen.

Was wir Mahamudra-Praxis nennen, ist also in meinen Augen eine spezielle Auslegung der Satipatthana-Praxis. Es ist ein Verfeinern, ein Vertiefen dieser letzten Unterweisung und dessen, was im Refrain hier zur Sprache kommt.

Mit *an nichts in der Welt haften* bezieht der Buddha sich nicht nur auf die Person, sondern auf alle Phänomene, was das Fundament der Mahamudra-Praxis ist.

Soviel als Antwort dazu. Das würde mich aber im Grunde genommen überleiten zu dem, was ich morgen erklären möchte, nämlich wie Shine, Lhagtong und Mahamudra aufeinander aufbauen und wie das Satipatthana Sutra der Startpunkt dafür ist, dass es dann später so etwas wie Shine, Lhagtong, Mahamudra gab.

Um noch eine weitere Ausführung dazu zu geben, können wir uns auf Gampopa berufen, der den Stromeintritt – den ersten Bhumi – so beschreibt, dass wir uns da zum ersten Mal der vier edlen Wahrheiten im vollen Ausmaß bewusst werden. Und die vollkommene Verwirklichung beschreibt er als die Verwirklichung des edlen achtfachen Pfades, wo er allerdings als Bestätigung, dass der achtfache Pfad nun wirklich zum Ende gegangen ist, zwei Glieder anfügt: die völlige Befreiung von Leid – wieder ein Zitat vom Buddha – und dass das zeitlose Gewahrsein an diesem Punkt völlig verwirklicht ist, um klar zu gehen, dass es sich wirklich um das Ende des Weges handelt, um die Verwirklichung dessen, was ein Buddha ist.

Das ist nicht ganz zufällig. Er spannt den Bogen in Begriffen, die dem Satipatthana Sutra entstammen und darin zeigt er den Weg über die zehn Bhumis auf. Es kann uns das also recht entspannt betrachten lassen, dass es sich da wohl um denselben Weg handelt. Um das dann noch ganz klar zu machen, spricht Gampopa auf der siebten oder achten Bodhisattva-Stufe davon, dass dort eine klare Erkenntnis der Nichtverschiedenheit der verschiedenen Unterweisungen Buddhas auftaucht, dass die Unterweisungen aller drei Fahrzeuge einen Geschmack haben und aus einer Quelle stammen. Damit wird noch einmal unterstrichen, dass es sich wirklich um einen einzigen Weg, um ein einziges Fahrzeug handelt.

Frage: Ich hänge noch etwas bei den Begriffen ‚betrachten und bedenken‘. In der englischen Übersetzung heißt es ‚free from directed thought and evaluation‘: Du hast gestern schon deutlich gemacht, dass bedenken eher so im Sinne eines intuitiven Bewertens und nicht im Sinne einer methodischen Evaluation zu verstehen ist. Aber wie ist betrachten hier gemeint? Ist es eher im Sinne von Vipassana oder im Sinne der christlichen Kontemplation zu verstehen?

Lama: Ich finde beide Übersetzungen nicht gut und habe deswegen zwischen den Übersetzungen auch diese Spanne gelassen. Es geht dabei einfach nur darum, dass es einen Meditierenden gibt, der eine Distanz zu seiner Meditation aufbaut und sie betrachtet und bedenkt, worum es sich dabei handelt. *Directed thought* ist dann schon wieder zu stark. Das ist dann schon wieder so, als würde da über etwas nachgedacht. Es handelt sich aber um einzelne betrachtende und bedenkende Gedanken, die analysieren, was da jetzt gerade stattfindet, um diese auf der ersten Sammlungsstufe noch durchaus vorhandene Distanz zwischen dem Meditierenden und seiner Meditation. Im Grunde genommen wird nur das beschrieben.

Ich habe mich bei diesen Übersetzungen auf verschiedene Übersetzer bezogen und weder das eine noch das andere weglassen wollen, sondern habe es einfach einmal gelassen, weil ich das Pali auch nicht gut genug kenne, um wirklich den absolut treffenden Begriff zu finden. Aber aus der Erfahrung geht es um diese Distanz des Meditierenden und nur um einzelne Gedanken, die bemerken: „Ah, jetzt komme ich in die erste Sammlungsstufe!“, oder „Jetzt stellt sich endlich Ruhe im Geist ein!“ Und dann ist es schon vorbei. Das ist also ein ganz kurzes Denken.

Man könnte also sagen: **Begleitet von einem kurzen Betrachten der Meditation und einem Bedenken oder Einschätzen dessen, was sich da vollzieht.**

Rechtes Maß von Anstrengung und Entspannung

Frage: Wie ist das denn nun? Du hast doch gestern bei rechter Anstrengung erklärt, dass wir nicht insistieren sollten, uns freundschaftlich gegenüber uns selbst verhalten sollten, eine Pause einlegen, bevor es zu lange wird, kurze Sitzungen machen und dergleichen. Und zugleich wissen wir aber auch, dass die Schwierigkeiten sich auflösen, wenn wir einfach sitzen bleiben, wenn wir etwas ausdauernder sind in unserer Anstrengung, dass wir eigentlich darauf vertrauen können, dass das alles Wellen sind, die durch den Geist gehen. Wo ist das rechte Verhältnis zwischen Anstrengung und Nachgeben bzw. dann einfach Pausen machen?

Lama: Die Antwort ist relativ einfach: Je entspannter wir sind, desto mehr Anstrengung können wir machen. Wer nicht entspannt ist, kann nur wenig Anstrengung machen, d.h. kann nur wenig dabei bleiben, weil die notwendige Entspannung, um schwierige Situationen durchstehen zu können, einfach noch nicht zur Verfügung steht. Wir müssen erst noch lernen, wie dieses Loslassen in schwierigen Erfahrungen geht. Wenn jemand sehr geübt in diesem Loslassen ist, kann man ihm mehr zumuten, er kann sich selber auch mehr zumuten.

Ich habe beobachtet, wie Christian und Michelle diese Übungen mit uns gemacht haben. Wir standen da und hielten unsere Arme kreisförmig in der Luft und dann hieß es: „Jetzt machen wir das für 21 Atemzüge.“ In Wirklichkeit haben sie das für 50 Atemzüge gemacht. Sie haben uns verführt. Wir dachten, es wird schon gleich aufhören, und dadurch entspannte sich unser Geist und wir waren nicht so erschreckt, dass es so lange dauern wird. So schafften wir es dann doch immer ein bisschen länger. Aber sie haben dann auch rechtzeitig Schluss gemacht, bevor wir den Saal, die Übung verlassen haben.

Wenn man jemanden, der nicht geübt im Loslassen ist, und der noch nicht die wirkliche Freude am Meditieren tief in seinem Wesen verankert hat, zu sehr fordert – oder wenn er sich selbst zu sehr fordert – dann kommt es zur Revolte und man lässt gleich alles sein. Dann hat man lange Zeit keine Lust, wieder zurückzukommen zu dieser Art von Übung.

Der mittlere Weg ist, so weit zu gehen, wie man noch entspannen kann. Jene, die wirklich entschlossen sind, können durchaus weiter gehen und in dem Zustand, sich nicht entspannen zu können, völlig verspannt da stehen und es trotzdem aushalten. Und dann können sie die Entdeckung machen, dass trotzdem irgendwann noch etwas loslässt, was sie vorher noch gar

nicht entdeckt hatten. Diese Entdeckung zu machen, ist ein Geschenk für den, der besonders ausdauernd ist. Aber dafür braucht es eine tiefere, innere Überzeugung.

Der Buddha selbst ist der perfekte Ausdruck dieses Paradoxes, dass Entspannung und Anstrengung zusammen gehen.

Vorhin habe ich die Geschichte nur bis dahin erzählt, wo er sich an diese natürliche Meditation aus seiner Kindheit erinnert und dann anders meditieren möchte. Was macht er denn dann? Er akzeptiert ein bisschen Joghurt, um sich zu nähren. Er akzeptiert ein bisschen Kusa-Gras, um sich bequem hinsetzen zu können. Er geht sich im Fluss einmal baden, wobei er auch noch ohnmächtig wird – aber wenigstens ist er schon einmal gewaschen. Und dann setzt er sich unter den Baum, der dann als Bodhibaum berühmt geworden ist, mit dem Entschluss, nicht aufzustehen, bevor der Weg aus dem Leid heraus für alle Wesen gefunden ist – also das komplette Gegenteil von dem, was wir normalerweise natürliche Meditation nennen würden.

Diesen Entschluss – Ausdruck völliger Entschlossenheit – fasst der Buddha auf der Basis einer unglaublichen Meisterschaft der Entspannung. Er kann nach Wunsch in den vierten Dhyana eintreten, er braucht gar nicht mehr zu atmen, ist also aufgrund einer unglaublichen Fähigkeit zu entspannen für die letzte Anstrengung gerüstet. Weil er so entspannen kann, kann er einen solchen Entschluss formulieren. Er setzt sich dann zum Meditieren hin und weiß, dass es nur darum geht, alles loszulassen, alles natürlich kommen zu lassen und einfach nicht aufzustehen, bis er herausgefunden hat, ob das der Weg des Erwachens ist. Die Haltung, die er hatte, war: „Entweder ist es das, oder es ist es nicht. Ich habe alles andere probiert, und wenn der Weg der Natürlichkeit der Weg ist, dann werde ich jetzt so meditieren. Und ich weiß es auch nur, ob es der Weg der Befreiung ist, wenn ich nicht von diesem Weg abweiche. So werde ich auf alles, was jetzt kommt, mit Gelöstheit antworten. Und weil ich nicht vorher aufhören will, bevor ich mich völlig vergewissert habe, sage ich, ich werde nicht aufstehen, bevor der Durchbruch erlangt ist.“

Wir westlichen Lehrer betonen fast immer die Entspannung. Das hat den Grund, dass unser westlicher Geist eigentlich fast immer in der Anstrengung ist. Sobald wir nur von einem spirituellen Weg hören, sind wir nur angespannt und wollen das Ziel erreichen. Darum legen wir allen Wert auf die Unterweisungen zur Entspannung. Wenn der Geist nun etwas entspannter ist, und der Praktizierende entschlossen ist, dann können wir auch einmal über bedingungslose Anstrengung sprechen.

Zum Beispiel im Retreat bei den Niederwerfungen: Wenn jemand nach 1500 Niederwerfungen meint, das Tagessoll wäre eigentlich schon erfüllt, dann können wir ihm sagen: „Also hör mal, da ist mindestens noch das Doppelte drin, wenn nicht sogar mehr. Jetzt geh mal und lass dich mal los und gib dich völlig hinein, ohne immer auf der Bremse zu stehen. Jetzt gib mal alles!“ Wenn wir das Gefühl haben, es ist der richtige Zeitpunkt für den Praktizierenden, dann können wir das sagen – wenn die Entschlossenheit, den Dharma zu praktizieren, schon tief verwurzelt ist, und dann in dieser Anstrengung die Entspannung entdeckt wird.

Haften an Glücksgefühlen in den Versenkungsstufen

Frage: Du hattest vorhin davon gesprochen, dass beim ersten Dhyana noch alle Wahrnehmungen funktionieren. Mich würde interessieren, wie das bei den übrigen Dhyanas ist.

Und dann hätte ich noch eine Frage zum Loslassen von diesem großen Glücksgefühl. Was muss passieren, um fähig zu werden, dieses Glücksgefühl loszulassen, wenn man in dieses zweite Dhyana eintritt? Kann man sich da überlisten?

Lama: Das Verbundensein mit den äußeren Sinneswahrnehmungen geht schon auf dem zweiten Dhyana deutlich zurück. Es braucht sehr hochschwellige Reize, um da noch zu unserem Bewusstsein durchzudringen. Im dritten Dhyana ist es wohl so, dass nur noch eine sehr subtile, innere Körper- und Geisteswahrnehmung übrig bleibt, wobei sich das Haften an Glücksgefühlen auflöst. Im vierten Dhyana gibt es keinerlei Sinneswahrnehmung mehr, der Geist ruht in völliger Ausgeglichenheit und der Körper wird nicht mehr wahrgenommen. Im vierten Dhyana kann neben uns ein Knallkörper losgehen, ohne dass wir das mitbekommen. Der Geist ist völlig gelöst von den Sinneswahrnehmungen und verweilt stabil in Nichtdenken, die äußere Atmung hört auf und nur die subtile, innere Atmung geht weiter.

Um sich aus dem Haften an diesem Glücksgefühl zu lösen, muss man sich klar machen, dass dies noch nicht das Ende des Leides ist, und dass es in sich auch substanzlos und vergänglich ist, ein Phänomen, das nur so lange anhält wie diese Versenkung aufrechterhalten wird. Man muss sich also tief der Vergänglichkeit und der illusorischen Natur dieser Erfahrung bewusst werden. Das ist der Weg, um sich daraus zu lösen.

