

Wer bin ich?

Teil zwei

Lama Sönam Lhündrup

Unterweisungen, Meditationen, sowie
Fragen und Antworten

Croizet-Sommerkurs, August 2011

EINLEITUNG	3
<i>Wer bist du?</i>	4
NAME.....	4
<i>Mein Vor- und Nachname</i>	4
PRAXIS ZUM KURS – ACHTSAMKEIT	7
STABILE BEZEICHNUNG – DYNAMISCHES BEZEICHNETES	10
<i>Fragen</i>	12
HERKUNFT	15
BERUF.....	16
<i>Bin ich mein Beruf, mein...?</i>	16
GAMPOPA, „PERLENKETTE“ NR. 11.....	18
ENTSPANNUNG – LOSLASSEN VON BEZUGSPUNKTEN	20
PRAXIS DES GEWAHRSEINS	22
SUKHA – DUKKHA, 2 SEITEN DER MEDAILLE	26
<i>Was bin ich denn nun?</i>	28
WAS IST DAS ICH?.....	29
KONVENTIONELLES ICH.....	31
DIE FÜNF SKANDHAS	32
1. ANALYSE.....	34
KARMISCHE BEDINGTHEIT	37
NEUROTISCHES ICH – DHARMA-ICH	37
2. ANALYSE.....	40
<i>Fragen</i>	41
<i>Was brauche ich, um mich zu befreien?</i>	42
GAMPOPA, „PERLENKETTE“ NR. 8.....	43
VERGÄNGLICHKEIT	44
DIE VIER ARTEN VON LAMA	46
ZUM BEGINN EINER SITZUNG.....	48
DIE DREI JUWELEN	48
DIE DREI ASPEKTE DER WIRKLICHKEIT	52
<i>Fragen</i>	54
<i>Wirklichkeit – Traum – Weisheit</i>	59
<i>Fragen</i>	62
EINFACHES SEIN	64
INNEHALTEN	67
MITGEFÜHL.....	70
ZUSAMMENFASSUNG DER PRAXIS	72
<i>Fragen</i>	74
DIE VIER GEWISSEHEITEN	76
1. <i>Die Natur des Geistes ist ungeboren</i>	76
2. <i>Das unaufhörliche Spiel des Geistes</i>	77
3. <i>Die Non-Dualität der Merkmale des Geistes</i>	78
4. <i>Die Non-Dualität der Natur des Geistes</i>	79
<i>Fragen</i>	80
DIE VIER EXTREMEN SICHTWEISEN	82
EKAYANA – GEWAHRSEIN.....	84
SHILA – SAMADHI – PRAJNA	84
GEWAHRSEIN – YIDAM	86

Einleitung

Dieser Kurs bildet die Fortsetzung des Kurses über die fünf Aggregate vom letzten Jahr. Das Untersuchen der fünf Skandhas ist im Grunde genommen eine Forschung darüber, woraus dieses Ich besteht:

Gibt es ein Ich? Was benennt man mit dem Namen einer Person? Was ist dieser Geistesstrom?

Bei diesen Untersuchungen werden wir uns dieses Mal nicht auf einen Text stützen. Uns steht das Transkript des letzten Kurses zur Verfügung, und wir werden all diese Fragen auf introspektive Weise erkunden. In Form von Studium – durch Lesen und Hören – und durch Kontemplieren und Meditieren.

Wir werden uns die Frage stellen: „Wer bin ich?“

Was ist eigentlich dieses Selbst, dieses Ich? Was ist das für eine Person, die da durch das Leben geht? Wie können wir mit diesem Strom des Gewahrseins umgehen? Wie können wir leben, ohne uns weiter in Leid zu verstricken sondern frei werden von allem Leid und wirkliches Glück erlangen? – Glück, das frei ist von all diesem Leid.

Wir sind mit dem Thema dieses Kurses mitten im Herzen des Dharma. Das lässt sich auch mit den Vier Edlen Wahrheiten beschreiben.

Die 1. Wahrheit beschreibt die Beobachtung, dass es in meinem Leben zu viel Stress, zu viel Anspannung gibt, zu viel Leid in verschiedenster Form. Danach sollte ich mich fragen: „Ist es mir ein Bedürfnis, mich daraus zu befreien? Frei zu werden davon, noch weitere Ursachen des Leidens zu erzeugen und tatsächliches Glück zu finden?“

Wenn ich mich frage, woher diese Anspannung kommt oder woher dieser Mangel an Freiheit kommt, dieser Stress, dieses Leid, werde ich erkennen, dass es mit Festhalten, mit Greifen zu tun hat. Unter den verschiedenen Formen des Anhaftens ist besonders das Ich-Anhaften verantwortlich für Leid. Diese Form des Festhaltens an einem vermeintlichen Ich, das vermeintlich stabil ist, um das man sich kümmern muss, das man hegen muss, ist die grundlegende Wurzel des Leidens.

Es gibt noch eine zweite Form des Anhaftens, das Haften an der Wirklichkeit aller Dinge, aller Phänomene, all dessen, was wir erfahren. Das ist wie das Anhaften am Selbst auch eine Form des Wirklichkeitsglaubens. Er bezieht sich aber nicht auf das Subjekt sondern auf die Objekte der Wahrnehmung, die wir für real halten.

Mit diesen beiden Formen des Anhaftens beschäftigt sich der Dharma. Das Ich-Anhaften aufzulösen, befreit von all dieser emotionalen Verstrickung. Das ist der erste große, wichtige Schritt. Der zweite wichtige Schritt befreit vom Festhalten an unseren Lebenssituationen und bewirkt, dass wir anderen sehr viel effektiver helfen können. Wir müssen beide Formen des Anhaftens auflösen, aber zunächst einmal geht es um das Ich-Anhaften.

Zu Beginn unserer Untersuchung muss unbedingt geklärt werden: Bin ich im Stress? Bin ich im Leid? Stehe ich unter Anspannung? Stimmt das? –

Mentale, physische Anspannung: Gibt es diese Formen der Anspannung? Dann schauen wir, ob es möglich ist, tatsächlich verschiedene Formen von Anhaftung zu identifizieren, die zu Anspannung beitragen. – **1. Wahrheit.**

Wir werden die Ursachen von Anspannung detailliert aufschreiben und uns während dieses Kurses speziell um die Ursachen der Anspannung kümmern, wo wir eine Identifikation aufbauen. Sobald es eine Identifikation gibt, den Prozess des sich Identifizierens, entsteht eine Fixierung. Ist das wahr? Das werden wir während des Kurses überprüfen. – **2. Wahrheit.**

Wir werden schauen, ob es möglich ist, sich aus diesen Identifizierungen zu befreien. – **3. Wahrheit.**

Und wir werden natürlich schauen, was der Weg ist, der uns helfen kann, uns aus diesen Formen der Identifikation zu befreien. – **4. Wahrheit.**

Wer bist du?

Zwei Personen, die einander nicht kennen, spielen ein Gesellschaftsspiel im tieferen Sinne. Die eine Person fragt: „Wer bist du?“ Die andere stellt sich vor: „Ich heiße so und so, komme aus der und der Stadt, bin dort geboren, habe so und so viele Kinder, meine Eltern leben auch noch, das ist mein Beruf, ...“ Als Antwort kommt die Liste der Dinge, die wir normalerweise abhaken, um eine Person ein bisschen kennen zu lernen, damit die andere erraten kann, wen sie da vor sich hat.

Jede der beiden hat ungefähr fünf Minuten für die Antwort.
Das macht natürlich Spaß mit einer unbekannten Person.

Was sind die ersten Dinge, die man von einer Person wissen möchte?

Teilnehmer: Name, Herkunft, Beruf, Familienstand, Wohnort, Alter, Gewicht, Geburtsort, Heimat, Interessen, Sprache(n), Umstände der Begegnung (z.B.: Bist du zum ersten Mal hier?), Überzeugung.

Überzeugung ist für ein fünfminütiges Spiel schon eher subtil. Das hängt allerdings mit dem Kontext zusammen, man kann hier schneller in die Tiefe gehen.

Ich möchte hier noch das *Geschlecht* anfügen. Danach brauchten wir hier nicht zu fragen. Bei einem E-Mail-Austausch würde man das Geschlecht erfragen, manche Vornamen sind nicht ganz eindeutig.

Das Umfeld spielt auch eine große Rolle dafür, was wir fragen können und was wir schon zu wissen meinen. Wir denken z.B., dass die Personen, die hierher kommen, sich für Buddhismus interessieren. Es könnte aber auch ein Feuerwehrmann aus der Gegend sein, der die Sicherheitsvorkehrungen kontrolliert.

Nun stellt sich die Frage: „**Bin ich all das?**“ Wir müssen alle diese äußerlichen Bezugspunkte beleuchten, einen nach dem anderen. Darüber kann man noch relativ leicht sprechen. Sind wir das? Wie weit sind wir das?

Name

Bin ich mein Name? Bin ich das mein ganzes Leben lang?

Antworten der Teilnehmer:

Manche Frauen oder Männer ändern ihren Familiennamen, wenn sie heiraten.

Man kann auch neue Namen erhalten – z.B. bei Einweihungen, bei monastischer Ordination.

Künstler suchen sich manchmal andere Namen, mit denen sie sich identifizieren.

Der erste Name wurde einem gegeben, man hat ihn sich nicht ausgesucht.

Ein Name ist nicht nur etwas, das einem gegeben wird. Wir treten damit in Beziehung zu unseren Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten usw. Da ist so viel mehr mit dem Namen verbunden.

Man kann im Internet – Facebook z.B. – ein Pseudonym wählen und mit diesem Pseudonym arbeiten, einer neuen Form von Identität.

Wir werden uns jetzt den Unterschied zwischen Namen und Vornamen anschauen.

Mein Vor- und Nachname

Schreibt euren Vor- und Nachnamen auf ein Blatt Papier und darunter, was an Assoziationen kommt, womit eure Vor- und Nachnamen für euch verbunden sind und wie es in der Vergangenheit für euch war. Verheiratete, die zwei Namen tragen, nehmen beide Namen für die Kontemplation. Schaut, was das für einen Unterschied für euch macht. –

Die Aufgabe ist, zu schauen, welche unterschiedliche Assoziationen sich mit Vor- und Zuname verbinden – welche Anhaftungen und Abneigungen. Lasst eurem Geist freien Lauf, damit alles mögliche Zeug hochkommen kann. Auch das, was ihr jetzt gar nicht so erfassen könnt.

Gerade diese un- oder halbbewussten Assoziationen sind verantwortlich für emotionale Reaktionen. Wenn ihr zwei oder drei Vornamen habt, schreibt sie alle auf und schaut, was sie für Assoziationen bei euch auslösen.

Könnt ihr Emotionen feststellen, die sich an diesen Namen festmachen? – Angenehme wie unangenehme Emotionen, das ganze emotionale Spektrum.

Habt ihr euren Namen gern oder nicht? Würdet ihr euren Namen ändern, wenn es möglich wäre? Würdet ihr gerne ohne Namen leben, ohne Vornamen?

Sind diese Vor- und Nachnamen bereits Ursache für Stress oder Leid für euch geworden?

Sind diese Namen auch schon Ursache des Glücks, der Freude gewesen?

Wer bin ich ohne Namen? Was wäre, wenn ich keinen Name hätte?

Meditation: Wir meditieren wie jemand, der keinen Namen hat. –

Tauscht euch darüber aus, was euch in der Kontemplation an Assoziationen zu euren Namen gekommen ist. Ihr braucht nicht euren Notizen zu folgen, geht einfach weiter im Prozess des Untersuchens, was sich alles mit Namen und Vornamen verbindet.

Innerhalb welcher Skandhas bewegen wir uns bei diesen Übungen gerade?

Teilnehmer: Im 1., dem Skandha der Formen, und im 3., dem Skandha der Unterscheidungen.

In der tibetischen Liste der Begriffe findet sich der Ausdruck ‚Name‘ in der Liste all dessen, was das Individuum beschreibt und was es zu durchschauen gilt. Das ist eigentlich ein Synonym für das Selbst.

Im Zusammenhang mit Mahamudra hören wir oft davon, dass wir so meditieren sollten, als wäre da niemand, als würde da niemand meditieren. – Frei von Anhaften, frei von Identifikation, frei von Hoffnung und Furcht. All das kann man zusammenfassen als die Meditation, die keinen Besitzer hat.

Das ist die Meditation der Verwirklichten, der Erwachten. Sie meditieren, ohne sich zu identifizieren, ohne ein Ziel zu verfolgen. Es gibt niemanden, der eine Meditation erzeugt, der einen Meditationszustand erzeugen möchte. Es gibt kein Subjekt, das eine Handlung ausführt.

Während dieses Kurses arbeiten wir an diesem Punkt, und die Arbeit mit dem *eigenen Namen* ist die Arbeit mit der *Ich-Identifikation*. Der Name ist nur eine Bezeichnung für das, womit man sich identifiziert.

Das ist ganz einfach zu verstehen. Stellt euch vor, ich komme hier herein und sehe an der Tafel den Satz: „Lhündrup ist ein Idiot!“

Ich sehe sofort meine Identifikation. Stellt euch vor, euer Name würde da stehen. Das bewirkt was! Wenn ihr an einem Haus vorbeikommt mit einem Graffiti, in dem euer Name Subjekt ist und dann steht ‚ist ein Idiot‘, so macht da was mit euch. Da können wir das volle Ausmaß unserer Identifikation sehen.

Teilnehmer: Ich würde sagen, dass wir da sofort in die Dis-Identifikation gehen und sagen: „Das bin ich nicht!“

Wir werden uns sofort fragen: „Warum? Wer hat das geschrieben?“

Es ist völlig egal, welche Reaktion stattfindet. Wesentlich ist, dass eine Reaktion stattfindet. Ob es eine Verneinung ist, ob es eine Frage ist, immer ist es Reaktion.

Wenn es so ist, dass wir auf unseren Namen in unterschiedlichster Weise reagieren, dann zeigt das, dass wir mit dem Namen etwas verbinden.

Wenn an der Tafel steht: „Lhündrup ist super!“, dann frage ich mich nicht warum sondern sage sofort: „Ja!“

Es gibt eine Reaktion. Jetzt vielleicht nicht die Frage „Warum“, aber vielleicht eine Reaktion des Stolzes oder die Überlegung, ob sich da jemand mit mir einen Spaß treibt. Ich springe an.

In der täglichen Kommunikation wird oft gar nicht der Name gesagt sondern man sagt einfach: „Du“, und schon springen wir an: „Du...“, „Nein, ich nicht!“

Wenn wir uns das genauer anschauen, sehen wir, dass das „Du“ bzw. als Antwort das „Ich“ den Platz des Namens einnehmen kann. Das ist der universelle Name. Mit „Du“ kann man in jedem Land die Leute ansprechen, man braucht den Namen gar nicht zu kennen, der andere fühlt sich angesprochen und wird mit „Ich“ antworten. „Ich“ und „Du“ sind die universellen Bezeichnungen für die Person und ersetzen den konkreten Namen, wenn wir diesen nicht benutzen wollen oder ihn nicht kennen. „Ich“ und „Du“ sind die universellen Träger der Identifikationsenergie. Von da aus wird sie weiter getragen und versinnbildlicht.

Für die normale Kommunikation brauchen wir nicht mehr als „Ich“ und „Du“. Erst wenn wir ganz präzise über jemanden sprechen wollen, brauchen wir den Namen, kommt der Name ins Spiel.

Die Frage mit dem Namen ist ganz eng verbunden mit Verwirklichung, mit dem Auflösen der Ich-Bezogenheit.

Die Mahamudra-Meditation, die Meditation der Erwachten, ist ohne „Ich“ und ohne „Du“. Sie ist so wie der Himmel. Ohne Zentrum und ohne Peripherie, frei von Subjekt und Objekt. Um in der Meditation der vollkommenen Weite aufzugehen, müssen wir all diese Identifikationen auflösen, alles was dazu führt, dass wir in einer vorhersehbaren Art und Weise auf das „Ich“ und „Du“ reagieren.

Seht ihr die Arbeit, die vor uns liegt und die wir noch zu tun haben?

Teilnehmer: Warum hast du jetzt die Reaktion betont? Eigentlich heißt es ja, dass die Reaktion nicht das Problem ist, sondern die bedingte Reaktion durch das Ich und Du.

Ja, genau. Der Grund ist tatsächlich, dass auch ein Buddha die Ausdrücke „Ich“ und „Du“ benutzt. Es ist völlig ohne Problem, diese Ausdrücke zu benutzen. Probleme sind die emotionalen Reaktionen, die uns automatisch in Abneigung und Anhaftung hineinführen mit all den Stressmustern, die daraus resultieren.

Die Freiheit, von der wir heute Vormittag kurz gesprochen haben, liegt in der Freiheit zu handeln. Freies Handeln statt vorhersehbarer, bedingter Reaktion.

Teilnehmerin: Ich fand es sehr interessant, als wir eben über die Namen und dann über den universellen Namen von „Du“ und „Ich“ gesprochen haben. Wenn in unserer Kindheit der spezifische Name von der Mutter oder vom Vater ausgesprochen wurde, dann hat uns das ja sehr persönlich berührt. Als wir kleine Kinder waren, war da ja ein Wille zu reagieren, wenn unser Name ausgesprochen wurde, und auch von außen wurde eine Reaktion erwartet. Hingegen wenn wir meditieren, brauchen wir natürlich all diese Namen letztlich nicht.

Vielleicht ist es auch sinnvoll zu unterscheiden, in welcher Situation wir uns gerade befinden – zusätzlich eben zu stark emotionalen Reaktionen auf unseren Namen – und nach Möglichkeit in der Situation frei diesen emotionalen Reaktionen geschickt und sinnvoll zu handeln. Nach meinem Verständnis könnte es sehr wichtig sein, die beiden Phasen der Praxis – die mehr formelle stille Phase und die, wo wir dann tatsächlich mit anderen im Kontakt sind, im Handeln – doch auch klar zu unterscheiden.

Wir müssen zwischen verschiedenen Reaktionen unterscheiden. Die Reaktion zuzuhören oder z.B. die Hände vom Tisch zu nehmen, wenn unser Name gesagt wird, ist eine rein physiologische Reaktion, die aber mit oder ohne innere Reaktion sein kann. Ein gutes Beispiel dafür sind die Sutras von Buddha Shakyamuni, wo man als Einstieg in die Unterhaltung z.B. lesen kann: „Gautama, du sagst..., aber das widerspricht doch dem, was andere sagen...“ Gautama – Buddha – wird also mit seinem ganz normalen Namen angesprochen und antwortet darauf. Er reagiert also. Aber er reagiert nicht emotional, es ist keine Verwicklung in Leid.

Es ist auch nicht so, dass die Erwachten aufhören würden, ihren Namen zu benutzen oder aufhören würden, auf den Namen zu reagieren. Es bleibt einfach die emotionale Reaktion aus. Es ist wichtig zu unterscheiden, dass wir hier von einer Reaktion sprechen, die in Anhaften und Abneigung verwickelt.

Teilnehmerin: Der Buddha hat in manchen Situationen auch überhaupt nicht reagiert, und es heißt, dass in solchen Situationen die Freiheit darin besteht, reagieren zu können oder eben nicht zu reagieren.

Ja, wahre Freiheit im Handeln besteht nur, wenn wir auch die Freiheit haben, nicht zu handeln, also nicht zu reagieren, auszusteigen aus den normalen Verpflichtungen, etwas tun zu müssen. Diese Freiheit nicht zu reagieren lernen wir wesentlich in der Meditation. Erst einmal nicht zu reagieren auf die vielen äußeren Impulse, die keine Reaktion brauchen, und dann auch nicht auf die inneren Impulse zu reagieren. Wenn ein Gedanke aufsteigt und wir normalerweise reagieren mit: „Ach ja, das ist wichtig! Ich will noch...!“ „Ich muss...!“, „Ich möchte nicht...!“ sind wir schon in Gedankenketten. Das ist die automatische Reaktion des Ich-Anhaftens. Es geht darum, da aussteigen zu können und nicht zu reagieren.

Bei all dem ist die Fähigkeit der Unterscheidung wichtig. Zu wissen, wann es eine Handlung braucht und wann es keine braucht.

Meditation

Wir setzen uns möglichst aufrecht hin. –

Wir praktizieren das volle Gewahrsein dessen, was ist. –

Bewusstheit, die aus sich selbst heraus bewusst ist, ohne dass es ein Ich braucht, um bewusst zu sein. –

* * *

Die Qualität, die sich einstellt, wenn es keine Identifikation gibt, nennt man Gleichmut. Gleichmut ist hier ein Synonym für Weisheit, für das Verstehen der Natur des Seins, der Natur der Dinge, der Natur des Geistes. Und weil dieses Verstehen da ist, kommt es nicht zu Reaktionen von Anhaften und Abneigung.

Wir werden diesen Gleichmut praktizieren. Um es zu ermöglichen, in Gleichmut einzutreten, werden wir uns mit ganz grundlegenden Fragen beschäftigen: Wer bin ich? Was wird da eigentlich mit meinem Namen bezeichnet? Was ist dahinter? Nur wenn wir diese grundlegenden Fragen lösen, wird es aus dem Verständnis heraus zu einer anderen Sicht und Lebensweise kommen. Das ist es, was wirklich zu Befreiung führt. Wir müssen diesen etwas unbequemen Weg gehen und das alles wirklich auch untersuchen und anschauen.

Stellt euch heute Nachmittag immer wieder die Frage „Wer bin ich?“ und antwortet dann ehrlich darauf. Schaut, was da zum Vorschein kommt. Die Antworten werden sich ändern, werden sich vertiefen. Das ist ganz normal. Ihr könnt in diesen Prozess auch gemeinsam mit jemand anderem gehen. Es ist nicht notwendig, ihn nur alleine durchzumachen.

Die Aufgabe für die Meditation am Nachmittag ist, zu schauen, wann sich das Ich-Gefühl einstellt, wann *Ich*, *mir*, *mein* im Geist auftauchen. Es geht einfach nur darum, es zu bemerken und nicht einzugreifen. – Nicht verdrängen, wegdrücken, aber auch nicht weiter folgen. Nur einfach bemerken. Wann ist dieses Gefühl da? Wie fühlt es sich an? Und wie fühlt es sich an, wenn es nicht da ist?

So können wir vielleicht allmählich die Unterschiede deutlicher erfahren zwischen den etwas leichteren Geisteszuständen, wo weniger Ich-Bezogenheit da ist und den anderen Geisteszuständen, wo wir stärker mit dem Ich beschäftigt sind, wo eine stärkere Ich-Bezogenheit da ist mit allem, was das bedeutet. Wir schauen einfach nur.

Praxis zum Kurs – Achtsamkeit

Die Praxis ist ganz einfach. Wir üben uns im Gewahrsein, im *umfassenden, vollen Gewahrsein*. Damit ist eigentlich schon alles gesagt, was es braucht.

Wir haben vor einigen Jahren das Satipatthana-Sutra studiert, in dem der Buddha sagt, dass das Entwickeln von Gewahrsein, von Achtsamkeit, von durchdringender, allumfassender Präsenz der einzige Weg ist – *Ekayana*, das einzige Fahrzeug; das eine Fahrzeug, das zum Erwachen führt.

In allen buddhistischen Traditionen praktiziert man genau das. Alle arbeiten daran, dieses Gewahrsein zu entwickeln, das umfassende Gewahrsein. Dabei kann man natürlich verschiedene Methoden benutzen. Es gibt Traditionen, die ausschließlich in der Stille praktizieren, andere nehmen Rezitationen und Visualisationen mit dazu, verschiedene Methoden, um das Gewahrsein auszuweiten und zu vertiefen.