V. *Satipatthana – Mahamudra*

Shine - Lhagtong

Wir haben gestern die Besprechung des Satipatthana Sutra abgeschlossen, und ich würde heute und morgen gerne mit etwas Abstand darauf eingehen, was da unterrichtet wird. Dabei geht es mir vor allem darum, die Gemeinsamkeiten und eventuell auch die Unterschiede zwischen der Satipatthana-Praxis, so wie sie hier beschrieben wird, und der Mahamudra-Praxis, so wie sie in der Karma Kagyü Schule dargestellt wird, aufzuzeigen.

Ich möchte heute vor allen Dingen die beiden Begriffe *Shamatha* und *Vipassana* – tib. *Shine* und *Lhagtong* – klären. Ihr kennt diese Begriffe vielleicht. Shamatha oder Shine bedeutet, ruhig zu verweilen. Wir übersetzen das mit *Meditation geistiger Ruhe*, und Vipassana oder Lhagtong bedeutet, klar, hell und deutlich zu sehen.

Diese beiden Begriffe – Meditation geistiger Ruhe und intuitive oder klare Einsicht – sind zu Standardbegriffen der Beschreibung buddhistischer Meditation geworden. Aber habt ihr hier im Sutra diese Begriffe gelesen? Habt ihr irgendwo einen Ort bemerkt, wo der Buddha eine klare Unterscheidung zwischen dem *nur geistig Ruhen* und dem *Entwickeln von Weisheit* macht? Das gibt es in dem Sutra eigentlich nicht.

Ich kenne nicht alle Pali-Sutras, aber Pali-Kenner haben mir bestätigt, dass der Buddha die Begriffe Shamatha und Vipassana gar nicht benutzt hat. Zumindest in den Sutras, die sich direkt mit Meditation befassen – das Anapanasati Sutra über den Atem, das Kayagatasati Sutra über die Achtsamkeit auf den Körper und das Satipatthana Sutra – kommen diese Begriffe nicht vor.

Wenn wir diese Begriffe benutzen – die können durchaus sinnvoll sein – müssen wir schauen, was wir damit meinen. Schauen wir doch einmal auf Seite zwei: die Achtsamkeit auf den Atem.

Da spricht der Buddha von *lang einatmen, kurz einatmen; zu wissen, dass ich lang oder kurz einatme; den ganzen Körper zu erleben und den Körper zu beruhigen*. Das können wir eigentlich als Shamatha-Instruktionen bezeichnen, die dazu dienen, das Werkzeug unseres Geistes zu schärfen und den Geist zur Ruhe zu bringen.

Nach diesen anfänglichen Absätzen fährt der Buddha, ohne groß abzusetzen, direkt weiter: *„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. Das ist das Kontemplieren des Wandels, der Vergänglichkeit, was ein Aspekt von Weisheit ist.

Und *„Die Achtsamkeit, da ist ein Körper“* wird soweit in uns verankert, wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist. Das ist auch direkt das Ansprechen der Weisheit. *Die Achtsamkeit, da ist ein Körper* ist ja Ausdruck dieses Verständnisses: „Da ist einfach ein Körper, ein zusammengesetztes Phänomen. Das bin nicht ich.“ Und wenn er dann sagt, *„wie es für bloßes Wissen notwendig ist“*, dann bringt der Buddha damit zum Ausdruck, dass die gesamte Achtsamkeitsübung dazu dient, dieses Gewahrsein, dieses Wissen zu entwickeln.

Auf der folgenden Seite steht dann: *„Zudem, wissen wir beim Gehen: ‚Ich gehe‘ und beim Stehen: ‚Ich stehe‘ ...“* Da wird dieser Achtsamkeitsaspekt betont. Und wieder geht es direkt weiter mit Kontemplation. Ich kontempliere den Wandel und weiß, das ist kein Ich, das da geht oder steht und entwickle diese direkte Weisheit.

Das geht direkt ineinander über: bei allen Handlungen achtsam zu sein und dann die Körperteile zu analysieren, die Elemente anzuschauen – wobei das Kontemplieren der Elemente z.B. oder der Leiche in Verwesung kein Akt der Achtsamkeit mehr ist. Das ist eine Kontemplation, die von Anfang an die Weisheitsfähigkeit benutzt, weil das nicht etwas ist, was wir so ganz direkt in der unmittelbaren Erfahrung haben. Wir müssen dabei schon ein analytisches Verständnis einsetzen, um das kontemplieren zu können.

Wenn es dann mit den Empfindungen weiter geht, so ist immer zuerst die Instruktion: wahrnehmen, was ist, und dann im Wahrnehmen den Blick darauf richten: Tatsächlich, es ist im Wandel, und ein Ich lässt sich darin nicht finden. Es ist einfach Empfindung, die auftaucht.

Und bei der Kontemplation der Dharmas, der verschiedenen Geisteszustände, ist der Blick auf das was ist immer damit verknüpft, zu erkennen, was tatsächlich ist, was jenseits unserer Vorstellung über die Wirklichkeit ist.

Am Anfang des Sutra sind diese beiden Phasen – übende Achtsamkeit und das Lenken auf das Verständnis – noch stärker wahrnehmbar, und je weiter wir fortschreiten bis zur Achtsamkeit auf die Dharmas, die vierte Form der Achtsamkeit, können wir eigentlich nicht mehr davon sprechen, dass da erst eine Achtsamkeit geschult werden würde, die dann erkennt, sondern das fließt völlig zusammen. Achtsamkeit und Verständnis werden ein- und dieselbe Übung.

Diese Unterscheidung in geistige Ruhe und intuitive Einsicht ist leicht im Widerspruch zu den Unterweisungen des Buddha. Eine ganz klare Unterscheidung zwischen diesen beiden Phasen der Praxis vorzunehmen, wie sie manchmal genannt werden, wird uns in diesem Leben auf die Dauer nicht hilfreich sein. Es sind aus einem pädagogischen Bemühen heraus geschaffene Begriffe, es ist eine didaktische Herangehensweise, um uns klar zu machen, was die verschiedenen Aspekte sind, die wir in der Meditation entwickeln.

Es kann tatsächlich passieren, dass uns an einem Meditationskurs gesagt wird: „Jetzt machen wir die ersten drei Tage nur Geistesruhe, und dann praktizieren wir für den Rest des Kurses intuitive Einsicht, Vipassana.“, oder dass wir einem tibetischen Lehrer begegnen, der uns sagt: „Jetzt praktiziere einmal nur Shine, von Lhagtong sprechen wir erst einmal überhaupt nicht, du machst jetzt nur Geistesruhe!“ Stellt euch aber vor, dass es Praktizierende gibt, die es gar nicht richtig schaffen, Geistesruhe zu entwickeln. Die würden ihr ganzes Leben versuchen, Geistesruhe zu entwickeln, kaum einen Schritt damit weiterkommen und müssten das Bemühen um Weisheit aufs nächste Leben vertagen. Das geht doch nicht. Das können wir doch nicht zulassen, dass jemand nur in der Praxis auf Geistesruhe festgeschrieben wird.

Glücklicherweise gibt es da auch eine andere Vorgehensweise, dass man sagt: „Lasst uns doch die Praxis von intuitiver Einsicht nutzen, um die Geistesruhe zu stärken. Diejenigen, die so einen aktiven, bewegten Geist haben, können doch durch Kontemplation und Reflexion und mit dem bisschen Achtsamkeit, das zur Verfügung steht, die Wirklichkeit untersuchen und dann im Erkennen der vergänglichen Natur der Phänomene, der Gedanken, ihren Geist beruhigen.“ – Also erst Lhagtong, dann Shine. Das wird auch unterrichtet, und das ist eine große Hilfe für die, die einen sehr kreativen, einen sehr aktiven Geist haben, der nicht so schnell in die Ruhe findet.

Mahamudra-Shine

Es gibt da noch einen weiteren Ansatz: von Anfang an die beiden gemeinsam zu unterrichten, also Shine und Lhagtong gar nicht erst zu trennen, sondern die beiden als Einheit zu unterrichten.

Gendün Rinpoche hat in den letzten drei Jahren genau diesen Ansatz verfolgt. Er benutzte das Wort Lhagtong gar nicht mehr. Wir haben seinen Stil der Unterweisung einfach *Mahamudra-Shine* genannt. Seine Art und Weise, Geistesruhe zu beschreiben war: „*Der Geist verweilt im Erkennen dessen, wie die Dinge sind.*“ Und ob mehr oder weniger Anhaften da ist, ist einfach die Fluktuation des Momentes. Es war gar nicht wichtig, da jetzt spezielle Mittel einzusetzen. Es ging nur darum, in diesem Erkennen des Soseins zu verweilen, und solange in diesem Sosein noch Schleier sind, ist es Shine, und wenn in diesem Sosein keine Schleier mehr sind, ist es Mahamudra.

So einfach wurde die Praxis in dem völligen Verschmelzen von Shine und Lhagtong, und den Begriff Lhagtong benutzte Gendün Rinpoche zum Abschluss seines Lebens dann gar nicht mehr.

Diese Darstellung war nicht etwa Gendün Rinpoches Erfindung, das ist gute, alte Tradition. Man kann das z.B. in dem Standardwerk „Mahamudra – Ozean des wahren Sinnes“ beschrieben finden, wo uns der 9. Karmapa im 16. Jahrhundert ein Manual der Meditation zur Verfügung stellt, wo er den Unterweisungen über Shine – Geistesruhe – eine lange, lange Passage über Mahamudra voranstellt. Das sind drei Kapitel, wo es ihm darum geht, völlig ungekünstelt zu praktizieren; frei von allem Wollen, von aller Absicht zu werden; zu verstehen, dass die Natur der Dinge illusorisch ist; dass es nichts gibt, dem man hinterher zu rennen bräuchte; dass die Natur des Geistes selbst in sich bereits Meditation ist usw. Das ist also wirklich eine groß aufgefächerte Unterweisung darüber, mit welcher Haltung wir in die Meditation gehen. Und dann gibt er in einem Kapitel, das dann tatsächlich Geistesruhe – Shine – heißt, die Methoden. Während Karmapa die Methoden vorstellt, spricht er gar nicht mehr über das Entwickeln von Weisheit, das hat er bereits vorangestellt. Es geht jetzt nur noch darum, die Methoden kennen zu lernen, um den Geist zu schärfen und genauer beobachten zu lernen.

Der 9. Karmapa dann gibt uns zwar im Anschluss an das Shine-Kapitel ein ausführliches Lhagtong-Kapitel, aber dort werden keine neuen Methoden mehr gelehrt. Es werden nur Fragen aufgeworfen. Dem Praktizierenden werden jede Menge Fragen über die Natur der Dinge gestellt, und er hat diese Fragen in seiner Shine-Praxis zu lösen. Es sind dies Fragen, mit denen der Geist im Grunde genommen aufgewühlt, aufgerüttelt wird, doch einmal all die Hypothesen, diese Annahmen über die Wirklichkeit zu überprüfen, mit denen der Praktizierende lebt. All das wird in Frage gestellt.

Man schaut, ob es tatsächlich einen Geist zu finden gibt, ob er eine Farbe hat, ob er eine Form hat, wo er anfängt und wo er aufhört, was der Unterschied zwischen ruhendem und bewegtem Geist ist, usw. All diese vielen, vielen Fragen, um die es da geht, kann man nur beantworten, wenn man einen einigermaßen ruhigen und klaren Geist hat.

Man wird mit den Fragen nicht weiterkommen, wenn der Geist noch nicht ruhig genug geworden ist, aber jede Frage, durch die sich eine Lösung zeigt, entspannt den Geist, wodurch sich der Geist weiter beruhigt, und dann wird es möglich, sich weiteren Fragen zuzuwenden. Wir haben dieses ständige Wechselspiel zwischen Geistesruhe, die uns ermöglicht, klarer zu sehen, und dem klareren Sehen, was die Geistesruhe vertieft. Und so entwickelt sich der Weg in einem ständigen Wechselspiel von Ruhe und Einsicht.

Und auch im Dreijahres-Retreat warten wir nicht ab, die Unterweisung mit diesen Lhagtong-Fragen zu geben, bis die Praktizierenden etwas stabile Geistesruhe entwickelt hätten – da könnten wir unter Umständen lange warten. Wir geben ihnen diese Fragen schon mit auf den Weg, damit ihnen das Hinschauen in die Natur der Wirklichkeit hilft, zur Geistesruhe zu finden.

Das ist also ganz typisch für den buddhistischen Ansatz. Es ist genau das, was uns hier im Satipatthana Sutra entgegen kommt: dieser ständige Wechsel zwischen Beobachten und Erkennen. Zum Beobachten brauche ich Geistesruhe, und dadurch entsteht dann das Erkennen von Zusammenhängen, von Merkmalen, von dem, was wir die Natur der Dinge nennen. Und das Erkennen der Natur der Dinge hilft uns, tiefer loszulassen, und dadurch wird der Geist wieder ruhiger.