Der Buddha spricht im Satipatthana-Sutra vom *Vierfachen Kultivieren der Achtsamkeit* oder des Gewahrseins. Dabei geht es von Anfang an um das Entwickeln von Verstehen, von der Achtsamkeit auf den Körper – physische oder sonstige Sinnesempfindungen – bis hin zur Achtsamkeit der Dharmas. Beim Buddha heißt es immer *sehen und verstehen, sehen und erkennen*.

Wir betrachten die Natur der Empfindungen, wie das Bewerten entsteht, wie die Identifikationen entstehen. Wir betrachten, wie wir Erfahrungen benennen und wie dieses Benennen wiederum Anhaftungen, Identifikationen verstärkt und wie wir das auflösen können.

Wir betrachten, wie die geistigen Bewegungen entstehen, die verschiedenen Geistesfaktoren, Geistesaspekte. Warum eine bestimmte Art mit ihnen umzugehen zu Leid und Anspannung führt und wie wir uns daraus befreien können, wie wir aus der Anspannung wieder in Offenheit hineinfinden können.

Wir betrachten die Natur der Dinge, die Dharmas, das Bewusstsein, die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge, Vergänglichkeit, die Natur dessen, was passiert. Das ist das Kultivieren des Gewahrseins der Dharmas, der Zusammenhänge. Die Praxis des Gewahrseins ist also immer verbunden mit dem Entwickeln von Weisheit und Verstehen.

Der Buddha hatte eine Standardformel: *Sehen und erkennen, sehen und verstehen*. Wenn er auf eine Frage antwortete, dann sagte er jeweils: „Ich habe gesehen und erkannt, dass...“, und dann kam die Unterweisung. „Ich habe gesehen und erkannt, dass alle Phänomene vergänglich sind, dass es nichts gibt, das sich der Vergänglichkeit entziehen kann.“, „Ich habe gesehen und verstanden, dass alle Phänomene illusorischer Natur sind.“ Dieses Sehen und Verstehen ist unsere Praxis, das machen wir hier.

Sehen und verstehen bedeutet, dass wir eben nicht nur einfach unabgelenkt präsent sind. Unabgelenkte Präsenz z.B. auf den Atem braucht nicht unbedingt mit Verstehen einherzugehen. Wir müssen uns öffnen für mehr als nur die Konzentration auf den Atem. Es muss die Bereitschaft zu erkennen vorhanden sein. Wir lenken unser Gewahrsein auf die Natur des Atmens, auf die Natur des Phänomens und nicht einfach nur auf die Tatsache, dass es passiert.

Jemand kann also in tiefer Meditation der Nicht-Begrifflichkeit ohne geistige Bewegung absorbiert sein und in nicht-begrifflicher Präsenz verweilen, ohne dass Verstehen passiert. Das ist einfach nur ein ruhiger Geist. Darin kann man lange verweilen, ohne dass Verstehen passiert. Das ist nicht unsere Praxis. Wir verweilen möglichst unabgelenkt und richten den Geist auf die Natur dessen, was gerade ist – auf die Natur des Gewahrseins, auf die Natur unseres Erlebens. Es geht immer darum.

Buddhistische Meditation ist intelligente Meditation mit einer gewissen Dosis Neugier, mit Interesse. Wir möchten verstehen. Da ist eine Bereitschaft, Neues zu sehen. Diese Bereitschaft Neues zu sehen ist essentiell. Ohne sie treten wir auf der Stelle und kommen nicht vorwärts. Meditieren bedeutet, uns aus dem Ergreifen heraus zu nehmen, uns zu öffnen für eine Sichtweise, die sich uns bis jetzt noch nicht eröffnet hat.

Meditation ist dazu gedacht, uns zum Innehalten zu bringen, einen Schnitt zu machen mit dem gewohnten Funktionieren, uns heraus zu holen aus dem normalen Greifen und Raum zu schaffen. In diesem Raum bemerken wir, was eigentlich los ist. Wir sind z.B. mit einer Sache beschäftigt, die für uns total wichtig ist. Wir denken, etwas tun zu müssen. Wenn wir dann meditieren, öffnet sich alles, das Ganze kollabiert und ist überhaupt nicht mehr wichtig. Dann sehen wir den Unterschied und denken: „Wie kommt es denn, dass das vorher so wichtig war und jetzt überhaupt nicht mehr? Was läuft denn da eigentlich?“ Wir können so eine Sichtweise mit einer anderen Sichtweise vergleichen, und dadurch entsteht Verstehen über die Mechanismen des Geistes, wie man sich verstrickt, und wie man sich löst.

Auf diese Art und Weise haben wir die Möglichkeit, anders zu reagieren als gewohnt. – Wir können sehen, wie wir uns ins Gefängnis hineinbegeben oder wie wir Freiheit erleben. Wir beginnen, unsere ganz persönlichen Erfahrungen zu machen von Samsara und Nirwana, von gefangen sein und befreit sein. Wir beginnen, die Mechanismen zu verstehen, die dahinter sind. Das ist die Praxis von Ge-

wahrsein, das ist damit gemeint. Im Deutschen haben wir den Vorteil, dass im Wort Gewährsein das Wort „wahr“ steckt. Wir entdecken die Wahrheit. Das ist natürlich ein Geschenk der Sprache: Diese Form der Bewusstheit ist eine Bewusstheit dessen, was wahr ist. Wir entdecken immer mehr die Wahrheiten des Seins.

Oft benutze ich, um den Unterschied zwischen normaler Achtsamkeit, normaler Unabgelenktheit und dem, was wir hier praktizieren, klar zu machen, ein Beispiel von schädlichem Handeln. Wenn z.B. jemand nachts in eine Bank einbricht, so muss er sehr achtsam sein. Er muss alle Sicherheitsvorkehrungen umgehen, darf keinen Lärm machen usw., also höchste Achtsamkeit. Die wird ihm aber nicht helfen, zu erwachen. Das ist einfach Achtsamkeit, die mit dem zu tun hat, was oberflächlich gerade passiert. Aber dem Einbrecher geht es überhaupt nicht um die Natur der Dinge: Dass da jemand einbricht, was die Natur seines Handelns ist, wie es zu diesem Haften und Greifen kommt, usw. Das alles spielt für ihn überhaupt keine Rolle.

Ein anderes Beispiel: Computer-Programmierer verbringen 8, 10, 12 Stunden vollkommen achtsam am Computer und machen wunderbare Sachen. Aber sie sind nur mit der Oberfläche der Dinge beschäftigt. Sie interessieren sich überhaupt nicht für die illusorische Natur dessen, der programmiert oder dessen, was sie da programmieren. Sie sind mit den simplen Fakten ihres Programmierens beschäftigt und oft über lange Strecken unabgelenkt. Das wird sie aber nicht zum Erwachen bringen, das ist keine Meditation. Das müsst ihr verstehen: Bloße Achtsamkeit ist keine Meditation im buddhistischen Sinn.

Einfache Konzentration ist noch keine Praxis, die zum Erwachen führt. Um das Beispiel auszuweiten, können wir sagen, dass einfache Konzentration wie z.B. beim Autofahren, bei Radrennen oder bei Segelwettkämpfen, wo man über lange Strecken total ausgerichtet sein muss, nicht zum Erwachen führt. – Auch nicht Geigespielen.

Geigespielen ist wie alles andere zunächst einmal Konzentration. Konzentration auf den Klang, den man herstellt. Bei dieser vollständigen Konzentration kann eine enorme Portion Ich-Bezogenheit dabei sein. Das ist nicht in sich befreiend. Aber wenn man Geige spielt und sich dabei bewusst ist, was da spielt, welches Bewusstsein da spielt, was die Natur dessen ist, der da spielt, dann wird Geige spielen zu einem Weg des Erwachens. Oder wenn man sich der Natur der Klänge, ihrer ephemeren, vergänglichen Natur bewusst ist, des Entstehens und Vergehens im selben Moment, was wir die Einheit von Klang und Leerheit nennen.

Wenn wir das verstehen, dann wissen wir auch, dass jede Aktivität zum Weg des Erwachens werden kann, wenn wir dieses umfassende Gewährsein gebrauchen. Das Gewährsein, das panoramisch wird, das Gewährsein, das alles beinhaltet und in die Tiefe geht, die Natur der Dinge mit betrachtet. „Weit und tief“, sagt der Buddha immer. Weit und tief ist das Gewährsein, weit und tief ist der Dharma. Und genauso sollte unsere Praxis weit und tief sein. Dann wird alles, was wir in diesem Gewährsein tun, zum Weg des Erwachens.

Unsere Praxis besteht also darin, im Laufe des Tages so viele Momente wie möglich zu haben, wo wir in diese Offenheit, in dieses umfassende Gewährsein eintreten können. Dieses umfassende Gewährsein stellt sich viel leichter ein, wenn wir innehalten und in die Stille eintreten. Da finden wir es leichter wieder. Deswegen dominiert im Tagesablauf die Praxis der Stille. Wir sollten auch in den Phasen der Aktivität darauf achten, immer wieder inne zu halten, um in dieses offene Gewährsein hinein zu finden. Dann kommunizieren wir wieder, gehen auf den anderen ein, und wenn wir uns wieder verhasen, wenn unsere Mechanismen des dualistischen Fixierens wieder angesprungen sind, schauen wir, dass wir uns wieder lösen können. Da wir in einem Kurs sind, wo alle praktizieren, können wir auch einmal gemeinsam still sein und uns gemeinsam diesem Raum öffnen, bevor wir dann wieder kommunizieren. Man kann eine Bewegung vollziehen: Öffnung, dann ein bisschen Aktivität, und bevor es zu stark ins Greifen geht wieder Öffnung, damit wir lernen, immer wieder in diese Öffnung hinein zu finden.

Meditation

Wir tasten uns langsam vor und beginnen mit den Fakten, mit dem, was oberflächlich wahrnehmbar ist: Körperempfindungen, visuelle Empfindungen, Klänge usw., und dann gehen wir mehr und mehr ins panoramische Gewährsein. –
Empfänglich, im Fluss, entspannt –

Wenn sich unser Gewahrsein beruhigt und ausgeweitet hat, beginnen wir, ein wenig mehr der Natur der Dinge gewahr zu werden. Wie fühlt es sich an, gewahr zu sein? Wie ist das? –

Wie ist das: Sein. Wie fühlt es sich an, zu sein? –

Dieses berühmte Ich, ist es gerade da? Wie ist es da? Wie zeigt es sich? –

Lasst euch von diesem umfassenden Gewahrsein heilen. Es wirkt ausgleichend, entspannend, ist einfach, heilsam. –

Dieses umfassende Gewahrsein lässt sich nicht erfassen. Es verschwindet, wenn Greifen da ist, und ist sofort wieder da, wenn Loslassen im einfachen Sein ist. –

Um dieses Gewahrsein im Greifen zu entdecken, müssen wir die Natur des Greifens anschauen, in die Natur des Greifens hinein entspannen. Dann entdecken wir das umfassende Gewahrsein als die Natur des Greifens. –

Die Natur des Geistes ist immer da. Alles hat diese Natur. –

Die geistigen Bewegungen sind wie Wellen. Die Natur dieser Bewegungen, die Natur des Geistes bleibt wie die Natur des Wassers, des Ozeans immer dieselbe. –

* * *

Teilnehmer: Wie entwickelt man Vertrauen in sich selbst?

Das ist eine wichtige Frage. Selbstvertrauen ist nicht das Vertrauen in all die äußeren Aspekte wie Beruf, Familie, was ich alles kann, wie stark ich bin, wie schön ich bin usw. Das ist nicht Selbstvertrauen, das steht nicht auf stabilen Füßen.

Selbstvertrauen speist sich aus dem Vertrauen in die Natur des eigenen Geistes: Zu wissen, wenn ich entspanne, dann ist da ein Geistesbereich, aus dem heraus Heilung kommt, aus dem heraus Verstehen kommt, der die Quelle von Liebe, von Freigebigkeit ist, ist wohl fundiertes Selbstvertrauen. Es ist dieses Vertrauen in den eigenen Geist, dass da etwas zutiefst Heilsames zum Vorschein kommt, wenn wir loslassen, wenn wir uns öffnen. Zu wissen, dass dort die Quelle von allem Glück, von aller Freiheit, von aller Freude ist. Das ist Vertrauen in die Natur des eigenen Geistes. Diese Art von Selbstvertrauen hält allen Schwierigkeiten des Lebens und auch des Todes stand. Das begleitet uns durch Geburt und Tod.

Wenn keinerlei Manipulation mehr stattfindet, wenn kein Haften, kein Greifen mehr ist, wenn wir loslassen und den Geist lassen wie er ist, dann zeigt er sich als das zutiefst Heilsame. Dieses Vertrauen in das, wie der Geist ist. Jenseits aller Verwirrung, allen Haftens. Dieses Vertrauen kann uns durch alles hindurch begleiten.

Stabile Bezeichnung – dynamisches Bezeichnetes

Ihr habt Namen und Vornamen gearbeitet und bemerkt, dass damit etwas beschrieben wird, was sich durch diese Benennung nicht erfassen lässt.

Name und Vorname beschreiben eine Person von der Geburt bis zum Tod. Ich habe meinen Vornamen drei Monate nach meiner Geburt bei der Taufe erhalten. Bei den meisten von euch wird es ähnlich gewesen sein. Irgendwann habt ihr euren Namen erhalten und man hat begonnen, euch mit diesem Namen zu rufen.

Manche haben noch einen zweiten Namen, und die Namen sind dann Konstante für das ganze Leben. – Auch wenn man durch Heirat einen anderen bekommt, so sind Namen eigentlich etwas Konstantes, aber was damit beschrieben wird, ändert sich ständig.

Zwischen Geburt und Tod ist das Leben. Dieses Leben ist nicht für einen einzigen Moment dasselbe. Soviel habt ihr beim Meditieren schon bemerkt, nicht? Euch ist bewusst geworden: Wenn wir in den Prozess des Lebens und Erlebens schauen, so sind sie nicht für einen Moment, für eine Situation dasselbe.

Damals war ich ein kleines Baby, ein Säugling, völlig von anderen abhängig. Am Ende wird dieser große Mann, der ich jetzt bin, ein schwacher Mann sein, im Bett, wieder abhängig von anderen. Mein

Name hat sich die ganze Zeit unwesentlich geändert. Da kam der Mönchsname dazu, aber auch der beschreibt mal einen, dem es gut geht und mal einen, dem es nicht so gut geht.

Das Leben selbst ist voller Höhen und Tiefen. Manchmal gibt es Ebenen, da geht es einem eine Weile gut, dann geht es eine Weile schlecht. Aber wenn man genau hinschaut, dann ist auch das Gut-Gehen die ganze Zeit unterschiedlich, und auch das Schlecht-Gehen ist die ganze Zeit unterschiedlich. Auch der Abstieg ist nicht gerade.

Wenn es mir schlecht geht, denke ich, das wäre ein total stabiler Zustand – die stabile Depression. Oder der stabile Höhenflug. Aber wenn ich in mich hinein schaue, dann merke ich, dass überall ständiger Wandel stattfindet. In der tiefsten Depression bemerke ich: Da sind Momente mit mehr Angst und Momente mit weniger Angst, Momente mit etwas mehr Hoffnung oder mit etwas weniger Hoffnung oder Verzweiflung – stärkere Verzweiflung, weniger Verzweiflung. Da gibt es sogar Momente, in denen ich Liebe empfinde und dann wieder ist sie ganz weg. Es ist ein ständiges Spiel, und auch das Herauskommen aus der Depression, das Herauskommen aus dem Tiefststand unseres Lebens, auch das ist von vielen Wechseln gekennzeichnet. Aber der Name bleibt immer gleich, es ist immer dieselbe Person. – Denken wir!

Der Tilmann, der ich war, als ich geboren wurde, ist überhaupt nicht mehr der Tilmann, der jetzt hier steht und der irgendwann sterben wird. Aber doch bleibt der Name immer gleich. Es war ein wesentliches Anliegen des Buddha, mit der Illusion des Namens, mit der Illusion der Bezeichnungen aufzuräumen und nicht Bezeichnungen und Wirklichkeit zu verwechseln. Die Bezeichnung bezieht sich auf die Kontinuität, die auch erfahrbar ist. Sie bezeichnet aber nicht den Wandel, die Dynamik sondern nur das Gemeinsame, das Kontinuierliche.

Die Elisabeth, die morgens aufwacht, dann frühstückt, morgens zu den Unterweisungen kommt, später zum Mittagessen geht usw., ist immer eine andere, aber der Name bleibt gleich. Wir würden ja verrückt werden, wenn wir für jede dieser Elisabeths einen anderen Namen nehmen würden, das geht ja gar nicht. Wir können nicht jedes Mal eine neue Bezeichnung verwenden.

Es geht dem Buddha darum, dass wir mit unserer Praxis der Achtsamkeit – des Gewahrseins – der steten Veränderung gewahr sind, um mit der Illusion von Stabilität aufzuräumen. – Das Entdecken des Wandels als Heilmittel für die Illusion der Stabilität. Das ist die Hauptmethode, die Buddha Shakyamuni uns gegeben hat, um mit den Illusionen aufzuräumen, die durch die Sprache entstehen. Die Sprache kann nur Ähnliches beschreiben, sie kann nur stabil Erscheinendes beschreiben. Wir würden verrückt werden, wenn wir ständig neue Wörter erfinden müssten, um dem sich wandelnden Sein gerecht zu werden. Das geht nicht, es ist unmöglich.

Nehmen wir als Beispiel Sven. Wir benennen mit dem Wort Sven jemanden, den wir seit einiger Zeit kennen, der heute noch ähnlich ist wie gestern und wie er letztes Jahr war, und der auch in Zukunft diese gewisse Ähnlichkeit aufweisen wird. Der Name Sven bleibt gleich von der Geburt bis zum Tod. Dahinter verbirgt sich aber ein sich stets wandelndes Phänomen. Wenn ich meine, ich würde Sven kennen, sitze ich einer Illusion auf, weil dieser Sven von heute nicht der Sven von gestern oder vom letzten Jahr ist. Ich muss ihn neu entdecken. Das heißt, ich muss ihn in seinem Wandel, in seinem Anders-Sein neu entdecken, in dem Neu-Sein, in dem Frisch-Sein. Und das machen wir mit allem in unserem Leben. Alle Phänomene in unserem Leben müssen immer wieder neu entdeckt werden, damit die Illusion von Stabilität beendet wird.

Es gibt dabei allerdings ein Problem, ein existenzielles Problem: Wir möchten Stabilität in so vielen Bereichen unseres Lebens wie möglich. Wandel ängstigt uns. Wir haben Angst vor Veränderung, denn Veränderung bedeutet, dass wir uns anpassen müssen. Permanente Anpassung ist die Herausforderung des Wandels. Es ist eine enorme Herausforderung an unser Sein. Ständig im Fluss zu sein, ist eine riesige Herausforderung. Sich bewusst zu werden, dass sich alles wandelt, berührt ganz tiefe Ängste in uns.

Diesen Ängsten wollen wir uns normalerweise nicht aussetzen und wir flüchten uns in vermeintliche Stabilität. Dazu dient uns die Sprache. Die Sprache schafft die Illusion von Stabilität, und je mehr wir in Konzepten, in Begriffen leben, desto stabiler wird unsere Welt. Darum ist die Medizin für uns, aus den Konzepten, aus den Begriffen herauszukommen ins direkte Erleben hinein. Dort werden wir allmählich die Möglichkeit entdecken, im Fluss zu bleiben. Und wir werden entdecken, dass diese ständige Anpassung gar nicht so schlimm ist wie wir dies zunächst empfinden.

Die gesamte buddhistische Praxis zielt darauf ab, uns aus der Welt der abstrakten Begriffe, aus den Konzepten heraus zu holen und in den unmittelbaren Fluss des Seins zu führen. Es geht darum, aufzuräumen mit Systemen, in denen wir den Eindruck haben könnten, wir würden das Leben meistern. Wir meistern Sprache. Wir meistern philosophische Systeme. Wir können Anschauungen darstellen. Wir philosophieren über Geburt und Tod, über Liebe und Depression usw. Wir gehen mit einer Leichtigkeit mit Begriffen um und haben das Gefühl das wäre das Leben. Aber das Leben selbst entzieht sich uns. Wir sind in einer konstruierten Welt, in einer Welt der Begriffe, die uns eine Illusion von Stabilität gibt.

Wenn Krankheit und Tod in diese konstruierte Welt einbrechen, dann hilft uns die Sprache nicht mehr. Dann hilft uns nicht mehr, dass wir uns in philosophischen Systemen auskennen. Da sind wir ganz direkt mit dem Erleben konfrontiert, mit dem Schmerz, mit dem Wandel, mit dem Nicht-Auffinden von irgendwas Stabilem. Das sind die existenziellen Erfahrungen, an die der Buddha stets anknüpft. Buddha knüpft immer an das existenziell Erfahrbare an und geht von dort aus in die Erforschung der Prozesse des Wandels, der Dynamik und der Gesetzmäßigkeiten, die sich in dieser Dynamik auffinden lassen.

Buddhistische Lehre beginnt mit dem direkt Erlebten und bleibt beim direkt Erlebten. Wir entdecken im direkten Erleben, dass dieses Gewahrsein alle Qualitäten besitzt, um den Prozess von der Geburt bis zum Tod und durch den Tod hindurch aufs Beste zu nutzen, dass es an nichts mangelt. Und das nimmt uns die existenzielle Angst. Diese Entdeckung der Qualitäten des Gewahrseins räumt auf mit der Angst zu sterben, mit der Angst keine Kontrolle zu haben.

Wenn wir diese Entdeckung machen, dass im Fluss des Seins alle Qualitäten bereits vorhanden sind, dass dem Gewahrsein alle Qualitäten innewohnen, die es zum Leben braucht, dann entspannt sich unser ganzes Sein. Dann entspannt sich unser Wesen. Das ist das Ende der Angst. Das ist das, was wir Befreiung nennen.

Was wir Namen nennen, umfasst im Grunde genommen alles Benennen, alle Bezeichnungen. Immer wenn wir für etwas Worte benutzen – insbesondere Substantiva – dann können wir damit nur das Ähnliche, das Bleibende beschreiben, das, was sich nicht so schnell verändert. Um all das, was sich schnell verändert zu beschreiben, würden wir ständig neue Wortschöpfungen benötigen, und das kann die Sprache nicht. Wir würden füreinander nicht mehr verständlich sein. Sprache ist gut, aber sie kann nur einen Aspekt der Wirklichkeit beschreiben und der andere entzieht sich.

Fragen

Teilnehmerin: Ich finde, wenn wir einen festen Begriff nehmen, dann leuchtet auch das andere, was er auch impliziert, mit auf.

Für diejenigen, die sich dieses Dilemmas der Sprache bewusst sind, spielt auch immer das Unausgesprochene eine Rolle. Das heißt, wenn ich jetzt Angelika oder Otti sage, dann wissen wir schon, dass da etwas beschrieben wird, das sich der Beschreibung entzieht. Da schwingt immer auch etwas Nicht-Fassbares mit. Das zu wissen ist Weisheit. Wir verwechseln Namen und Beschriebenes nicht miteinander sondern nehmen die Namen nur als Fingerzeige.

Normalerweise spüren wir das zwar, aber oft gehen wir dann doch in das Extrem zu denken: „He, die oder die kenn ich doch. Die ist immer so!“ Wir vergessen, dass der oder die immer anders ist und dass es Möglichkeiten gibt, eine andere Person zu entdecken.