Saraha, Begründer der Mahamudra-Tradition

Gestern haben wir über die vier Stufen geistiger Sammlung – die 4 Dhyanas – gesprochen. Es sind einfach ruhige Geisteszustände, und die sind – abgesehen davon dass sie Ruhe bringen und dass man kein schlechtes Karma ansammelt – eigentlich völlig unnützlich. Sie sind kein Weg der Befreiung. Und das möchte ich noch einmal betonen und mit einer kleinen Geschichte von Saraha unterstreichen. Es ist nicht die einzige Geschichte dieser Art, aber es ist wahrscheinlich die bekannteste.

Der große Mahasiddha Saraha, der Begründer der Mahamudra-Tradition, der Großvater aller Mahamudra-Siddhas meditierte zunächst einmal einfach zusammen mit seiner Frau im Wald. Beide waren Yogis, und er fiel eines Tages in diesen vierten Dhyana, diese vierte Sammlungsstufe. Er hatte gerade seine Frau gebeten, eine Suppe zuzubereiten, und sie ging zum Bach, um Wasser zu holen, da trat er in diese tiefe Versenkung ein und blieb zwölf Jahre darin, ohne sich zu bewegen, ohne zu essen, ohne atmen zu müssen, völlig jenseits von Zeitwahrnehmung. Seine Frau praktizierte weiter, entwickelte ihre Meditationspraxis und respektierte die meditative Versenkung ihres Mannes.

Nach zwölf Jahren tauchte er aus diesem Samadhi auf, und was war seine erste Frage: „Ist die Suppe fertig?“ Da packte ihn seine Frau, haute ihm eine runter und sagte: „Ist es das, wofür du hier die ganze Zeit herumgesessen bist? Ist das alles? Dieses Anhaften an dein Süppchen?“

Saraha erkennt, was passiert war. Er sieht, dass offenbar viele Jahre vergangen sind, und dass er in seiner Praxis kein Stück weiter gekommen ist.

Aber, was eben auch der Fall ist: Dank seiner Fähigkeit zu tiefer Versenkung, konnte er dann, als er diese Kraft zur Erkenntnis der Wirklichkeit eingesetzt hat und dann ganz schnell den Durchbruch ins Mahamudra gefunden hat, so tief inspirierend diesen Mahamudra-Weg erklären, dass das eine Kette von Tausenden und Hunderttausenden von Mahamudra-Praktizierenden ausgelöst hat. Er war dann wirklich derjenige, der die zutiefst inspirierende Kraft hatte und mit solcher Geistesklarheit all die verschiedenen Vorstellungen über die Wirklichkeit bei den anderen durchschneiden konnte. Das war aufgrund seines scharfen Werkzeuges. Der Geist war einfach in der Lage, jederzeit in völlige Sammlung einzutreten und da konnten ihm die anderen dann auch nicht das Wasser reichen. Er musste aber zunächst lernen, diese Fähigkeit der Sammlung auf die Weisheit auszurichten. Und das ist der springende Punkt in buddhistischer Praxis.

Gampopa zu Shine und Lhagtong

Ich werde euch jetzt die Definition von Gampopa zu Shine und Lhagtong geben, die sich am Ende des 16. Kapitels über das Paramita der meditativen Stabilität findet:

„Was ist mit den bekannten Begriffen ‚geistige Ruhe‘ und ‚intuitive Einsicht‘ – Shine und Lhagtong – gemeint? Geistige Ruhe (Skt. Shamatha) – ist das Ruhen (oder ‚Platzieren‘) des Geistes in sich selbst aufgrund von wahrer, tiefer Meditation. Die daraus hervorgehende intuitive Einsicht (Skt. Vipassana) ist das vollkommene, unterscheidende Verständnis der Natur aller Phänomene wie auch dessen, was zu tun und was zu unterlassen ist.“

Nach diesem einleitenden Absatz kommt ein Zitat, was das Gleiche noch einmal ausdrückt, und dann schließt Gampopa mit dem Satz ab:

„Mit geistiger Ruhe ist die eigentliche meditative Stabilität gemeint und mit intuitiver Einsicht der Aspekt der Weisheit.“

Und damit meint er, dass das *eine* Erfahrung ist: Wenn man den Ruhe-Aspekt beschreibt, spricht man von Shine, und wenn man beschreibt, was für eine Einsicht daraus entsteht, spricht man von Lhagtong. Die beiden sind für ihn nicht getrennt. Und darüber hinaus fällt noch auf, dass er im Zusammenhang mit Lhagtong davon spricht, dass es zum einen das vollkommene Verständnis der Natur aller Phänomene ist, also die letztendliche Einsicht und zum anderen das Verständnis von dem, was zu tun und was zu lassen ist, also relative Ebene – Ethik, das, was heilsam und das, was schädlich ist. Die beiden sind nicht getrennt für ihn.

Meditation führt zu einem Vertiefen der Erkenntnis in allen Bereichen. Diese Grauzone, von der ich gesprochen habe, wo wir nicht wissen, was wir tun und was wir lassen sollen, wird immer kleiner aufgrund des Lichtes der Meditation, aufgrund der erhellenden Kraft des klaren Geistes, der viel genauer die Zusammenhänge erkennt.

Gendün Rinpoche sagte immer: „All unsere Praxis ist Shine, außer die Momente, wo wir in der Nondualität sind. Das ist dann Mahamudra oder Lhagtong, wie ihr es auch immer nennen wollt.“

Wenn man euch also fragt: „Was praktiziert ihr? Bist du noch bei Shine oder schon bei Lhagtong?“ Dann könnt ihr ganz entspannt sagen: „Ich praktiziere immer Shine, außer in den Momenten, wo dank des Segens der Meister einmal kein Anhaften da ist.“ Wir sind immer in der Shine-Praxis. Und diese Shine-Praxis wird immer mehr von der Einsicht geprägt und immer weniger von Anhaften. Das ist, was die Shine-Praxis entwickelt.

Um diese Unterweisung abzurunden, möchte ich noch zwei Zitate mit euch teilen, die Gampopa in seinem Weisheitskapitel ganz am Ende zur Verfügung stellt – Seite 225.

Zunächst ein Zitat, was sich im *Königs-Tantra des Geheimen Nektars* findet. Dort heißt es:

*„Nicht das Darbringen von Räucherwerk und dergleichen
ist die Gabe, die wirklich Freude macht,
sondern den eigenen Geist brauchbar und flexibel zu machen,
das ist die Opfertgabe, die (die Buddhas) am meisten erfreut.“*

Die beiden Worte, auf die es mir da ankommt, sind: den eigenen Geist ‚brauchbar‘ und ‚flexibel‘ zu machen. *Brauchbar* bedeutet, dieser Welt mit all ihren Lebewesen nützlich sein zu können. Und *flexibel* bedeutet, aus aller Rigidität auszusteigen, aus den Fixierungen, aus all dem, was den Geist unflexibel, nicht geschmeidig macht.

Das ist Mahamudra. Das ist genau das, was der Buddha uns gelehrt hat. Wir würden sagen, den Geist nützlich zu machen, ist Bodhicitta; den Geist flexibel zu machen, ist die Erkenntnis des Nicht-Selbst, das Freiwerden von allen Anhaftungen.

Mahamudra-Praxis der sechs Paramitas

Um dieses eben gegebene Zitat noch zu unterstützen, würde ich gerne noch ein Zitat anfügen, das ich früher schon einmal erklärt habe. Es geht dabei um die Mahamudra-Praxis der sechs Paramitas, wie die sechs Paramitas im Mahamudra praktiziert werden.

*„Nichts zu beabsichtigen ist Freigiebigkeit,
nicht in Unterscheidungen zu verweilen ist Disziplin,
nicht in Aufteilungen zu verfallen ist Geduld,
nichts anzunehmen oder abzulehnen ist freudige Ausdauer,
nicht zu haften ist meditative Stabilität und
frei von Konzepten zu bleiben ist Weisheit.“*

Nichts zu beabsichtigen ist Freigiebigkeit bedeutet, keine persönlichen Absichten zu haben, mit seiner Gabe keine Ziele zu verfolgen.

Mit *nicht in Unterscheidungen zu verweilen ist Disziplin* ist gemeint, dass wir das aufgeben, worauf die gewöhnliche Disziplin beruht – Unterscheidung zwischen gut und schlecht – dass wir in dem Nichthaften verweilen, wo auch das Haften an Konzepten über das, was sein sollte und nicht sein sollte, aufgelöst wird.

Nicht in Aufteilungen zu verfallen ist das Gegenstück von dem, was wir normalerweise bei Geduld praktizieren. Wenn wir geduldig sein wollen, dann haben wir etwas, was uns nicht gefällt, mit dem wir geduldig sind. Das ist genau das Aufteilen der Wirklichkeit in Ich und andere. Ich hier, der jetzt Geduld praktiziert mit dem da, was mir schwierig ist. Diese Unterscheidung aufzugeben, weil wir nicht mehr im Ichhaften sind, ist wahre Geduld, wo gar keine Geduld mehr geübt wird.

Nichts anzunehmen oder abzulehnen ist freudige Ausdauer. Die freudige Ausdauer braucht normalerweise eine Haltung von Entschlossenheit, um Hindernisse, Widerstände, Schwierigkeiten zu überwinden. Das ist aus der Sicht eines Geistes in Dualität: hier Ich, dort mein Ziel, das, was ich haben möchte und dazwischen das Hindernis. Wer „von hier nach da gehen...“ aufgeben kann und im Sosein verweilt, für den besteht freudige Ausdauer darin, nie aus diesem Zustand heraus zu fallen, weder anzuziehen, noch abzulehnen.

Mit *nicht zu haften, ist meditative Stabilität* wird das Haupthindernis der meditativen Stabilität angesprochen. Normalerweise haften wir an jedem bisschen geistige Ruhe, was sich einstellt – egal wie mickrig es sein mag, egal wie groß es sein mag, Haften ist garantiert. Meditative Stabilität besteht darin, alles Haften loszulassen. Und das ist dann meditative Stabilität, die nicht mehr auf Wollen, auf Anstrengung beruht. Das ist echte meditative Stabilität.

Frei von Konzepten zu bleiben, ist Weisheit. Normalerweise denken wir, Weisheit wäre, dieses oder jenes zu wissen, benennen, ausdrücken zu können. Das ist nicht wahre Weisheit. Wahre Weisheit ist, das Haften und alles benennen zu müssen aufgeben zu haben, sich nicht mehr vergewissern zu müssen, dass man es richtig verstanden hat – all diese ichbezogenen Bemühungen des Weise-Seins.

Diese letzten Unterweisungen sind vielleicht nicht zum Anwenden jetzt, sofort. Aber sie geben uns einen Geschmack davon, was mit Mahamudra gemeint ist, und schlussendlich ist das nichts anderes als das Verweilen im tiefen Erkennen der vier edlen Wahrheiten – ein Verweilen in der Erkenntnis des Nicht-Selbst, wo nichts mehr vergegenständlicht wird, wo wir den Dingen keine wirkliche Existenz mehr zuschreiben.

Das ist Mahamudra, das Ende des Pfades, den der Buddha in diesem Satipatthana Sutra beschreibt. Das Verweilen in der letzten Erkenntnis, die dort beschrieben wird, das ist die Mahamudra-Praxis. Nur gibt es aufgrund der vielen Jahrhunderte der Entwicklung sehr, sehr viele Hinweise, Beschreibungen, wie man in diesen Zustand völliger Freiheit hineinfinden kann.

* Meditation *

Manchmal ist es möglich, sich einfach zu sagen: „Lass los. Lass den Geist in völliger Gelöstheit verweilen, natürlich, einfach, gerade so wie er ist.“ Für eine Weile ist es dann möglich, gerade so direkt in der Entspannung anzukommen, bevor der Geist dann die Dinge etwas komplizierter macht. –

Falls ihr nach einiger Zeit merkt, dass sich die Einfachheit verzieht und der Geist zu vagabundieren beginnt, dann sagt euch doch einfach: „Bleib einfach. Verweile grad so... natürlich. Kehre zurück in die klare Geistesgegenwart...grad so...ohne mehr“, ein Erinnern an die Einfachheit. –

In dieser Einfachheit können wir den Geist auf den Körper richten... wahrnehmen, was da los ist. Wir können uns öffnen für die Umgebung, für all die Sinneswahrnehmungen... Wir bemerken, was im Geist los ist... Wir bemerken, ohne groß zu analysieren... Wir bemerken, dass die Erfahrungen sich ändern, sich wandeln... Wir bemerken, dass alles recht gut funktioniert in dieser Einfachheit. –

Alles verläuft rund in dieser Einfachheit. Dinge geschehen. Es gibt keinen Grund, Angst zu haben, keinen Grund, angespannt zu sein... In dieser Einfachheit brauchen wir auch nirgendwo hinzugelangen. Gerade so, wie es jetzt ist, ist völlig in Ordnung. –

Das ist Frieden. Der Geist wird ruhig und entspannt. Zur gleichen Zeit ist es auch Weisheit. Wir sitzen im Verständnis. –

Braucht es Ausdauer und Geduld, um so zu meditieren?

Wenn man nicht in Unterscheidungen und Aufteilungen verfällt, braucht man keine Geduld und keine Ausdauer. In dem Moment, wo wir so einen Klang hören – ich höre da so ein Geräusch – und daraus ein Problem machen, dann brauchen wir plötzlich Geduld. Aber wenn wir keine Unterscheidungen machen zwischen angenehmen und unangenehmen Geräuschen und Erfahrungen, wo braucht es dann Geduld? – Das ist Mahamudra.

Das ist der Frieden, von dem der Buddha sprach.

Fragen

Eintreten in Nondualität – Buddhaschaft?

Frage: Wie kann es sein, dass der Buddha, als er beim ersten oder zweiten Mal in die Nondualität eingetreten ist, schon Buddhaschaft erreicht hat? Nach tibetischer Auffassung ist es ja so, dass beim ersten Eintreten die erste Bodhisattva-Stufe erreicht ist.

Lama: Es gibt nichts, was einen davon abhält, direkt beim ersten Eintreten in diese vollkommene Offenheit des Geistes dann darin solange zu verweilen, bis sich sämtliche Schleier auflösen. Es heißt vom Buddha, dass diese erste Meditation – da gehen die Chroniken etwas auseinander – entweder eine ganze Nacht gedauert hat, oder eine Nacht plus noch einmal sieben Tage, in denen er diese Einsicht noch ausgeweitet und vertieft hat, alles in Anwendung gebracht hat. Es gab auch zur Zeit des Buddha Praktizierende, die nie auf den Stufen von Stromeintritt, Einmal-Wiederkehrer, Nicht-mehr-Wiederkehrer waren, sondern direkt im ersten Moment der Erkenntnis bis zur Arhatschaft gefunden haben. Arhatschaft war damals die Bezeichnung für die höchste Stufe der Erkenntnis.

Das gab es schon immer, aber sehr selten.

Frage: Ich wollte noch mal etwas nachfragen zu dieser Geschichte von Saraha. Hat er sich dazu entschieden, 12 Jahre in diesem vierten Dhyana zu bleiben, oder kann einem das, wenn man fortgeschritten ist, passieren, dass man in so einen Zustand fällt und da einfach nicht mehr raus findet?

Lama: Ich glaube, er wollte einfach noch einmal ein bisschen meditieren, während seine Frau die Suppe kocht. Und dann hat sich ein solches Loslassen eingestellt, dass ihm alles egal wurde, und dann hat er sich ein bisschen verfangen da drin. Es muss ein subtiles Haften da gewesen sein, was diesen Zustand solange aufrechterhalten hat.

Ist das eine ernsthafte Gefahr für einen Meditierenden?

Es ist keine Gefahr. Es fällt auch so leicht niemand in den vierten Dhyana...

Frage: Was ist es denn bei der Frau gewesen, dass sie ihm erst nach 12 Jahren diese Ohrfeige gegeben hat?

Weil sie erst da in Kommunikation getreten sind. In der Zwischenzeit hat sie gedacht: „Wer weiß, was für wunderbare Dinge da innerlich passieren. Ich will ihn mal nicht stören.“ Aber sobald er den Mund aufgemacht hat...

Question: It has been interesting to listen the teaching about this unity of Shamatha and Vipassana, because I have read even explanations split into three, where there is the Satipatthana just taken as the third. It looks that there is an analogy to this unity of these two, prajna and upaya – skilful means

and wisdom – because as far as I understood, the wisdom will appear as awareness and through awareness you will come to wisdom. Is it like that?

Lama: Using awareness you mean *sati* or mindfulness?

Yes.

Lama: First of all I can completely agree to what you say that this question Shamatha and Vipassana being separated is the same question as method and wisdom being separated or together, practiced in union. Skilful means are the methods of meditation and the inside is the wisdom aspect. If you want, then you can say that mindfulness is what is developed through the methods and then automatically leads to inside, to wisdom. So, wisdom is developed thanks to mindfulness. Because there is wisdom, there is more letting go, so it enhances mindfulness, it enhances stability of mind.

Disziplin und Mahamudra

Frage: Ich hätte gerne noch mal eine Erklärung zum Paramita Disziplin aus der Sicht des Mahamudra.

Das Paramita der Disziplin, was wir auch heilsames Handeln oder wohltuende Disziplin nennen, beruht darauf, dass ein Praktizierender sich entschließt: „Das will ich ausführen, das will ich tun. Das tut mir und anderen gut und das werde ich unterlassen. Das ist schlecht, das ist schädlich.“ Diese grundlegende Unterscheidung begleitet die Praxis unserer Gelübde, seien es die Laiengelübde, die Mönchsgelübde, die Bodhisattva-Gelübde – wir sind immer in diesen Unterscheidungen.

Und im Zustand der Nicht-Ichbezogenheit, wenn wir gar nicht mehr an der Vorstellung eines Selbst haften, braucht es auch solche Unterscheidungen nicht mehr, weil der Geist nicht in Gefahr ist, ichbezogen zu handeln. Es kann nicht zu Handlungen kommen, die den anderen nicht respektieren, die ihm Schaden zufügen, weil da kein Ich ist, das etwas für sich haben, für sich durchsetzen möchte.

In der Mahamudra-Sicht zu verweilen, ist die Garantie dafür, dass man in heilsamen Handlungen verweilt, und dies dann sogar in solcher Einfachheit, dass es die Unterscheidungen dessen, der sich auf dem Weg zu Mahamudra befindet, gar nicht mehr braucht.

Das Beispiel für solch ein Handeln der Buddha selbst, der sich nicht mehr zu sagen brauchte: „Da geht es lang und nicht da. Das unterlassen wir lieber. Tu lieber das.“ Alle Impulse, jemandem zu schaden oder persönlichen Vorteil zu erlangen, waren erloscht, sie tauchten nicht mehr auf. Es war für das eigene Handeln nicht notwendig, zu unterscheiden in das was zu tun ist und was nicht. Und auch bei den Arhats ist das so. Ein Arhat ist jemand, der alle Ichbezogenheit aufgelöst hat. Und die gesamte buddhistische Ethik leitet sich daraus ab, wie sich Arhats verhalten, was sie tun, und was sie nicht tun. Im Abhidharma lässt sich das sehr schön lesen. Manchmal gab es Diskussionen, ob denn ein Arhat dieses oder jenes noch tut. Das war dann ein Hinweis auf natürliches bzw. gekünsteltes Verhalten.

Das ist wichtig zu verstehen. Eigentlich sind die Regeln für Disziplin einfach nur Spiegel dessen, was ein Mensch in völliger Natürlichkeit und frei von Selbstbezogenheit tun bzw. nicht tun würde. Damit ist der Mahamudra-Zustand gemeint. Diese Unterscheidungen fallen dort weg. Ein Buddha oder ein Arhat braucht sich nicht zu zügeln, zu zähmen, irgendetwas Schädliches zu vermeiden, weil diese Impulse gar nicht mehr auftauchen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass *wir uns* jetzt sagen: „Wir sind die tollen Mahamudra-Praktizierenden, und wir leben jetzt jenseits von solchen Unterscheidungen und erlauben uns einfach, was uns in den Sinn kommt.“ Wir können sicher sein, dass wir dann schädliche Handlungen ausführen, weil die Ichbezogenheit sich noch nicht aufgelöst hat.

Kontemplation zur Entscheidungsfindung

Frage: Wenn man eine Entscheidung zu fällen hat, wie geht man in der Meditation damit um bzw. wie kann man die Meditation dafür nutzbar machen? Macht man dann einfach nur Shine und lässt los und

hofft darauf, dass die Antwort dann schon kommt, oder kontempliert man? Aber wie kontempliert man dann, ohne dass das ein intellektuelles Analysieren wird und man im Kreisen landet?

Lama: Ich beschreibe erst einmal das ideale Vorgehen.

Zunächst würde ich tatsächlich Shine praktizieren und versuchen, den Geist zu beruhigen und entspannen. Und diesen ruhigen Geist lenke ich dann auf die Frage oder auf die Entscheidung, die ich zu treffen habe. Ich bewege diese Entscheidung solange in meinem Geist, bis es klar wird.

Und jetzt beschreibe ich dir noch, wie ich diese Entscheidung im Geist bewege, betrachte. Es gibt da sehr hilfreiche Vorgehensweisen.

Ich setze die verschiedenen Alternativen, die ich habe – wir vereinfachen auf zwei Möglichkeiten: a oder b – zunächst in Beziehung zu den vier grundlegenden Gedanken:

Angesichts der Kostbarkeit meines Menschenlebens: Macht es mehr Sinn a oder b auszuführen?

Angesichts der Vergänglichkeit aller Situationen, wie kurz dieses Leben ist, wie auch vergänglich andere Menschen sind, wie vergänglich vielleicht auch die Inhalte meines Vorhabens sind: Was macht mehr Sinn, a oder b?

Angesichts der Ursache- und Wirkungsbeziehung, dass ich nicht frei von den Auswirkungen meiner Handlung bin, dass ich also Karma ansammle: Was macht mehr Sinn, a oder b?

Angesichts dessen, dass wir alle in den drei Formen von Leid gefangen sind, und ich nicht mehr Leid in dieser Welt schaffen möchte, sondern eher weniger: Was macht mehr Sinn, a oder b?

Dann gehe ich so weiter, gehe die verschiedenen Etappen des Dharmas durch und frage mich:

Was führt wohl eher zur Auflösung von Leid, zur Befreiung? Was bringt mich tiefer in die Zuflucht hinein, a oder b?

Welche der beiden Möglichkeiten stimuliert in mir und anderen wohl eher das Bodhicitta, a oder b?

Welche dieser Alternativen hilft mir, die Paramitas zu entwickeln – Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer?

Welche dieser Möglichkeiten beruhigt den Geist? Welche wühlt ihn eher auf? Welche führt zu mehr Weisheit?

Ich geh all das durch: a oder b? Ich wechsele das ab. Jedes Mal wechsele ich die Frage in Hinblick auf klare Dharmaunterweisungen, Dinge, die ich im Dharma bereits verstanden habe und klopfe die Entscheidung daraufhin ab. Ich stelle mir vor, ich führe die in Frage stehende Handlung aus und versuche mich hinein zu fühlen: Was macht das mit meinem Geist – in Hinblick auf Freigebigkeit, in Hinblick auf Karma usw.?

Und so schält sich allmählich ein sehr klares, umfassendes Bild heraus für den Unterschied zwischen den beiden Alternativen. Wenn es denn einen wichtigen gibt, wird er sich da ganz deutlich zeigen.

Und bei dieser Kontemplation beziehst du dann immer dich selbst und andere ein. Was macht das mit mir? Was macht das mit anderen? Und dann schaust du auch, was die kurzfristigen Auswirkungen von diesen Handlungen sind, und was die längerfristigen.

Auf diese Art und Weise lässt sich dann eigentlich immer eine Entscheidung treffen. Wenn nach dieser Kontemplation die beiden Möglichkeiten immer noch gleichwertig sind, dann brauchst du nur eine Münze zu werfen und deine Entscheidung zu treffen, denn dann sind sie beide okay. Und wenn beide blöd sind, dann lässt du sie beide sein.

Ökologische Überlegungen - Fliegen

Frage: Wie bewertet der Buddhismus das Fliegen mit dem Flugzeug? Manchmal muss man sich ja entscheiden, ob man mit dem Zug fährt, oder ob man wo hinfliegt, wo es schön warm ist.

Lama: Die Antwort kann ich dir natürlich nicht mit Zitaten von Buddha Shakyamuni belegen. Aber ich kann dir sagen, dass der Buddha bei all diesen Fragen genau das gemacht hat: Was ist der Nutzen für andere? Was ist der Schaden für die Situation? Und die Grundlage ist immer eine Haltung des Respekts, Respekt vor anderen, Respekt vor der Umgebung.