Teilnehmerin: Wenn wir etwas einen Namen geben, dann gehen wir weg von der Realität, vom Fluss des Lebens. Wenn ich z.B. meinen Namen Bénédicte sage, dann habe ich gerade vergessen, dass Bénédicte nicht existiert ohne all die Dinge, die notwendig sind, die diese Person ergeben, die Luft, die Nahrung, den Körper, die Fähigkeit zu sprechen, usw. Eine Menge Dinge, die ich gar nicht beschreiben kann. Wir isolieren uns einfach selber in dieser Trennung von Subjekt und Objekt.

Was du ansprichst, ist ein weiteres, wichtiges Phänomen, das beim Benennen stattfindet. Um benennen zu können, müssen wir das beschriebene Objekt abgrenzen. Das heißt, eine Bezeichnung hat nur einen Sinn, wenn sie in der Abgrenzung zu allem anderen steht. Nur wenn das Beschriebene gut abgegrenzt ist, handelt es sich um einen sauberen Begriff. Aber in diesem Isolieren des Beschriebenen, in

diesem Abgrenzen vergessen wir die wechselseitige Bedingtheit. Wir vergessen, dass die beschriebene Bénédicté von jedem Atemzug abhängt, von Nahrung, von Umgebung, von Eltern, vom Haus usw. Wir vergessen, dass es, wenn irgendeine dieser Bedingungen sich verändert, keine Bénédicté mehr gibt.

Das gilt für alle Objekte. Alles, was wir beschreiben, hängt von Tausenden von Bedingungen ab, und sobald in diesen Ursachen und Bedingungen ein Wandel stattfindet, gibt es das Beschriebene nicht mehr. Darum ist das zweite große Heilmittel in der buddhistischen Lehre das Betrachten der wechselseitigen Abhängigkeit, um aus dieser Illusion heraus zu kommen.

Die buddhistische Lehre räumt also mit den beiden großen Unzulänglichkeiten auf, mit dem begrifflichen Prozess und dem sprachlichen Ausdrücken und Benennen.

Die erste Unmöglichkeit besteht darin, den ständigen Wandel zu beschreiben. Wandel vollzieht sich so schnell, dass man gar nicht so schnell Worte erfinden kann, und vieles ist zu subtil, um mit einem Begriff erfasst werden zu können.

Die zweite Unmöglichkeit ist, etwas in seiner wechselseitigen Bedingtheit zu erfassen. Die Ursachen und Bedingungen, von denen ein einziges Objekt, ein einzelnes Wesen abhängt, sind so vielfältig, dass es völlig unmöglich ist, es mit Worten zu erfassen.

Mit diesen beiden Unzulänglichkeiten des begrifflichen Prozesses und der Kommunikation räumt die buddhistische Lehre auf, um zu einem vollständigen Erfahren der Realität zu kommen.

Wir haben also durch diese Art des Vorgehens, die einmal ein bisschen anders war als sonst, gesehen, wie die aller Sprache innewohnende Getrenntheit durch das direkte Hinfühlen, Hinschauen ausgeglichen wird, sodass wir zu einem umfassenden Wahrnehmen kommen.

Aber es ist kein Abweisen, Verneinen des Intellekts, der Sprache, der Kommunikation. Es ist keine Haltung der Anti-Kommunikation, der Anti-Sprache, des Anti-Denkens. Das ist nicht gemeint, denn die Unterweisung, die das alles korrigiert, wird auch wieder über Sprache und Intellekt gegeben. Wir können Sprache und Intellekt so nutzen, dass wir mit diesen Missverständnissen aufräumen und uns daran erinnern, dass Worte immer nur Fingerzeige sind.

Der Buddha war vermutlich der erste Meister, von dem bekannt ist, dass er gesagt hat, dass seine Worte nicht die Wirklichkeit sind. Man soll nicht an seinen Worten festhalten, denn Worte können nur auf die Wirklichkeit hinweisen. Die Wirklichkeit ist der Meister und nicht die Worte.

Teilnehmer: Wie ist es mit der geschlechtlichen Identität?

Die ist hier mit inbegriffen. Die geschlechtliche Differenzierung lebt vom Unterschied, der sich manifestiert, sobald er spürbar wird. Aber in der Meditation selber spielt das Geschlecht überhaupt keine Rolle. In der Präsenz gibt es keine weibliche und männliche Bewusstheit.

Teilnehmerin: Mir ist noch eingefallen, dass der Name zwar ein Begriff ist für jemanden, der sich ständig wandelt. Aber er weist auch immer wieder darauf hin, dass dieses Ständige, was auch in diesem Namen ist, auch im Sein ist. Ich sag zwar, ich bin Angelika, weiß aber, dass ich es nicht bin. Aber durch das wiederholte Benennen ist es immer wieder ein Hinweis darauf, was ich in der Essenz bin. Und da ist auch eine Stabilität mit drin, auch wenn die jetzt begrenzt ist.

Ich verstehe nicht ganz, was du damit sagen willst. Es ist ja doch nur für relativ weise Menschen so, dass mit dem gleich bleibenden Wort auch die Natur der Erscheinung mitschwingt.

Ja, aber ich hab den Namen und ich weiß, dass da drunter ein sich wandelndes Phänomen ist, aber er verweist mich auch immer wieder auf die tiefere Ebene: Da ist etwas, das bleibt.

Ja, das ist die Natur aller Begriffe, dass sie uns auf das Bleibende hinweisen. Egal was das Bleibende ist, es gibt etwas Zusammenhängendes, etwas Kontinuierliches. Das ist das, was die Begriffe tatsächlich vermögen. Sie weisen uns auf das Bleibende hin. Das kann auch etwas sehr Tiefes sein, und dann wäre aber zu untersuchen, ob das individuell ist, also ob die Bezeichnung wirklich einen individuellen Namen braucht oder ob es nicht tatsächlich ein universelles Bleibendes ist. Also da trifft dann die Sprache nicht mehr. Da geht die Sprache am Essentiellen vorbei.

Dein tiefstes Angelika-Sein ist genauso wie mein tiefstes Lhündrup-Sein. Da wäre es nicht korrekt, zwei verschiedene Bezeichnungen zu nehmen.

Wenn wir diese tiefste Ebene, die gleich bleibt, korrekt bezeichnen wollen, dann würden wir das grundlegende Bewusstsein nennen oder Natur des Geistes und mit solchen Begriffen darauf hinweisen, dass dieser Erfahrungsbereich von allen geteilt wird und nicht individuell verschieden ist.

Teilnehmer: Ich frage mich, wie das im täglichen Leben aussehen könnte. Wird es hilfreich sein, selber immer fließender zu werden und damit den Situationen zu begegnen, in denen es im Alltag blockiert, oder braucht es meinerseits ein gewisses Insistieren auf Stabilität? Kann man vielleicht sagen, dass die anderen in der Stabilität sind und ich selber in der Fluidität und dass dadurch die Blockaden ausgeräumt werden? Wie ist das eigentlich?

Damit öffnest du ein ganzes großes Kapitel, dem wir uns noch zuwenden werden. Diese Frage wird in den nächsten Tagen noch ausführlich besprochen werden. Wir werden gemeinsam schauen, wie wir sie beantworten können. Aber als erste Orientierung, wenn wir über den Alltag sprechen: Niemand ist in der Stabilität und niemand ist im Fluss.

Die Frage ist nicht, ob jemand, der im Fluss ist, in Konflikt kommt mit jemandem, der stabil ist. Es ist eher so, dass wir es im Alltag mit einem Glauben an Stabilität zu tun haben, der irgendwann mit der Wirklichkeit in Konflikt gerät. Wir glauben, dass es im Beruf, im Familienleben, in unserer Gesundheit, in unseren Beziehungen Stabilität gibt. Das ist kein Problem, solange sich die Realität nicht all zu sehr verändert. Aber es wird automatisch zu Spannungen kommen, wenn die Realität der Dinge nicht mehr unserem Glauben entspricht und sich in unserer Beziehung, in der Gesundheit, in der Familie, im Beruf, in der Gesellschaft Entwicklungen abspielen, die unserer Vorstellung von der Wirklichkeit widersprechen. Dann entsteht Konflikt.

Dieser Konflikt ist nicht zwischen Menschen, er ist zwischen unseren Vorstellungen über die Wirklichkeit und der sich entwickelnden, sich ändernden Realität. Da entsteht der Konflikt. Diejenigen, die weniger verfestigte Vorstellungen über die Wirklichkeit haben, werden einen Vorteil haben. Sie werden sich schneller anpassen können. Diejenigen, die den Wandel ohnehin schon vorausgesehen haben, werden nicht einmal überrascht sein, sondern innerlich auf den Wandel vorbereitet sein. Es wird überhaupt keinen Konflikt geben, weil der Wandel von vorne herein Teil der Sicht des Lebens ist.

Es geraten also nicht diejenigen, die im Fluss sind, mit denjenigen in Konflikt, die an Stabilität glauben. Diejenigen, die im Fluss sind, haben es leichter, mit der sich wandelnden Realität umzugehen, und die anderen haben es schwerer. – Dann können natürlich diejenigen, die es leichter haben, auch noch versuchen, den anderen zu helfen. Je nachdem wie weit sie sich helfen lassen.

Teilnehmer: Ich bin mit dieser Beschreibung, dass sich im Leben alles wandelt, völlig einverstanden, aber ich beobachte auch ganz viele Konstanten. Ich habe das Gefühl, dass Befreiung erheblich damit zu tun hat, sich aus diesen Konstanten zu befreien.

Kannst du dafür Beispiele geben?

Konstant ist z.B., dass ich keine Milch mag und dass ich Süßes gerne mag. Oder dass ich jetzt, wo ich so gefragt werde, plötzlich schwitze, obwohl es sonst keine Ursache dafür gibt. Das passiert immer wieder so.

Du beschreibst hier Beispiele persönlicher Vorlieben. Wir interpretieren eine Situation, zu der es kommt. Wir interpretieren sie nach den Mustern unserer persönlichen Vorlieben: „Mag ich!“ – „Mag ich nicht!“, „Finde ich angenehm!“ – „Finde ich unangenehm!“, „Will ich!“ – „Will ich nicht!“

Diese Interpretation ist etwas immer Wiederkehrendes und wird in der Dharmasprache Gewohnheitsmuster (*Tib.: baksha*) genannt. Gewohnheitsmuster sind tiefe Ebenen unserer emotionalen Schleier. Sie hängen zusammen mit einer Idee des Selbst, mit einer Idee von mir. – Was ich mag und was ich nicht mag, was ich will und was ich nicht will, was mir gut tut und was mir nicht gut tut. – Solange diese Gewohnheitsmuster aktiv sind, ist große Konstanz in unserem Leben, d.h. wir sind völlig vorhersehbar. Diese Gewohnheitsmuster springen mit einer hundertprozentigen Sicherheit an, und man kann uns wie einen Roboter in vorhersehbare Reaktionen treiben. Wir sind nicht frei.

Wenn wir einen bestimmten Impuls setzen, so wissen wir schon, wie der Betroffene diesen Impuls interpretieren und in der Folge reagieren wird. Das ist wie wenn man auf einen Knopf drückt. Wir

drücken auf den Knopf und die Reaktion ist vorprogrammiert. Befreiung besteht darin, diesen Knopf zu entschärfen. Wenn dieser Knopf ins Leere geht, bedeutet das, dass die Interpretationen, die dahinter sitzen, nicht mehr anspringen. Da ist Freiheit, auf diesen Knopfdruck steht eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung, die vorher nicht da waren. Diese Freiheit setzt allerdings voraus, dass sich die dahinter liegenden Ideen des Selbst, des Ichs mit seinen Vorlieben und Abneigungen aufgelöst haben. Solange die nicht aufgelöst sind, wird der Knopfdruck funktionieren.