Ich könnte dir jetzt die Qualitäten aufzählen, auf die man Bezug nimmt, um seine Entscheidung zu treffen. Und in einer Zeit, wo die Verschmutzung unserer Welt immer mehr zunimmt, ist der Respekt vor der Natur, vor der Umgebung sicherlich sehr wichtig. Also wenn es jetzt nur darum geht, in die

Sonne zu fliegen, ist die Antwort recht einfach. Da würde der Buddha vermutlich sagen: „Bleib doch zu Hause und meditiere, oder mach was Gutes im Krankenhaus nebenan!“, oder was auch immer. Wenn es aber darum geht – ich habe mir diese Frage oft stellen müssen und stelle sie mir immer noch – für den Dharma zu fliegen, um an Orte zu reisen, wo der Dharma sonst nicht so leicht unterrichtet wird, da muss man Nutzen und Schaden wirklich abwägen, fragen wie viel Zeit man hat usw. Diese Welt einfach denen zu überlassen, die überall hinfliegen, nur um dort ihren egoistischen Interessen zu folgen, ist auch nicht die weiseste aller Entscheidungen. Also wenn ein Meister mit Bodhicitta um die Welt fliegt, halte ich das für eine verschwindend geringe Umweltverschmutzung im Vergleich zu all denen, die voller Ichbezogenheit um die Welt fliegen. Aber wenn es nur darum geht, irgendwo eine nette Zeit zu verbringen, das können wir auch einfacher haben, ohne die Welt zu verschmutzen.

Ich war in Thailand und habe viele getroffen, die dorthin gehen, um zu meditieren. Und ich frage mich auch, ob man das nicht auch zu Hause kann?

Lama: Völlig richtig. Einige Lehrer entscheiden sich deswegen, selber zu reisen, um an die Orte zu gehen, wo die Leute meditieren wollen. Damit nicht 30, 50, 100 Leute zum Lehrer reisen müssen, geht der Lehrer einfach zu denen hin. Das ist also tatsächlich eine Überlegung wert. Es sind viele komplexe Faktoren, die da hineinspielen.

Die Frage z.B. habe ich mir genauso gestellt, wie du sie auch gestellt hast. Ich würde wahnsinnig gern einfach nur hier bleiben, nicht mehr reisen. Alle, die meditieren wollen, kommen dann hierher. Und dann aber sag ich mir: Ja, und diese Tausende von Kilometern per Auto, per Flugzeug für all die Leute, die herkommen wollen! Ist es nicht einfacher, ich gehe einmal im Jahr an die Stellen, wo sie sind? Statt dass dann 30 Leute hierher kommen, geht eine Person dort hin, nach Griechenland oder nach Brasilien oder wohin auch immer. Das sind echte Überlegungen, und der ökologische Standpunkt für die Entscheidung wäre, dass die Gesamtsituation am wenigsten Energie verbraucht. Und da sollte jeder sich selber fragen, bei sich anfangen.

Ein einfaches Beispiel: Wir haben unsere russischen Freunde hier. Um hierher zu kommen, reisen sie drei Tage lang. Es ist einfacher, dass Lama Djangchub zu ihnen fliegt und dort unterrichtet, statt dass 20, 30 Russen hier herüber kommen, um den Unterricht mitzumachen. Das ist in vieler Hinsicht einfacher. Das ist das Betrachten der Gesamtsituation.

Bodhisattvas – Fehler?

Frage zur Findung des Karmapa: Wie kann es sein, dass dabei hohe tibetische Meister in Betrug usw. verwickelt waren, die – wenn ich das richtig verstanden habe – als erleuchtet angesehen werden...oder sind sie vielleicht nicht erleuchtet?

Lama: Sie sind nicht erleuchtet. Erleuchtet bedeutet Buddhaschaft. Solange man noch auf den Bhumis, auf den Bodhisattvastufen ist, kann man sich während dieses Lebens auch wieder in eine Abwärts-spirale verwickeln. Im Bardo taucht dann die Erkenntnis der Natur des Geistes wieder auf, aber solange die Emotion des Stolzes noch nicht aufgelöst ist, können alle anderen Emotionen wieder Einzug halten.

Um es ganz klar zu sagen, Shamar Rinpoche z.B. hat auf die Frage, ob er erleuchtet ist, geantwortet: „Nein, ich bin nicht erleuchtet. Ich bin ein Bodhisattva auf der 10. Bodhisattva-Stufe, und selbst da kann man noch Fehler machen.“ Damit hat Shamar Rinpoche auch sehr klare Worte gesprochen. Das gilt im Grunde genommen für alle tibetischen Meister. Die Vajrayana-Tradition, den Meister als Buddha zu betrachten, wird oft missverstanden, dass der Meister dann ein Buddha *ist*. Und das sind diese Meister nicht. Sie sind Meister auf den verschiedenen Bodhisattvastufen, und bis zur letzten Bodhisattva-Stufe kann man noch Fehler machen.

Und schon vor 13 Jahren – da lebte Gendün Rinpoche noch – hat Shamar Rinpoche uns Lamas um sich versammelt und ganz genau erklärt, wie subtil der Stolz ist – sich für wichtiger als andere zu hal-

ten, sich für etwas wissender als andere zu halten. Subtile Formen von Stolz sind die Eintrittspforte dafür, sich selber als besser zu halten, andere für weniger wichtig zu halten; zu meinen, man könnte sich eine Bodhisattva-Lüge erlauben, wobei man sich dann in den ganzen folgenden Prozess verstrickt. Das kann so weit gehen, dass man es aus dem Bedürfnis, das eigene Gesicht zu wahren, nicht mehr schafft, die Wahrheit zu sagen.

Wie kommt es dann, dass sie im Bardo dennoch realisiert werden, wenn sie zum Teil doch beträchtlich viele nichtheilsame Handlungen angehäuft haben?

Sie werden nicht realisiert. Sie *waren* tatsächlich schon realisiert. Und für jemand, der schon einmal die illusorische Natur der Phänomene durchdringend erkannt hat – auch wenn sich danach wieder Schleier drüber ziehen – ist es im Tod normalerweise wieder möglich, Kontakt damit aufzunehmen. Aber es kann auch passieren, dass die Schleier so stark geworden sind, dass auch das nicht mehr geschieht, und man dann dadurch tatsächlich in die niederen Bereiche fällt.

Aber normalerweise ist es schon so, dass eine bereits erlangte Verwirklichung in der Nachtod-Erfahrung wieder aufblitzt. Die Situation dort erleichtert es denjenigen, die bereits Verwirklichung haben, etwas.

Zwei Karmapas?

Frage: Die Karmapa Wieder-Erkennung hat ja zu einer Spaltung der Sangha geführt. Das zählt doch zu den schwerwiegenden Handlungen, die direkte Wiedergeburt in den Höllenbereichen zur Folge haben?

Lama: Ja, die Auswirkungen sind eine Spaltung der Sangha. Die Intention war es nicht. Es war nicht die Absicht, die Schüler aller an sich zu ziehen, sondern die Intention ursprünglich war, den wartenden Kagyü-Schülern im Westen und auch in Tibet eine Situation zu bieten, die es ihnen ermöglicht, auf dem Weg weiterzugehen. Es war nicht beabsichtigt, einen Teil oder den Großteil der Sangha an sich zu ziehen, ist aber die Folge von dieser Handlung, und deswegen ist es auch sehr schwerwiegend. Vor allen Dingen, wenn dann nicht erkennbar wird, dass Anstrengungen gemacht werden, um das wieder aufzuheben. Das ist dann sehr schwerwiegend. Diese Anstrengungen lassen doch zu wünschen übrig.

Ich erzähle es noch einmal – auch wenn ihr es vielleicht schon wisst – einfach dass die Information alle erreicht:

Auf die Einladung von Shamar Rinpoche hin hat Ugyen Trinley vier Mal versucht, Shamar Rinpoche persönlich zu sprechen. Dreimal wurde sein Vorhaben abgeblockt, beim vierten Mal ist es durch ein geschicktes Manöver gelungen, der Aufsicht zu entweichen. Auf dem Weg von Bodhgaya nach Dharamsala ist es Ugyen Trinley dank der Hilfe des Kagyü-Nyingma-Lamas, Tschökyi Nyima Rinpoche gelungen, Shamar Rinpoche bei einer Verabredung in einem Hotel in Delhi zu treffen.

Das war vor eineinhalb Jahren. Diese Unterredung war gar nicht so lang. Es ging einige Stunden, aber in diesem Gespräch brachte Ugyen Trinley zum Ausdruck, dass er für sich nicht den Anspruch nimmt, *der* Karmapa zu sein, dass er durchaus bereit wäre, Thaye Dorje als Karmapa anzuerkennen, und dass die Lösung vielleicht so aussehen könnte, dass man zunächst einmal beide Karmapas anerkennt, weil eben Millionen von Schülern auch mit ihm verbunden sind. Da muss man eine Lösung finden, wo ein Übergang geschaffen wird. Und Shamar Rinpoche war nach dem Gespräch hochofren und meinte, Ugyen Trinley wäre eine sehr vertrauenswürdige Person, und für ihn wäre mit dieser Begegnung eigentlich der wesentliche Schritt zur Auflösung der Spannungen passiert. Jetzt müsste man einfach schauen, wie man – größtenteils im Geheimen oder im kleinen Kreis – zusammenarbeiten könnte, um diese Situation aufs Gute weiter zu lösen.

Für uns ist die Situation schwer überschaubar. Karmapa Ugyen Trinley war einer von den drei Jungen, die der chinesischen Regierung als Kandidaten für den Karmapa präsentiert wurden. Sie haben diesen Kandidaten akzeptiert. Daraufhin wurde der gefälschte Brief geschrieben usw. Damit gab die chinesische Regierung aber gleichzeitig auch die Erlaubnis, dass Aktivität in den verschiedenen Klöstern in Tibet stattfinden konnte. Es handelt sich um etwa 400 Klöster, die betroffen sind, mit Tausenden von Mönchen. Und die chinesische Regierung hat schon genug das Gesicht verloren, dadurch dass

ihr Kandidat, der von ihnen kommunistisch ausgebildet wurde, geflüchtet ist und von dieser Indoktrination die Nase voll hatte.

Beide Karmapas finden sich jetzt auf nicht-chinesischem Boden wieder. Das ist schon blamabel genug. Wenn jetzt obendrein noch offiziell verkündet wird, das Ganze war nur ein Trick, den man mit den Chinesen gespielt habe, um die und die Entgegenkommen zu haben, dann ist damit zu rechnen, dass die Klöster sofort nicht nur geschlossen sondern niedergemacht werden. Der Dalai Lama würde sein Gesicht verlieren. Er hat zu schnell zugesagt, was diesen Kandidaten angeht, aufgrund eines ganz unspezifischen Traumes, den er gehabt hat. Das alles ist etwas zu schnell gegangen, ohne Shamar Rinpoche mit einzubeziehen, und jetzt haben wir den Salat. Und der ist gar nicht so leicht wieder zu entwirren.

Das lassen wir einmal andere machen, darum brauchen wir uns nicht zu kümmern. Wir werden uns einfach mit dem befassen, was uns angeht und den Dharma praktizieren und keine Abneigung gegenüber anderen Praktizierenden aufbauen, auch nicht gegenüber Menschen, die – aus was für Absichten auch immer – diesen Salat angerichtet haben, und versuchen wirklich auch von unserer Seite her, daran mitzuhelfen, dass sich die Sangha-Spaltung wieder auflöst.

Wir sollten auch wissen, dass das kein einzigartiges Problem in unserer Linie ist, sondern etwas, was überall vorkommt, das ist eine traurige Wahrheit. Wir finden sogar ein noch viel schlimmeres Problem bei den Gelugpas wieder, egal wo wir hinschauen, in der Zen-Tradition, wo auch immer...überall Spaltungen... Spaltung, Spaltung, Spaltung, weil es offenbar Menschen nicht möglich ist, zusammen zu bleiben. Das scheint ein sehr menschliches Problem zu sein, und wir wollen unser Möglichstes tun, dem nicht noch Öl ins Feuer zu geben. Wir entspannen damit und besinnen uns wieder auf den Dharma.

Es gibt kein Problem damit, zwei Karmapas zu haben. Das wird viele Menschen glücklich machen.

Anmerkung: Zwei Karmapas sind nicht zu viel für all das Leid, was es auf diesem Planeten gibt.

* * *

Wir haben jetzt zwei Wochen lang Meditation praktiziert. Wenn ihr euch an die Vorhersage am Ende des Satipatthana Sutra erinnert, hätten wir doch eigentlich damit vollkommene Befreiung erlangen können. Haben wir ja vielleicht auch.

Vollkommene Buddhaschaft

Das Erwachen des Buddha hat Anlass zu vielen Überlegungen gegeben, wie man das am besten beschreiben könnte. Er selber hat es meistens in Begriffen beschrieben wie: *frei von Anhaftung, frei von Ablehnung, frei von Unwissenheit, frei von allen Schleiern*. Er hat also all das genannt, was sich auflöst hat.

In den Sutras, die in der Mahayana-Tradition gelehrt werden, beschreibt man das Erwachen in Hinblick auf das Gewahrsein, das sich dann manifestiert: das zeitlose Gewahrsein jenseits der drei Zeiten, das erwachte Gewahrsein eines Buddha mit all den ihm innewohnenden Qualitäten.

In unserer Schule geht man eher so vor, dass man versucht, die Buddhaschaft zu umschreiben, zu umreißen, damit einem klar wird, wie ein Buddha sich in diesem Universum manifestiert, wie das ausschaut, und was wirklich das letzte Ende dieser Reise ist, auf der wir uns mit unserer Dharmapraxis befinden.

Wenn wir dieses Gewahrsein eines Buddha genauer beschreiben möchten, können wir es so sagen, wie es Gampopa im Kapitel über Buddhaschaft – Seite 253 – definiert:

„Das eigentliche zeitlose Gewahrsein, das dem Raum der Phänomene – dem Dharmadhatu – entspricht, nennen wir das Gewahrsein der ‚Natur‘ aller Phänomene. Wenn es sich zur Erfahrungswelt

der anzuleitenden Wesen in Beziehung setzt, ist es das Gewahrsein der ‚Erscheinungsweise‘ aller Phänomene, also des Relativen.“

Damit ist gemeint, dass der Buddha eine Erkenntnis der letztendlichen Natur der Dinge hat, jenseits von Begriffen, ohne in Begriffen zu denken, eine direkte Schau des Zusammenhangs zwischen Erscheinung und Leerheit, dass sich die Dinge aufgrund der Abwesenheit eines Wesenskerns manifestieren können. Diese grundlegende, letztendliche Sicht der Dinge ist vorhanden und gleichzeitig auch die Fähigkeit, sich in Beziehung zu setzen zu Lebewesen, die anzuleiten sind. Und um das machen zu können, braucht das erwachte Gewahrsein die Fähigkeit, sich in der Erscheinungswelt, der Welt der Täuschungen, der Projektionen, ausdrücken und kommunizieren zu können. Man muss verstehen, wie diese Täuschungen entstehen, wie sie sich auflösen. Man muss also das ganze Funktionieren des Universums auf der relativen Ebene verstehen, wie Lebewesen sich in Leid verstricken, wie sie sich daraus befreien können und eben nicht nur im letztendlichen Gewahrsein verweilen, ohne dass dieses eine Beziehung zum Relativen hätte.

Gampopa zitiert dann seinen Meister Milarepa mit einer Erklärung zum zeitlosen Gewahrsein:

„Es wird nicht von künstlichen, intellektuellen Denkprozessen beeinflusst, es übersteigt alle Vorstellungen wie Existenz und Nichtexistenz oder Eternalismus und Nihilismus und ist jenseits begrifflichen Erfassens. Wie auch immer wir dieses Gewahrsein nennen mögen – keine Bezeichnung steht zu ihm in Widerspruch. Es ist einfach so, wie es ist. Der Ausdruck ‚zeitloses Gewahrsein‘ wurde von Mönchergelahrten erfunden. Selbst wenn wir den Buddha fragen würden, gäbe er wohl keine definitive Antwort. Der Wahrheitskörper, der Dharmakaya, ist jenseits des Intellekts, ungeboren, frei von Projektionen. Fragt nicht mich, schaut in den Geist. So ist es!“

Der springende Punkt ist hier, dass wir gerade so weit gehen können, auf das Gewahrsein eines Erwachten hinzuweisen. Wenn wir jetzt versuchen, noch irgendwie weiter zu definieren und das mit Konzepten einzuengen, dann erdrücken, ersticken wir im Grunde genommen alles. Dieses zeitlose Gewahrsein ist der Geist völliger Offenheit jenseits dualistischen Denkens. Wenn das dualistische Denken versucht, sich das einzuverleiben und dann zu einem Gefühl zu kommen: „Jetzt habe ich es aber verstanden!“, können wir sicher sein, dass nichts verstanden wurde, denn es ist nicht vom dualistischen Gewahrsein erfassbar.

Wenn jemand aus einer Meditationserfahrung mit dem Gefühl auftaucht: „Ich habe es jetzt verstanden!“, dann können wir sicher sein, es handelt sich um eine dualistische Meditationserfahrung und nicht um das Erwachen.

Wenn man denkt: „Ich weiß!“, „Ich weiß jetzt, was Erwachen ist!“, dann kann man sicher sein, dass alles, was man darüber sagen wird, falsch sein wird. Die Überzeugung, dass ein Ich etwas weiß, dass ein Ich zum Erwachen gefunden hat, ist ein Widerspruch in sich. Da widerspricht sich etwas. Das Ich kann nicht ins Erwachen finden. Das ist unmöglich. Es ist jenseits dieser Ich und Du-, Ich und andere-, Subjekt- und Objektbeziehungen. Das Erwachen ist jenseits davon, soviel kann man sagen. Und dann schaut in den eigenen Geist, und diese Erfahrung ist da, sie kann sich jederzeit auftun. Und sie ist dann ganz selbstverständlich, aber lässt sich nicht ausdrücken, lässt sich mit Worten nicht einfangen.

Aus diesem Grund sagt Milarepa auch: *Keine der Bezeichnungen, die wir diesem Gewahrsein geben könnten, steht im Widerspruch zu ihm.* Es steht keine der Bezeichnungen im Widerspruch zu dem, auf was wir da hinweisen wollen. Der Mensch hat viele solche Begriffe schon entwickelt, die auf das Letztendliche hinweisen: Wahrheitskörper – Dharmakaya, Dimension der Wahrheit oder der Phänomene – Dharmadhatu, Tao, Gott, das Numinose, das Göttliche, das Ewige...viele Begriffe.

Wenn wir also solchen Begriffen begegnen – und es gibt ja noch sehr viele mehr als die eben genannten – dann kommen wir nicht umhin, zu schauen, was hinter den Begriffen steckt. Wir können doch nicht einfach einen dieser Begriffe ablehnen und sagen: „Gott? Nein, damit wollen wir nichts zu tun haben. Unser Weg ist Dharmakaya.“ Es kommt darauf an, was damit gemeint ist. „Mit den Taoisten haben wir nichts zu tun!“ – Aber vielleicht sprechen sie ja vom selben!

Man muss es herausfinden. Und das geht nur, wenn man den eigenen Geist ergründet und soweit geht, dass die Erfahrung von diesem Unbeschreibbaren im eigenen Geist auftaucht.

Als die chinesischen Übersetzer die Mahayana-Sutren übersetzt haben, haben sie offenbar zunächst – wie Andras mir erklärte – das Wort *Tao* für Dharmakaya oder für das Erwachen benutzt. Sie haben aber dann mit der Zeit gemerkt, dass – weil in der chinesischen Kultur das Wort *Tao* schon sehr gut integriert war – die chinesischen Leser dann dachten, sie wüssten worüber da gesprochen wird, und es sei doch wieder alles das Gleiche und damit also der intellektuelle Zugriff auf das, was sich eigentlich dem intellektuellen Zugriff entziehen sollte, wieder stattfand.

Um die Wirkung zu haben, dass wir uns dieses Letztendliche nicht in die Ich-Struktur einverleiben, braucht es Begriffe, die uns den Spiegel zeigen: „Hast du vielleicht noch nicht ganz verstanden.“ Es muss etwas bleiben, was ein Gefühl in uns auslöst, dass es sich dem Intellekt entzieht, dass es nicht greifbar ist. Dieses Gefühl muss bleiben, es ist sehr wichtig, wenn man auf das Letztendliche hinweist. Und es ist dann auch einfach zu schauen. Wenn man das Gefühl hat: „Ich kenne Gott. Ich kenne dieses und jenes.“, so ist das die gleiche Problematik, die ich vorhin schon angesprochen habe. Wenn ich Gott kenne, dann mag es einfach ein guter Freund sein, dann mag es auch ein Gott in Samsara sein, ein Gegenüber. So etwas kann das Ich kennen. Aber das Ich kann nur aufgehen in Gott, kann Gott nicht kennen. Es ist ein Loslassen in diese Dimension hinein, was möglich ist.

Wenn man dann sagt: „Okay, aus dieser Erfahrung heraus habe ich eine innige Überzeugung darüber, was Kreativität ist, wodurch diese Welt erschaffen ist, was sie ständig neu erschafft und was ihre wahre Natur ist.“ Daraus speist sich eine Gewissheit, und da kommen wir in einen Bereich hinein, wo sich das Verständnis des Letztendlichen von Menschen aus verschiedenen Traditionen annähert und womöglich sogar identisch ist.

Aber immer wenn dieser Zugriff auf das Letztendliche gemacht wird, und das Letztendliche, diese Dimension jenseits des Intellekts, in die begriffliche Welt hineingezogen werden soll und mit Definitionen festgelegt werden soll, dann wird dem Menschen im Grunde genommen sein größter Schatz entwendet. Denn dann wird dieser Schatz nämlich zu etwas ganz Trivialem im Bereich unseres Intellekts und ist doch wieder Teil nur unserer dualistischen Welt, und das ist nicht die Befreiung.

Wenn wir Gott, Tao, Dharmakaya in den Bereich der dualistischen Begriffe runterziehen, stehlen wir im Grunde genommen den Menschen und allen Lebewesen den Weg der Befreiung. Die Befreiung lässt sich nicht finden in den dualistischen Begriffen, lässt sich nicht finden in dieser Welt von Ich und Anderes. Wir würden uns dann immer weiter nur um uns selber in Beziehung zum Anderen drehen, und auch wenn dieses „Andere“ Gott genannt wird. Es ist dieselbe Welt dualistischer Projektion.

Wir müssen uns also wirklich damit abfinden, dass wir das Erwachen selber nicht einkreisen, nicht festnageln, nicht definieren können, aber glücklicherweise lässt sich das Erwachen trotzdem erkennen. Zum einen natürlich durch die persönliche Erfahrung und zum anderen an den Anzeichen, die dadurch entstehen. Das Erwachen bringt deutlich erkennbare Zeichen im Geist derjenigen hervor, die es erfahren haben. Es ist also nicht etwas, was sich völlig unserer Beobachtung entziehen würde. Wir können erkennen, wenn sich dieser innere Raum aufgetan hat.

Wenn wir schauen, wodurch sich das Erwachen ausdrückt, dann treffen wir in unserer Schule auf die Beschreibung der drei Körper, *Trikaya* auf Sanskrit.

Und diese drei Kayas sind der *Dharmakaya* – der Wahrheitskörper, der die völlig offene Dimension des Geistes, jenseits allen dualistischen Erfassens, ist; der *Sambhogakaya* – der Freudenkörper, wo sich die Buddhas aufgrund des völligen Freiseins von aller Ichbezogenheit in Lichtgestalt, in Visionen manifestieren können, um Lebewesen anzuleiten; der *Nirmanakaya* – der Ausstrahlungskörper, wo sich Buddhas in Fleisch und Blut in einem konkreten Universum manifestieren, um die Wesen anzuleiten, die direkte Ansprache brauchen.

Wenn wir genauer hinschauen, was den Ausstrahlungskörper angeht – den Körper von z.B. Buddha Shakyamuni, als er unter den Menschen war, 45 Jahre lang von Tausenden von Schülern und anderen Menschen umgeben – so wurde während 45 Jahren keine Spur emotionaler Verwirrung bemerkt. Nicht die geringste Spur von Ärger, Begierde, Habsucht, etwas für sich haben wollen, ansammeln, etwas in Reserve bringen. 45 Jahre lang Freigebigkeit, Liebe, Gleichmut, meditative Versenkung, ein Leben zum Wohl anderer, frei von persönlichen Interessen.

Wir sollten wissen, dass all diese Zeichen, alles, was wir da äußerlich beobachten könnten, seinen Ursprung darin hat, dass der Geist eines Erwachten für immer in dieser Dimension aufgegangen ist – ich werde es das zeitlose Gewahrsein nennen – wo nicht die geringste Spur von Illusion geblieben ist, nicht die geringste Spur des Haftens an einem Ich, an der Vorstellung von ‚Ich bin‘. Und damit haben sich alle Ängste aufgelöst. Weil ein Erwachter frei von allen Ängsten ist, zeigen sich all die anderen Zeichen. All die anderen Qualitäten zeigen sich aufgrund des vollkommenen Freiseins von allen Ängsten.

Das war eine Zusammenfassung des 20. Kapitels von Gampopas ‚Der Kostbare Schmuck der Befreiung‘.

Ich werde jetzt weitermachen mit dem 21. Kapitel und euch ein bisschen über das Wirken eines Erwachten zum Wohl der Lebewesen erzählen.