Ein Buddha lebt in völliger Freiheit. Wir wissen nicht, wie er handeln wird, wie er reagieren wird. Da ist völlige Freiheit, weil er sich von allen Gewohnheitsmustern befreit hat, die hinter den vorhersehbaren Reaktionen stehen. Bei uns, die wir weniger frei sind, kann man sagen: „Ich kenne diese Person. Solange diese Person zu hundert Prozent in ihren Mustern funktioniert, ist sie vorhersehbar.“ Und das, was ich mit dieser Person an vorhersehbaren Reaktionsmustern verbinde, beschreibt eine Wirklichkeit des Funktionierens. Diese Person wird immer so funktionieren, wenn ich den entsprechenden Knopf drücke. Sobald diese Person aber ihre innere Freiheit entwickelt, weiß ich das nicht mehr. Da beschreibt der Name nicht mehr fixe Reaktionsmuster.

Teilnehmerin: In dem Augenblick aber, in dem ich zu jemandem sage: „Du magst keine Milch, isst aber gerne Zucker. Bist du das?“ Dann wird diese Person sagen: „Ja, das bin ich zwar, aber das bin ich nicht nur!“

Ja, solange diese Gewohnheitstendenzen kein Leid, keinen Stress auslösen, sind sie überhaupt kein Problem. Es geht nur darum, das aufzulösen, was zu Anspannung und zu Unfreiheit führt. Ob ein Buddha das Süße oder das Salzige mag, ist völlig unerheblich, denn er wird nicht unter Stress geraten, wenn das geliebte Salzige nicht da ist und das ungeliebte Süße da ist. Das führt nicht mehr zu emotionalen Knoten. Darum geht es. Es geht nur um das Auflösen des Leidens und nicht um das Auflösen der Individualität.

Es geht nicht darum, die individuellen Unterschiede aufzulösen. Die Buddhas sind verschieden. Kein Buddha ist wie der andere. Schaut euch die Meister an, die hier vorbei kommen. Sie sind *so* verschieden. – Auch in ihren Nahrungswünschen. Der eine mag Salami, der andere mag Hühnchen, der dritte mag Kuchen, was auch immer. Die einen mögen es still, die anderen mögen gerne Gesellschaft. Aber sie leiden nicht, wenn es anders kommt. Darum geht es. Also bitte kein Verwechseln der Themen: Es geht nicht um das Auflösen der Individualität, wenn wir vom Verwirklichen des Nicht-Selbst sprechen.

* * *

Wir haben am 1. Tag eine kleine Liste aufgestellt mit all den Dingen, die wir uns so sagen, die wir uns erzählen, wenn man eine neue Begegnung hat: Wer bist du? Wer bin ich? Wir stellen uns vor. Ich will diese Liste noch einmal kurz aufnehmen, um dann einen Schritt weiter gehen zu können.

Wir haben bereits lange und ausführlich über Namen und Vornamen gesprochen und auch über all die anderen Begriffe, die ähnlich wie Namen sind, die auf abstrakte Art und Weise etwas beschreiben, aber nicht die Wirklichkeit des Seins beschreiben können. Wenn ich ‚Markus‘ sage, dann ist mit dem Namen Markus nichts von dem beschrieben, was Markus jetzt gerade erlebt. Das ist nur ein Sammelbegriff für etwas, für ein Phänomen, das sich von der Geburt bis jetzt fortgesetzt hat und man dann füllen muss. Es ist im Grunde ein nichts sagender Begriff. Das Gleiche gilt für Lhündrup und für jeden anderen Namen. Er muss erst einmal mit Inhalten gefüllt werden.

Herkunft

Wenn ich z.B. sage: „Ich bin Pariser.“ Was bedeutet das? Das bedeutet einfach, dass dieser Geistesstrom durch Paris gegangen ist, dass er Einflüssen ausgesetzt war, die mehr oder weniger typisch für Paris sind, was man sich eben so unter Paris vorstellt. Das muss aber nicht unbedingt meine Wirklichkeit sein. Das ist auch wieder nur eine abstrakte Vorstellung.

Wir sagen dann vielleicht „Paris! Super, klasse! Eine Stadt mit Kultur und Leben, Austausch!“, aber in Wirklichkeit ist derjenige, dem wir da begegnen, in einem Vorort von Paris groß geworden und hat nie

an einem Kulturereignis teilgenommen. Da gehen wir völlig vorbei an dem, was die Wirklichkeit des Lebens war. Das ist unsere Vorstellung von Paris. Es gibt so viele Vorstellungen von Paris wie wir hier Leute im Saal sind, und die haben nichts damit zu tun, wie es für denjenigen ist, den wir vor uns haben. Diese Bezeichnung Herkunftsland ist also ein völliger Flop. Es gibt da ein paar Merkmale, an denen man sich orientieren kann, aber was genau da stattgefunden hat, das weiß keiner. Da muss man erst genau nachforschen.

Diese Vorstellungen, mit denen wir uns identifizieren, gehen noch weiter. Wir haben da den Fußballclub von unserer Stadt, der gegen den Club einer anderen Stadt spielt. Da kommen die ganzen Identifizierungen, dann das Land und die Mannschaften des eigenen Landes... Da merken wir das ganze Spiel der Identifikation, das da anspringt, was Quelle von Leid oder Krieg ist.

Beruf

Nehmen wir uns den Beruf vor. Wir machen es ganz einfach und nehmen als Beispiel jemanden, der nur eine einzige berufliche Tätigkeit hat: „Ich bin der Bäcker aus Biollet und mache das mein ganzes Leben.“ Bin ich das?

Überlegt genau, wie es bei euch selbst aussieht. Seid ihr euer Beruf? Bin ich z.B. Lama, Dharmalehrer? Das machen wir jetzt nicht in der Gruppendiskussion. Ich hätte gerne, dass ihr euch jetzt einen Moment Zeit nehmt und zu zweit darüber sprecht.

Bin ich mein Beruf, mein...?

Bin ich mein Beruf? Bin ich meine familiäre Situation? Bin ich mein Wohnort? Bin ich mein Alter, meine Interessen, die Umstände meines Hier-Seins? Die Überzeugungen lassen wir noch weg, wir gehen eine Stufe tiefer:

Hakt die Frage nicht zu schnell ab! Von welchem Gesichtspunkt aus sind wir all das und von welchem Blickpunkt aus sind wir es doch nicht? Schaut hin, denn was da steht, ist doch nicht unwichtig. Wir können ja nicht verneinen, dass wir das alles sind. Wir sind es irgendwie.

Bin ich das – bin ich es nicht? In der Tiefe meines Wesens, an der Oberfläche? Bin ich es ständig? Bin ich es nur zeitweise? Schauen wir doch einmal hin! Nehmt euch diese Punkte einen nach dem anderen vor. Unterhaltet euch einfach darüber, wie das für euch ist. Ihr habt 20 Minuten Zeit. Achtet darauf, dass beide Gesprächspartner gleichermaßen zum Zug kommen.

Macht euch kleine Notizen, wir werden die wichtigen Beobachtungen anschließend miteinander teilen.

Was hat sich bei euren Gesprächen gezeigt? Hat sich Verständnis aufgetan?

Dialog Teilnehmer – Lama Lhundrup:

All diese Definitionen sind für mich wie ein Turm aus Steinen, ein richtig dickes Gefängnis.

Wir haben heraus gefunden, dass es sich bei all den verschiedenen Bereichen um so was wie Fäden der Anhaftung handelt, die mehr oder weniger eng sein können. Man kann in diese verschiedenen Stricke der Identifikation etwas Luft reinbringen. Aber es gibt eine Rolle, die bleibt: die Mutterschaft. „Ich bin immer Mutter.“ Ich kann mir nicht vorstellen, dass man jemals – auch wenn es die Kinder nicht mehr gibt, wenn sie schon gestorben sind – aus der Identifikation der Mutter herausfinden kann. Das scheint etwas zu sein, was ewig bleibt.

Wart ihr denn schon Mütter, bevor ihr eure Kinder bekommen habt?

Das Mutter-Sein begleitet einen ständig.

Eine Anhaftung, eine Identifikation kann bearbeitet werden, kann sich verändern. Diejenige, „Mutter zu sein“, scheint zu den schwierigsten überhaupt zu gehören. Aber auch da kann Entwicklung stattfinden.

Wenn man Mutter wird, so ist das mit dem eigenen Körper verbunden. Die Schwangerschaft ist im Körper und nicht irgendwo außerhalb. Wenn das Kind geboren ist, ernährt man es mit der eigenen Milch. Auch im Geist besteht eine starke Verbindung zwischen dem Kind und seiner Mutter. Das ist sehr stark, und deshalb ist diese Identifikation so stark. Wir können daran arbeiten, aber ich denke, dass das etwas ist, das sehr anhaltend ist.

Ich bin mir bewusst, dass die Verbindung mit der Mutter extrem stark ist und ich stimme dem, was die Mütter hier sagen, zu. Wann immer ich eine Frau treffe, suche ich in ihr die Mutter. Und ich finde diese starke Verbindung. Für mich ist es sehr schwierig, mich davon zu befreien.

Bist du also immer Sohn? Oder sind die Frauen immer Töchter? Ist das ein Teil des Ichs, ist das etwas Zusätzliches? Was hat es damit auf sich? Bist du Sohn, wenn du meditierst?

Nein!

Warum nicht? Wenn du nicht immer Sohn bist, ist das dann eine inhärente Qualität des Ichs, Sohn zu sein? Das geht nicht, kann nicht sein. Du bist zeitweilig, temporär Sohn und manchmal nicht?

Die Mütter unter euch: Seid ihr Mütter, wenn ihr meditiert? Nein. Manchmal seid ihr Mütter, sehr stark sogar, und dann wieder nicht. Es springt aber schnell an, nicht? Dazu braucht es wenig.

Es scheint also so zu sein, dass man nicht immer Mutter ist, nicht immer Sohn, aber dass es nur wenig braucht – nur ein Gedanke, eine kleine Situation – und schon springt das wieder an, als ob das zurück treten würde und dann wieder anspringt.

Unsere Identifikationen sind nicht immer gegenwärtig im Geist. Das können wir – glaube ich – festhalten. Sie sind nicht immer präsent.

Wir haben also hier mit der Identifikation etwas sehr Ähnliches wie mit den Namen. Auf der begrifflichen Ebene bin ich immer der Sohn. Das ist mein Zivilstand – verheiratet, ledig, als Sohn geboren, als Tochter geboren. Aber das ist nur auf der konzeptuellen Ebene, während auf der Erlebnisebene das Sohn-Sein, das Mutter-Sein, das Vater-Sein, das Mädchen-Sein usw. nicht ständig präsent ist. Es ist mal im Erleben präsent und mal nicht.

Es geht hier also um eine Korrektur. Wir sind nicht das, was uns die Begriffe immer vorgaukeln. Wir sind das Erleben. Wir sind auf der begrifflichen Ebene also alles Mögliche, konstant. Immer wenn ich ein Papier unterzeichne, bin ich Deutscher. Meine Nationalität ist Deutscher. Ich lebe aber schon länger im Ausland als ich in Deutschland gelebt habe. Ich bin bereits 26 Jahre in Frankreich. In meinem Erleben spreche ich Französisch mit mir selbst. Bin ich dann noch Deutscher? Es kann nicht das, was ich manchmal bin und dann wieder nicht, fester Bestandteil meines Ichs sein. Etwas, das ein festes Ich sein soll, von dem verlange ich, dass es ständig anwesend ist. Wenn es nur zeitweilig anwesend ist, kann es nicht fester Bestandteil sein.

Kann etwas mein Ich, mein Selbst definieren, wenn es nicht ständig da ist? Das geht nicht. Es muss ständig zu finden sein.

Man kann z.B. Fan eines Fußballclubs sein, ohne dass es deswegen gleich ausarten muss. Man muss sich nicht gleich tätowieren und die Haare färben. Und dann zur Herkunft: Ich komme aus Korsika, das Mediterrane spüre ich auch ganz stark in meinem Inneren und gleichzeitig taucht auch die Frage auf: „Bin ich eigentlich noch Korse, wo ich doch schon so lange weg bin und mich so und so verhalte?“ Die ganze Frage der Abstammungsidentität.