Die Aktivität der Erwachten

Um die Aktivität der Erwachten zu beschreiben, folgt Gampopa dem berühmten Meister Asanga, der von Maitreya inspiriert schrieb:

*„Der Sogegangene ist – der Tathagata –
wie Indra, eine Trommel, Wolken und Brahma,
wie die Sonne und das wunscherfüllende Juwel,
wie ein Echo, der Himmelsraum und die Erde.“*

Der Ansatz hier ist, die Aktivität eines Erwachten über Gleichnisse, über Beispiele, Metaphern zu beschreiben. Das Gemeinsame an all diesen Beispielen ist, dass sie auf das spontane Wirken der Buddhas hinweisen, auf das Wirken frei von Vorstellungen.

Was die körperliche Präsenz angeht, so wird hier das Beispiel von *Indra* aus der indischen Mythologie benutzt. So wie Indras Körper von allen Hellsichtigen wahrgenommen werden kann, genauso erscheint die Spiegelung oder das Abbild eines Buddha im Grund des Geistes aller Wesen, so heißt das Zitat. Damit ist gemeint, dass dem Buddhakörper eine spontane Kraft innewohnt, den Geist aller Wesen zu öffnen.

Das Beispiel für die Rede des Buddha ist die *Trommel*. So wie im Bereich der Götter, wo die Götter den Dharma praktizieren, die Trommel anstrengungslos alle Götter in diesem Daseinsbereich erreicht und sie daran erinnert, dass alles Bedingte vergänglich ist, dass alle Phänomene frei von einem Selbst sind, dass alles von Anhaftung Getrübte Leid ist und dass Befreiung von Leid Frieden ist, genauso erreicht die erwachte Rede eines Buddha alle Lebewesen, erinnert sie an die Grundtatsachen unserer Wirklichkeit und zeigt ihnen den Weg der Befreiung. Die Rede ist anstrengungslos und erreicht ohne Ausnahme alle dort, wo sie abgeholt werden müssen.

Das Beispiel für den Geist eines Buddha sind die *Wolken* der Regenzeit, die mühelos große Mengen Regen herabfließen lassen, der die Erde nährt, die Pflanzen wachsen lässt und so mühelos die Ernten hervorbringt. In der gleichen Weise lässt der Geist Buddhas mühelos im Geist der Lebewesen Offenheit, Verständnis und Mitgefühl entstehen. Man nennt den Geist eines Buddha *Wolke des Mitgefühls*. Damit ist diese Erleichterung gemeint – ihr könnt euch diese große Erleichterung vorstellen, wenn in der nordindischen Ebene nach der Trockenzeit die Regenwolken kommen und ihren Regen herablassen, diesen Segen, der dann erfahren wird. Alle laufen raus und spielen im Regen, sind total glücklich. Das ist das Beispiel, das hier mitschwingt, wenn man sagt, der Geist eines Buddha ist wie die Wolken der Regenzeit – diese große Befreiung, diese Freude, die alle spüren, wenn sie mit dem Segen seiner Präsenz und seines Mitgefühls in Berührung kommen.

Es gibt noch andere Beispiele, die einen Buddha beschreiben, z.B. die *Sonne*. Das bedeutet, so wie die Sonne keinen Unterschied macht und ein Fleckchen der Erde aussparen würde und es dort Schatten sein lässt und woanders das Licht hinsendet, sondern überall hinstrahlt und die Sonnenstrahlen alles

erreichen, in der gleichen Weise kümmert sich ein Erwachter um alle Lebewesen. Er lässt das Licht seiner Weisheit alle Lebewesen ohne den geringsten Unterschied erreichen, ohne in irgendeine Form von Bevorzugung oder Parteilichkeit zu verfallen.

Und schließlich wird der Buddha auch mit einem *wunscherfüllenden Juwel* verglichen, weil er jedem Wesen, das Befreiung sucht, entsprechend dessen Wünschen und Aspirationen den Weg der Befreiung aufzeigen kann und so die tiefsten Wünsche aller Lebewesen erfüllt.

Und all dieses Wirken geschieht spontan, im Sinne von ganz natürlich. Der Buddha braucht nicht mehr nachzudenken, zu überlegen – frei von Zögern, so wie Wolken, so wie die Sonne, so wie die vielen Beispiele aufgezeigt haben, kommt unmittelbar, direkt die Antwort auf die Bedürfnisse der Lebewesen. In dieser direkten Unmittelbarkeit zeigt sich auch das Wirken eines Erwachten.

Ein weiteres Zeichen ist, dass diese spontane Aktivität keinerlei Fehler macht, dass es in dieser Aktivität keine Irrtümer mehr gibt, dass es tatsächlich so ist, dass sie zum größten Nutzen aller Wesen ist, während alle anderen, die noch nicht das vollkommene Erwachen erlangt haben, immer noch Fehler machen können, immer noch bei ihren Handlungen vielleicht etwas noch nicht berücksichtigt haben, weil es in der Wahrnehmung doch noch Schleier gibt und in diesem spontanen Wirken doch nicht alles berücksichtigt worden ist.

Das beendet jetzt die Darstellung dieser letzten beiden Kapitel über das Erwachen und das Wirken der Erwachten, natürlich in sehr gedrängter und zusammengefasster Form, aber immerhin gibt uns das einen gewissen Eindruck davon, wo die Reise hingeht.

Und wenn ihr diese Reise die Reise ins Tao nennen möchtet oder die Reise zu Gott, das sei wirklich euch überlassen. Das spielt keine Rolle. Es ist ganz wichtig, dass wir darauf hinweisen: Wir benutzen die Begriffe Buddha, Erwachen, Dharmakaya – das sind Begriffe, mit denen wir vertraut sind – aber wenn andere Begriffe dasselbe besser ausdrücken, dann seid ihr frei, die zu benutzen. Das sind nur Begriffe, das sind nur Konzepte.

Was sich hinter den Worten verbirgt, muss jeder selber herausfinden. Der Weg des Erwachens muss von jedem selber gegangen werden, bis sich die Erfahrung des Erwachens einstellt, und dann ist Gewissheit im Geist.

* Meditation *

Im Vajrayana sagt man: „Meditiert das Erwachen. Habt keine Zweifel, dass das Erwachen bereits in euch ist.“

VI. Abschluss

Ein Ende ist ein Ende, und wie jedes Ende ist es der Beginn von etwas Neuem.
Wie wir jetzt unsere Praxis fortsetzen sollen? Ratet einmal, worauf es ankommt!

Achtsamkeit in allen Situationen, Freude, Entspannung, Geduld, Einfachheit, Ausdauer, Vertrauen, liebevoll sein, sich ständig an das Wesentliche der Praxis erinnern und die gute Wahl treffen, Nicht-Anhaften – Loslassen, Kontemplation über die Gedanken, Geschmeidigkeit des Geistes entwickeln, die geschickten Mittel geschickt einsetzen und sich an sie erinnern – auch wenn es viele gibt, wenigstens eines geschickt einsetzen, anderen helfen.

Lama: Als Sangha weiter fortschreiten, als Familie, die immer Neue dazu nimmt, um sich gegenseitig auf dem Weg zu unterstützen.

Ich möchte euch auch ans Herz legen, jeden Tag eine kleine Praxissitzung oder sogar mehrere Sitzungen einzuschieben, wo ihr nichts tut – keine Ohrstöpsel mit Musik, kein Fernsehen, kein Radio, kein Computer, nichts essen, nichts lesen, einfach da sein, voll gegenwärtig da sein.

Ich nenne das ganz bewusst das Nichtstun, weil wir im Tun, im Handeln, in all der Beschäftigung eigentlich recht geübt sind, aber was das Lassen, das Geschehen-Lassen, das einfach Sosein angeht, da sind wir nicht so geübt.

Eigentlich braucht es dazu sehr wenig. Man hat schon von wenigen Minuten Meditation pro Tag eine wohltuende Wirkung. Ich erinnere mich, dass für mich das Meditieren mit 10, 15, 20 Minuten pro Tag angefangen hat, und das hat bereits einen Unterschied gemacht.

Was die Aktivitäten angeht, so sind gerade die Aktivitäten, wo wir etwas sehr Regelmäßiges ausführen, wie z.B. Autofahren oder Wäschebügeln oder Abwaschen oder Gartenarbeit, wo wir Bewegungsabläufe wiederholen, gut dafür geeignet, da schon einmal unsere Achtsamkeitspraxis hineinfließen zu lassen. Das heißt nicht, dass wir die nicht auch in anderen Situationen praktizieren könnten, aber Situationen, die uns auf verschiedenen Ebenen sehr stark herausfordern und die schnell wechseln, sind etwas schwieriger zu meistern. In diesen Situationen verlieren wir leichter unsere entspannte Gelöstheit. Aber gerade da geht es natürlich auch darum, die zu entwickeln.

Unser Reflex auf schwierige Situationen ist normalerweise, mit Anspannung zu reagieren, zu sagen: „Okay, ich werde es schon irgendwie hinkriegen. Ich muss es schaffen!“ Und angespannt wie wir sind, machen wir in der Situation dann vieles falsch.

Wenn wir es tatsächlich schaffen, diesen Reflex der Entspannung zu kultivieren, die Anspannung zu bemerken und darauf mit der Suche nach Offenheit zu antworten: „Wie krieg ich das jetzt wieder hin, Entspannung, einen offeneren Geist jetzt zu finden?“, wenn das unser vertrauter Reflex wird, dann hat sich in unserem Leben als Dharmapraktizierende viel getan. Das ist ein großer Schritt. Von da an kann man sagen, geht der Weg leicht weiter. Aber bis dahin, ist es ein ziemliches Ackern. Da müssen wir ganz schön an uns arbeiten.

Falls ihr das Gefühl habt: „Jetzt mache ich das schon 10 Jahre lang, und noch immer habe ich es nicht geschafft, diesen Reflex in mir zu verankern!“, dann seid versichert, ihr seid damit nicht allein auf der Welt. Es ist tatsächlich total schwierig, diesen Mechanismus umzukehren, weil das Engwerden, das Sich-Versteifen angesichts von Schwierigkeiten auf Angst beruht. Da sind Ängste im Spiel, die entspannt werden müssen, die sich ein bisschen lösen, lockern müssen, damit wir uns da zur Entspannung hinwenden, und die Situation gelöster angehen können. Das braucht Vertrauen. Um diesen Reflex, diesen Mechanismus tatsächlich ändern zu können, müssen wir Vertrauen in Offenheit und Entspannung entwickeln. Und genau dafür braucht es regelmäßige Praxis, damit wir die Erfahrung machen, dass das tatsächlich gut tut.

Wenn wir auch das ganze Leben brauchen, um diese Haltung zu ändern, wenn wir wirklich in diesem Leben mehr Vertrauen in das Loslassen, in die Offenheit des Herzens entwickeln können, dann lohnt sich das für alle kommenden Leben. Wir werden schon im nächsten Leben als Baby anders mit der neuen Welt umgehen. Wir werden geboren werden und die neue Situation mit einem Lächeln entgegennehmen, statt mit Angst und Schreien, wir werden uns dafür öffnen. Da zeigt sich schon die ganze karmische Vorarbeit, und das Leben wird vom ersten Moment an anders sein, weil wir schon eine ganz andere Grundhaltung entwickelt haben. Und diese Grundhaltung begleitet uns durch alle Leben. Wenn wir diese Grundhaltung in uns ändern können, ist das so, als ob wir einen Schatz in uns freilegen. Eine grundlegend andere Haltung – nicht der Welt mit Angst zu begegnen, sondern mit Vertrauen, und das wird wie ein Schatz in unseren zukünftigen Leben weiterwirken.

Wir hören jetzt einfach einmal damit auf. Da könnte man noch soviel dazu sagen. Ich muss einfach einmal einen Punkt machen.

Fragen

Frage: Hast du das schon einmal erlebt, dass ein Baby geboren wurde, ohne zu schreien?

Lama: Ja, ich hab das schon erlebt.

Frage: Ist es denn möglich, dass Menschen so wie ich, der jetzt zwar allmählich weniger Angst vor dem Tod hat, dass so Praktizierende wie ich tatsächlich gelassen, ohne Angst sterben?

Ja, auch das ist möglich. Ich habe erlebt, dass Praktizierende – auch solche, die keine längeren Retreats gemacht haben – gelassen, gelöst gestorben sind. Es ist möglich.

Vergleichen, Bewerten der Meditation

Frage: Ich beobachte bei mir eine Tendenz, Meditation zu vergleichen und zu bewerten, ob das eher eine gute oder eine weniger gute gewesen ist, auch während des Meditierens schon. Gibt es da eine Möglichkeit, besser damit umzugehen?

Lama: In dem Moment, wo ich vergleiche, bin ich nicht mehr in der Gegenwart. Es ist verlorene Zeit, Meditationen miteinander zu vergleichen.

Frage: Wenn Gedankenketten bei mir weniger werden, wird der Kommentator stärker... Was kann man hier machen?

Lama: Die Antwort ist im Grunde genommen die gleiche wie vorhin, weil das eine ähnliche Frage ist. Bemerken, dass diese kommentierenden Gedanken das Leben einfach nur schwieriger machen, und die Nutzlosigkeit dieser Gedanken tief erkennen.

Frage: Ich bin mir manchmal bewusst, was im Geist los ist, aber oft weiß ich auch nicht recht, was im Geist passiert.

Lama: Wenn es schwierig ist, die Geisteszustände zu erkennen, dann achte zunächst auf den Körper. Du bist ja Malerin und könntest auf die Bewegungen des Pinsels achten, also auf die Handbewegungen, oder auf andere Körperbewegungen, auf das Gehen, um da die Achtsamkeit zu verankern und zu schärfen. Und auf dem Hintergrund dieser geschulten Körperachtsamkeit werden dann die Gedanken und Geisteszustände klarer.

Es geht also darum, wirklich das Werkzeug zu schärfen.

Difference between silent meditation and doing a puja

Question: What is the main difference between silent meditation and doing a puja? What are the different benefits?

Lama: A silent meditation is more going towards a non conceptual meditation. When you say, that we meditate, we do not think about something. A puja is a guided meditation, which is actually more like contemplation. While we go through a puja, each step of the puja stimulates contemplation and that contemplation does something with our mind. It opens us to refuge, to Bodhicitta, compassion, generosity, regretting our faults and so on. A puja is a guided contemplation step by step, which pushes different buttons and opens aspects of our being. So, when we arrive in the central phase of a puja, then we are ready to meditate, because we have prepared the ground – if we have done it properly.

How many times would you recommend doing a puja every day?

Well, when you learn to do a puja, it's just like taking your train to go to work. You just take it and do it once a day, twice, three times a day, no problem. You just take it and you do the contemplations as you go through and when you arrive at the central meditation phase, then you are ready. If you want to learn e.g. the Chenresi-puja, you can have a recorded puja on CD that you are guided along, but definitely do it in English first!

Unwissenheit – Angst

Frage: Du hast erwähnt, dass die Angst die Grundlage der Anspannung ist. Wenn wir über Emotionen sprechen, dann sprechen wir immer über Begierde und Ablehnung, Angst wird dabei eigentlich wenig erwähnt. Ich hab überlegt, was Angst für mich bedeutet. Bisher hab ich Angst auch als etwas sehr Harmloses betrachtet, aber jetzt merke ich, dass es überhaupt nicht so ist, sondern dass es etwas sehr Gewaltiges ist. Bei Angst ist was Schützendes und was Verteidigendes, es entwickeln sich wahnsinnig viele Emotionen aus der Angst. Könntest du etwas dazu sagen?

Lama: Wenn wir von Angst sprechen, sprechen wir im Grunde genommen von Unwissenheit. Was in den buddhistischen Unterweisungen als Unwissenheit gelehrt wird, ist als emotionales Erleben Angst. Überall, wo mangelndes Gewahrsein, Nicht-Wissen ist, breitet sich Angst aus. Das ist das, was fühlbar ist. Die Unwissenheit selbst ist ja nicht fühlbar, sondern nur so als Dumpfheit, als Schleier vielleicht manchmal spürbar, aber sie wirkt in alles hinein und wird erlebbar als Angst. Wo sich die Unwissenheit aufgelöst hat, ist auch keine Angst mehr vorhanden. Deswegen sprach ich vorhin darüber, dass ein Buddha ganz frei von Angst ist, weil sich alle Unwissenheit aufgelöst hat.

Und die andere Beobachtung von dir kann ich auch unterstreichen. Das ist auch der Grund, warum Angst nicht als ein einzelner Faktor aufgeführt wird, denn es gibt die Angst der Begierde, die Angst des Ärgers, die Angst des Stolzes, die Angst der Eifersucht. Hinter jeder Emotion steckt Angst. Und das ist dieses Element der Unwissenheit, was jede Emotion nährt.

Um es genauer zu sagen:

Wenn ich im Anhaften bin, habe ich Angst, nicht das zu bekommen, was ich möchte.

Wenn ich im Ablehnen bin, habe ich Angst, das zu kriegen, was ich nicht will.

Wenn ich im Stolz bin, habe ich Angst, nicht respektiert zu werden, nicht der Größte zu sein.

Wenn ich in Eifersucht, Neid bin, habe ich Angst, herabgesetzt zu werden, habe ich Angst, dem anderen nicht gleich zu sein.

Und so kannst du durch jede Emotion gehen. Egal was du nimmst, du wirst immer die korrespondierende Angst feststellen können. Und darum ist Angst nicht ein separater Faktor in der buddhistischen Psychologie, sondern das allgegenwärtige Symptom des mangelnden Gewahrseins.

Geburtsschock – Ansammeln von Verdiensten

Question: I was touched by the fact you said, that we have to cultivate confidence in this life in order to prepare for the next life – starting next life with a smile on the face rather than with tears, and with confidence rather than fear. And I have the feeling that I can witness that each time I start doing something, confidence arises and then fear comes straight to cut this movement. So I was wondering if the memory of this birth in this life, if it has been a long process and the baby starts in this life full of fear, has this memory to be cured, deprogrammed and something reprogrammed with psychological work or what else?

Lama: Die Antwort der Meister bezieht sich nicht auf diese Arbeit mit den Traumata der Geburt und der frühen Kindheit, obwohl es sicherlich sinnvoll ist, diese Arbeit zu machen, und sich dadurch auch eine gute Startposition, neue Möglichkeiten sich zu erarbeiten.

Die Meister sagen uns, dass es um das Entwickeln von Verdiensten geht, von dieser positiven Kraft aufgrund heilsamer Handlungen.

Alle sagen uns, dass mangelndes Vertrauen, große Angst, Ausdruck von mangelnden Verdiensten ist, und dass es deshalb darum geht, große Verdienste aufzubauen. Und damit ist eine Vielzahl von heilsamen Handlungen gemeint, die aus Liebe und Mitgefühl geboren sind, die eine Haltung von Freigebigkeit zeigen. Das ist das, was wir jetzt ganz konkret tun können. Jede dieser Handlungen entspannt etwas in uns. Jede dieser Handlungen setzt ein bisschen Freude frei und schafft Vertrauen in unsere Möglichkeiten, die Welt sinnvoll zu gestalten. Und diese große Ansammlung von Verdiensten, die wir in diesem Leben erwerben können, wird dann bewirken, dass wir im nächsten Leben mit einem Lächeln, mit Vertrauen geboren werden.

Das ist vielleicht ein Kernsatz, den ihr euch behalten könnt:

***Falls es Mangel an Vertrauen hat, gibt es Mangel an Verdienste – Diagnose des Buddha.
Wo es Vertrauen gibt, hat es Verdienste.***

Alle verdienstvollen Handlungen werden in Vertrauen ausgeführt und stärken Vertrauen.

In den letzten drei Lebensjahren von Gendün Rinpoche, wo ich oft zu ihm kam, und ihn fragte: „Wie kann ich denn den Menschen helfen?“, hat er mir immer wieder gesagt:

„Wenn du anderen helfen möchtest, musst du Gelegenheiten schaffen, wo sie Verdienste ansammeln können. Wenn sie keine Verdienste ansammeln, werden sie leiden ohne Ende.“

Unter anderem ist z.B. auch das der Grund für mein Beharren darauf, dass die Unterweisungen keinen festen Preis haben. Wenn wir für einen Kurs einfach bezahlen, dann ist die Haltung eine ganz andere, als wenn wir für einen Kurs spenden. Bezahlen ist Verpflichtung: „Ich tue es, weil es so von mir verlangt ist. Ich möchte das Produkt haben.“ Es ist einfach ein Austausch. Eine Spende ist etwas, was ich aus Dankbarkeit von ganzem Herzen gebe, mit großer Freude. Und die positive Kraft, die dadurch entsteht, ist größer als wenn ich dieselbe Summe oder sogar eine größere Summe aus Verpflichtung gebe, weil es erwartet wird, weil es vorgeschrieben wird.

Je mehr man aus freiem Herzen, mit Freude gibt, desto größer ist die daraus resultierende positive Kraft.

Frage: Was wäre denn der Schlüsselpunkt für solch eine psychotherapeutische Arbeit in Hinblick auf die Geburtserfahrung?

Lama: Der Schlüsselpunkt ist, sich bewusst zu sein, dass man nur das Trauma der jetzigen Geburt bearbeitet und die Ursachen für solch schwierige Erfahrungen aber weiter zurück liegen, in früheren Leben. Wir können nicht zurückgehen und ein Geburtstrauma nach dem anderen – all der vielen Leben – auflösen, mit all den Schwierigkeiten, die wir mit den Eltern hatten. Aber was wir können – und zwar mit Leichtigkeit – ist, jetzt heilsam handeln. Das steht im Bereich der Möglichkeiten eines jeden von uns, und damit tun wir eigentlich das, was auch unseren Geist entspannt. Und wir nehmen unser Geburtstrauma mit auf die Reise, halt gerade so, wie es ist und brauchen uns nicht so darum zu kümmern.

Therapie – Widerspruch zum Dharma?

Frage: Ein Psychotherapeut macht doch eine Arbeit, um unser Ego zu stärken, und wir machen im Dharma die Arbeit, um unser Ego aufzulösen. Ist es dann eventuell so, dass an einem bestimmten Punkt die Arbeit mit der Psychotherapie uns auf dem Dharmaweg schadet?

Lama: Ein guter Therapeut wird nicht unser Ichhaftes verstärken, sondern uns im Geist immer geschmeidiger, immer beweglicher machen und uns aus Fixierungen lösen. Er wird uns zudem in dieser Arbeit der Ich-Stärkung in das Nutzen unserer tatsächlichen Qualitäten, unseres Potentials hineinführen, denn das, was da Ich genannt wird, ist nicht das Ich-Anhaften, sondern die Summe unserer Fähigkeiten, mit den Situationen in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit umzugehen.

In der Arbeit mit Therapeuten werden wir also normalerweise realistischer und bauen unser Leben auf einer besseren Wahrnehmung der Wirklichkeit auf.

Normalerweise ist bei einem guten Therapeuten kein Widerspruch mit dem Dharmaweg zu sehen.

Arbeitslosengeld als Existenzgrundlage für Praxis

Frage: Ein buddhistischer Freund hat sich arbeitslos gemeldet, kriegt Arbeitslosengeld, hat aber die Taktik, mit Erfolg keine Arbeit zu bekommen, um mehr zu praktizieren. Ist das jetzt eine Gaunerei oder ein geschicktes Mittel?

Lama: Das ist Gaunerei. Ich kann dir erklären warum: Spender sollten gefragt werden, ob sie bereit sind, mein Leben zu unterstützen. Weder der Staat noch die Steuerzahler wurden gefragt, ob sie bereit sind, ihn bei der Meditation zu unterstützen.

Question: Personally I am unemployed, but at the same time I am looking for contracts with companies and with private students. So I know that my basic intention is to get a job. Of course I am in a very advantageous situation, because this unemployment enables me to set up my own activity. But sometimes I am very pleased to be unemployed, because at the same time it gives more free time to practice. Probably here I am at fault.

Lama: What I know from your situation is that all of this is completely transparent that the government representatives know that you are in this phase of trying to establish you as an English teacher and you are offered this chance by those, who represent the state to build up your personal professional activity. So there is absolutely no fault in that, because it's completely transparent and there is no lie and you even encourage to do like this. So if in that you even find joy of being unemployed there is also no fault in that.

Difference between confidence and naivety

Question: What is the difference between naivety and real confidence? Is it awareness with which I am examining what I am confident? Could you give some hints?

Lama: With naivety you mean something like blind faith?

Naivety as a kind of believing, because it looks nice and I just want to believe in something.

Real confidence is based on personal experience. It's not confidence based on hearsay or on how something looks. It's based on testing, experiencing, analyzing. You check. It's just like when you want to buy gold. You check the gold before buying. That's how the Buddha explained it. The Buddha said:

***“Do not believe in hearsay.
Do not believe in tradition.
Do not believe in what others believe in.
Test it for yourself.”***

I would like to present to you a sutra from the *palicanon*. It's called the *Kalama Sutra*, in which the Buddha talks about this – the advice to the Kalamas. Kalama is a town in India; people from Kalama came to him with this kind of question. That would be a very good sutra to teach to you.

VII. Widmung

Alles, was in diesen letzten Tagen und Wochen heilsam war,
alles, was es in dieser Welt an Heilsamem gibt, alles, was von Menschen und anderen Wesen an

Heilsamem bewirkt wird,
alles, was es an Heilsamem in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft gibt,
all das widme ich dem Erwachen aller Wesen.

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.
Mögen alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein.
Mögen alle Wesen in der wahren Freude leben, die völlig frei von jeglichem Leid ist.
Mögen alle in großem Gleichmut leben, frei von Anhaften und Ablehnen in allen Situationen.

* * *