Zur ersten Bemerkung, dem Fan sein: Man kann Fan einer Musikgruppe sein, von einem Fußballclub, von Radfahren, von irgendwelchen Dingen, die einen begeistern. Können wir als Dharmapraktizierende Fan sein? Wo sind die Grenzen?

Es sollte nicht zusätzlich Leid und Anspannung entstehen.

Ein Beispiel: Die Tour de France wird im Fernsehen übertragen und ein guter Freund, der überhaupt nichts mit Radfahren am Hut hat, kommt zu Besuch. Wir verpassen die Fernsehübertragung. Gibt es da einen gewissen Stress? Ist da *dukkha*? Das ist wie wenn einem ein guter Kuchen vor der Nase weggezogen wird. Das ist *dukkha*, Anhaften am Angenehmen. Wenn es nicht erreichbar ist, erleben wir Leid!

Da ist die Grenze. Wir können Fan sein, wir können begeistert sein von etwas, aber wenn uns das eng und gefangen macht und wir dann Leid erleben, sind wir selber Schuld. Dann sind unsere Identifikationen mit uns durch gegangen und wir haben etwas aufgebaut, was uns wieder in Spannung bringt.

Man kann sich selbst darüber aufregen. Da kann man das Ich sehen. Wir brauchen gar nicht weit zu suchen. Das Ich ist genau da, wo uns etwas vor der Nase weggeschnappt wird oder unmöglich gemacht wird und Anspannung entsteht. Was sich da gerade abspielt ist: „Ich will!“ und „Ich will nicht!“

Eindrücke aus der Kindheit, z.B. Pariser zu sein usw. hinterlassen Eindrücke im Körper. Es sind viele mit dem Körper gemachte Empfindungen, es sind diese Eindrücke, mit denen man sich identifiziert und die einen begleiten.

Das bezieht sich auch auf das Korse-Sein von vorhin. Jemand wächst als Kind in Korsika auf und der Körper macht all die Sinneserfahrungen, die man typischerweise in Korsika macht. Die Augen und die Haut gewöhnen sich an die starke Sonne, usw., all die anderen Empfindungen.

Was wir Ich nennen, unsere stärksten Identifikationen sind etwas, was wir auch über unsere körperlichen Sinne erfahren haben. Mutter zu sein geht durch den Körper. Was körperlich erfahren wird, hinterlässt stärkere Spuren, als das, was nur mental oder begrifflich erfahren wird.

Wir werden uns nach der Pause anschauen, wie die fünf körperlichen Sinne Spuren hinterlassen und wie es mit den Mentalen aussieht. Wann starke Identifikationen entstehen und warum manche so schwer aufzulösen sind.

Meditation

Jetzt gerade, was bin ich? –

Wer bin ich? Wie bin ich? Hat das Ich hier überhaupt etwas zu suchen? –

Was bleibt vom Ich, wenn sich der Geist völlig entspannt? –

Lasst den Geist sich völlig entspannen und schaut. –

Wer bin ich zwischen den Gedanken? –

Was ist da, wenn der eine Gedanke aufgehört hat, bevor der nächste kommt? –

Und was ist, während der Gedanke da ist? Wenn da Denken ist, wenn es denkt, ist da ein Ich, das denkt? –

Wenn es kein Fragen, kein Suchen, kein Wollen mehr gibt, was ist dann? –

Gampopa, „Perlenkette“ Nr. 11

Dieser Text von Gampopa ist der 11. in einer Reihe von 20 Texten, die sich zu Beginn des Bandes „Mahamudra and related instructions“ finden. Diese Serie von Unterweisungen Gampopas wird auch einfach „Perlenkette“ genannt. Sie sind wie eine Kette von kleinen Perlen. Es sind ganz kurze Unterweisungen.

Gampopa beginnt jeden dieser 20 Texte mit: ***Dieser Dharma kann jedem gegeben werden.***

Ein authentischer Dharmapraktizierender ist stets bereit, alles herzugeben, da das Leben vergänglich ist und es gilt, keine Zeit zu verlieren.

Du kannst dich in Freigebigkeit üben, indem du einfach Feuer oder Wasser gibst.

Wir brauchen Wasser und Feuer zum Überleben, um zu trinken, zu kochen, um Nahrung warm zu machen, um uns zu wärmen. Man kann seine Übung in Freigebigkeit mit diesen Dingen beginnen.

Wenn du nicht einmal Feuer oder Wasser hergeben kannst, dann wirst du als Hungergeist mit einem engen Hals wiedergeboren werden. Wenn du dich aber daran gewöhnst, Wasser zu schenken, dann wirst du später sogar in der Lage sein, deinen Kopf, deine Beine, deine Augen herzugeben, und das wird dich aus Samsara befreien.

Was hat das wohl zu bedeuten? Die Frage ist, was ich da gebe. Gebe ich meine Beine, meine Arme, meine Augen her? Gebe ich mich ganz her, meinen Körper? Es geht offenbar um das völlige Loslassen aller Identifizierung.

Deshalb beginn also erst einmal damit, Feuer und Wasser zu geben. Dann übe dich darin, kleinere Dinge zu geben. Dann gib die Dinge, an denen du haftest oder die du wirklich zu brauchen glaubst. So praktiziert man auf dem Pfad der befreienden Qualitäten.

Ihr seht also die Reihenfolge der Übung: Zuerst üben wir, Dinge zu geben, die gar niemandem gehören. Niemand ist Besitzer von Feuer und Wasser. Dann geben wir kleinere, unwichtigere Dinge. Und dann geht's ans Eingemachte. Wir geben her, woran wir selber haften und was wir meinen, selbst zu brauchen. Dann sind wir bereit, das zu teilen oder sogar ganz herzugeben.

Wenn wir beginnen, Dinge herzugeben, mit denen wir uns identifizieren, an denen wir haften oder die wir sogar selber brauchen, dann ist das Ich keine abstrakte Größe mehr. Das Ich stellt sich dann sofort Fragen: „Was wird mit mir, wenn ich das nicht mehr habe?“

Teilnehmer: Es geht da ja gar nicht so sehr darum, z.B. meinen Arm herzugeben. Ich habe einfach Angst vor den Schmerzen.

Das ist immer so. Wir haben immer Angst vor dem Schmerz. Auch der Schmerz des Weggebens, auch der Schmerz, das nicht mehr zu haben, was wir brauchen. Es ist immer das.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Samsara und Nirvana bloß zwei Worte sind. In den Schriften heißt es:

Es wurde gelehrt, dass sich emotionale Verblendung¹ in dem Maße zeigt, wie es Fixierung² gibt.

Es wurde gelehrt, dass völlige Reinigung geschieht, wenn dieser Bezug auf ‚Ich‘ und ‚mein‘ aufgehört hat.

Samsara ist diese Fixierung auf ein ‚Ich‘ und auf ‚mein‘, und Nirvana ist die Befreiung von dieser Fixierung auf ‚Ich‘ und ‚mein‘.

Solange es Fixierung gibt, wird es auch emotionale Verblendung geben. So führt z.B. das Haften an einem Ich zu Anhaftung und die Fixierung auf anderes führt zu Abneigung. Fixierung auf Kinder führt zu Anhaftung; Fixieren auf Feinde führt zu Abneigung. Fixierung auf Angenehmes führt zu Anhaftung; Fixierung auf Unangenehmes führt zu Abneigung. Fixierung auf Lob führt zu Anhaftung, usw.

Diese Fixierung auf verschiedene dualistische Wahrnehmungen verhindert Befreiung von Samsara und bringt dich an einen Ort ständigen Leidens. Von daher wird gelehrt, dass du das Gegenteil dieser Fixierung auf ‚Ich‘ und ‚mein‘ ausführen sollst.

Das bedeutet, dass du praktizieren solltest, indem du das Selbst anschaut, um zu sehen, ob es wirklich ist oder nicht, ob es dauerhaft ist oder vergänglich, und ob dieses Selbst eine Eigennatur hat oder nicht. Wenn du so in dieses Selbst hineinschaust, wirst du sehen, dass es vergänglich ist, was dich vom Haften an diesem Selbst befreit. Ohne Ich-Anhaften bist du frei von allem Anhaften.

Bis jetzt gab es aufgrund deiner Wahrnehmung eines ‚Ich‘ auch das ‚mein‘. Wenn es ‚Ich‘ und ‚mein‘ gibt, befindest du dich in Samsara. Aufgrund des ‚Ich‘ gibt es verschiedenste Formen von ‚mein‘ wie z.B. ‚mein Kind‘, ‚mein Feind‘, ‚mein Besitz‘ usw. Das ist der Grund, warum du in Samsara bist.

Du solltet wissen, dass [‚Ich‘ und ‚mein‘] einfach deine eigenen Träume und Illusionen sind. Wenn du weißt, dass das ‚Ich‘ vergänglich ist, wirst du nicht mehr auf dieses ‚Ich‘ Bezug nehmen. Wenn du nicht mehr auf dieses ‚Ich‘ Bezug nimmst, wirst du dich auch nicht mehr auf irgendein ‚mein‘ beziehen. Es wird gelehrt, dass völlige Reinigung³ dann stattfindet, wenn ‚Ich‘ und ‚mein‘ keinerlei Bezugspunkte mehr sind. Das wird in den Schriften gelehrt.

¹ Emotionale Belastungen, *kleshas*

² Anhaftung

³ Befreiung

Da dies genau so ist, gib alle Fixierung auf ein Selbst auf, und dies wird Samsara in Stücke zerreißen. Praktiziere also ohne jede Fixierung auf ein Selbst.

Völlige Reinigung ist eine Qualität von Nirvana. Übe dich deshalb in Freigebigkeit, beginn mit Feuer und Wasser und mach weiter, bis du sogar deinen eigenen Körper geben kannst, wobei du alle Anhaftungen ausräumst. Räume auf mit jeglichem Anhaften. Erkenne und beseitige alle Fehler. Dring dorthin ein, wo all deine Fehler versteckt sind und bringe sie hervor.

Wir wissen nicht, wann das nächste Leben kommt. – Wir wissen nicht, wann wir sterben werden und ins nächste Leben übergehen. – ***Krankheit, Kummer, Tod, Blitze und Bedauern sind allesamt die Folge von schlechtem Karma*** – von nichtheilsamen Handlungen mit Körper, Rede und Geist. ***Ich bitte euch inständig, von jetzt ab fleißig zu praktizieren.***

Es gibt keinen anderen Dharma als diesen. – Dieser Satz beendet jede dieser 20 Unterweisungen.

Ich hab euch diesen Text vorgelesen, um euch zu zeigen, dass wir mit dem Thema unseres Kurses wirklich mitten im Herzen der Dharmapraxis sind. Es geht wirklich genau darum.

Es gibt nur eine Aufgabe im Dharma, mit dieser Ich-Bezogenheit aufzuräumen, mit dieser Fixierung auf ein vermeintliches Selbst. Ein Ich, ein Selbst, von dem wir glauben, dass es existiert, das es aber nicht wirklich gibt. Was es gibt und was es nicht gibt, das müssen wir herausfinden. Das ist unser Weg, den kann uns niemand abnehmen. Es klappt leider nicht, dass uns jemand erzählt, wie die Dinge sind und dann hat es sich für uns getan. Wir glauben das, sind dann gute Buddhisten, und denken, irgendwann schon befreit zu werden.

Das Ich merken wir sofort. Z.B. einfach nur daran zu denken, was uns wichtig ist. Oder wenn wir krank werden und unser Leben, unsere körperliche Unversehrtheit bedroht sind. Wir merken sofort, da sind diese starken Sorgen um das Ich, die aktiv werden. Darum müssen wir uns kümmern. Da können wir nicht einfach nur einen Weg gehen, wo wir uns was vormachen. Wir müssen in die Tiefe gehen, so wie Gampopa im vorletzten Absatz sagt: „*Wir müssen genau dorthin gehen, wo sich das Ich-Anhaften versteckt.*“ Wir müssen es heraus ziehen und an die Oberfläche bringen, es untersuchen und auflösen.

Entspannung – Loslassen von Bezugspunkten

Was macht Entspannung mit uns?

Man kann sagen, wenn ich mich entspanne, dann ist es so, wie wenn ich in die Tiefe gehe und einfach alle Bezugspunkte loslasse. Zu Anfang, wenn ich zu meditieren beginne, ist noch stark das Gefühl da: „Ich meditiere.“, „Ich bin jetzt der, der sich zur Meditation hinsetzt.“, „Ich bin der gute Schüler, der jetzt die Praxis ausführt.“ Allmählich bin ich dann nicht mehr Schüler, bin nicht mehr Sohn, bin nicht mehr Lama, ich bin nicht mehr dieses und jenes. Die Bezugspunkte verschwinden.

Wenn wir uns ganz entspannen, geht das so tief, dass wir gar nicht mehr Mann oder Frau sind. Das spielt alles keine Rolle mehr.

In der Entspannung lösen sich die Bezugspunkte auf.

Beim Einschlafen machen wir das Gleiche, wir entspannen. Wir *müssen* uns entspannen, wir müssen loslassen. Solange ich noch die Lehrerin bin, die ihren Unterricht vorzubereiten hat, die Mutter, die sich Sorgen um ihr Kind macht, solange ich noch mit irgendetwas beschäftigt bin, kann ich nicht einschlafen. Wir müssen loslassen. Dieses Loslassen muss radikal sein, damit wir einschlafen können.

Wenn ich abends nicht wirklich loslasse, wenn das Loslassen nicht radikal ist, bleibt immer noch ein Ich übrig, das beobachtet, schaut, voraus denkt, zurück denkt, sich Sorgen macht. Dann kann ich nicht schlafen.

Ich glaube, es gibt niemanden unter uns, der völlig schlaflos ist. Wir schaffen es alle, einzuschlafen. Nicht einschlafen zu können, ist furchtbar. Es bedeutet, dass man nicht mehr entspannen kann. Etwas bewirkt, dass man nicht mehr loslassen kann. Diese Fähigkeit loszulassen nutzen wir auch in der Meditation. Nur ist es in der Meditation dieselbe Entspannung bei voller Bewusstheit. Das ist wichtig. Wir brauchen diese Erfahrung als Vergleich zu unserem Alltag.

In der Meditation nimmt die Anspannung des normalen Alltags ab. Wir entspannen und der Spannungszustand reduziert sich. Dann bleiben wir eine Weile in dieser geringeren Anspannung, und wenn wir wieder in die tägliche Aktivität gehen, ist wieder ein gewisses Maß an Anspannung durch das da, womit wir gerade beschäftigt sind.

Zu entspannen ist allerdings nicht einfach. Wenn wir entspannen wollen, kommen jede Menge Gedanken, Eindrücke, Sorgen, Ängste, die verhindern, dass unsere Entspannung tiefer geht.

Das Niveau völliger Entspannung liegt sehr viel tiefer als das übliche, aber es ist uns unmöglich, da hinzukommen, weil so viel Ballast hochkommt, weil uns so viel beschäftigt. Und dieser Ballast sind unsere Identifikationen. Das sind die Dinge, von denen wir jetzt sprechen. Das sind die Eindrücke aus der Kindheit, die Prägungen, die Ängste, die Hoffnungen – all das, was uns beschäftigt.

Manchmal ist es uns nur möglich, uns ein kleines Bisschen zu entspannen, weil so viel hochkommt – Traumata aus der Kindheit, Sorgen, irgendetwas, das uns aufwühlt.

Diesen Prozess, in dem wir uns all dem öffnen, was da aufsteigt, wenn wir versuchen, uns zu entspannen, nennen wir den Prozess der karmischen Reinigung. Alles, was da auftaucht, ist Material, das bewusst wird und angenommen werden möchte, um sich im Annehmen aufzulösen und zu klären. Das ist unsere Arbeit, die es zu tun gilt. Karmische Reinigung bedeutet, dass Ursachen gesetzt wurden, die jetzt Auswirkungen haben. Dass also Situationen stattgefunden haben, in denen wir bestimmte Dinge gedacht, gefühlt, gesagt, getan haben, deren Auswirkungen wir jetzt spüren. Das beschäftigt uns noch, das hat noch Auswirkungen und wartet darauf, entspannt zu werden.

Was da auftaucht, macht sich nicht einfach nur als Gedanke bemerkbar. Es kommt auch zu einer gewissen Anspannung. Sobald etwas von diesem karmischen Ballast aufsteigt, kommt es zur Anspannung. Wir reagieren nämlich immer noch mit Identifikation, mit Anhaften und Ablehnen, und darin ist Spannung. Wenn es keinerlei Spannung mehr bewirkt, dann ist es das Selbst-Befreien dessen, was da auftaucht, dann ist gar nichts zu tun. Bei uns ist das aber nicht so. Es taucht auf und führt zu Gedankenketten, zu Assoziationen, zu Reaktionen: „Mag ich!“ – „Mag ich nicht!“, all das. Das zeigt uns, dass darin noch eine Menge Energie gebunden ist – karmische Energie, noch unbewältigte, nicht gereinigte karmische Energie.

Die Arbeit, die zu tun ist, ist die Arbeit des Annehmens und des Akzeptierens. Es geht um das Hinschauen und mit Bewusstheit Durchdringen, das Auflösen der Muster der Anspannung. Das nennen wir Auflösen der karmischen Energie. Wir klären, wir reinigen die karmische Energie.

Diese Kontrast-Erfahrungen von Entspannung und Aktivität, in denen wir normalerweise angespannt sind, sind ganz wichtig. In jenen Momenten, in denen wir in tiefe Entspannung gehen, erfahren wir, dass wir gar nicht mehr Sohn oder Tochter sind, dass wir nicht mehr Lehrer oder Lehrerin sind, der Dümme der Welt oder der Schlauste, was auch immer unsere Identifikationen sind. Das alles spielt plötzlich keine Rolle und das Leben geht trotzdem weiter. Das Leben geht sogar recht gut weiter, obwohl wir gerade nicht im Anhaften, im Festhalten sind. Diese Kontrast-Erfahrung, ist ganz wichtig, um zu erkennen, wie unnötig und wie vorübergehend diese Identifikationen sind.

Diese Erfahrungen zeigen, wie vorübergehend unsere Rollen sind. Ich kann z.B. hier unterrichten, ohne mich als Lehrer zu identifizieren. Es ist sogar möglich, 100% seiner Energie in eine Aufgabe zu geben, ohne sich damit zu identifizieren. Aber das müssen wir erst einmal lernen. Wenn ich mich mit der Rolle identifiziere, dann bin ich noch der unterrichtende Lama, auch wenn ich schon die Stufen hinunter gehe. Dann bin ich auch beim Zähneputzen noch Lama Lhundrup. Das macht überhaupt keinen Sinn, aber der Geist funktioniert weiter in diesen Mustern, er reproduziert diese Muster. Das sind die karmischen Muster.

Was da passiert ist, dass die karmischen Eindrücke, die wir aufgebaut haben, in bestimmten Situationen zu bestimmten Gewohnheiten führen, z.B. die Gewohnheit, in bestimmter Weise zu funktionieren. Wir sind die Lehrerin, die Architektin. Wir sind die Tochter, wir sind der Sohn. Obwohl die Situation längst vorbei ist, laufen die Mechanismen weiter, wir funktionieren weiter in diesen Mechanismen. Das sind die karmischen Gewohnheitsmuster. Und die gehen weiter, die werden sogar weiter von uns genährt, obwohl die Situation, in der sie angemessen waren, schon längst vorbei ist.

Es gefällt uns, wir haben sogar Freude daran, in diesen Mustern weiter zu funktionieren, weil wir uns darin auskennen. Sie sind uns vertraut. Das ist unser Zuhause, das dann allerdings zu unserem Ge-

fängnis wird. Wir sind unfrei. Aus diesen überflüssigen Mechanismen auszusteigen, das ist der Weg der Praxis. Das ist der Weg des Dharma.

Die Arbeit im Dharma besteht also aus der einen großen Methode: sich immer wieder Gelegenheiten zu schaffen, so tief wie möglich zu entspannen und in der Entspannung zu lernen, was es eigentlich braucht, um eine bestimmte Situation zu leben. Wir lernen, alle karmischen Muster zu entspannen und sie nicht weiter laufen zu lassen. Wenn wir dann aus dieser entspannten Phase des Gewahrseins in die Aktivität hinein gehen, versuchen wir, nur das wieder anlaufen zu lassen, was die Situation gerade erfordert, nicht mehr als das. Wir nehmen nicht das ganze Paket unserer Kindheit – unsere Rollen, Traumata und was sonst noch war – mit. Wir versuchen also aus der Einfachheit der Meditation in eine Einfachheit des Handelns zu finden. Um das zu können, müssen wir im Handeln immer wieder entspannen, immer wieder zurück finden in eine Einfachheit, in eine Präsenz frei von diesen Mustern.

Damit wir das in der Aktivität umsetzen können, brauchen wir immer wieder Momente, wo wir wieder in die Entspannung eintauchen. Wenn wir uns wieder entspannen, geht es danach mit etwas weniger Anspannung weiter, die dann allerdings wieder ein wenig zunimmt und erneut Entspannung notwendig macht, bis wir gelernt haben, sogar sehr entspannt zu leben und zu arbeiten. Immer wenn wir entspannen, lassen wir Identifikationen los. Entspannung und De-Identifikation gehen immer zusammen. Wir können uns nicht entspannen, ohne loszulassen. Das geht nicht. Was wir loslassen, sind immer unsere Sorgen und Ängste, und da stecken unsere Identifikationen drin.

Deswegen sprechen so viele buddhistische Lehrer von entspannen, weil Entspannen und Nicht-Identifikation miteinander einhergehen. Es gibt das eine nicht ohne das andere. Aber es gibt noch andere Praktiken, als sich zu entspannen. Ein großer Teil der Praxis besteht auch darin, aktiv zu sein. Sich einsetzen zu können, ohne neue Identifikationen aufzubauen, ist auch ein großer Bereich der Praxis.

Das ist die Aktivität zum Wohle aller, in der wir darauf achten, nicht weitere karmische Verwicklungen zu erzeugen. Das ist eine große Kunst. Sie setzt voraus, dass wir schon einmal gelernt haben, uns zu entspannen.

Ich hab euch das jetzt recht ausführlich erklärt. Es erschien mir wichtig, um die verschiedenen Antworten miteinander zu verweben, all das, was ihr vorher gesagt hattet. Ich komme morgen noch einmal auf die Frage mit den körperlichen und den frühkindlichen Prägungen zurück.

Praxis des Gewahrseins

Ich würde gerne auf einige Sätze aus Gampopas „Perlenkette“ Bezug nehmen, die eine gute Zusammenfassung der Unterweisungen des Buddha und der erwachten Meister über das Anhaften darstellen:

Solange es Fixierung gibt, wird es auch emotionale Verblendung geben. So führt z.B. das Haften an einem Ich zu Anhaftung und die Fixierung auf anderes führt zu Abneigung.

Diese Fixierung auf verschiedene dualistische Wahrnehmungen verhindert Befreiung.

Im Satipatthana Sutra, der Lehrrede über das Kultivieren umfassenden Gewahrseins, spricht Buddha Shakyamuni über das Beobachten des Geistes. Wir schauen, in welchem Zustand unser Geist ist, z.B. ob er offen oder eng ist.

In der Meditation braucht man nichts anderes zu tun, als genau das zu beobachten: Ist unser Geist offen, weit, oder ist es ein enger, kleiner Geist?

Sehen – beobachten. Wir brauchen nur zu beobachten, ob unser Geist sich auftut oder ob er enger wird, ob er sich zurückzieht. Diese Fähigkeit, zu wissen ob wir mehr oder weniger offen sind, wird uns auf dem Weg führen. Das ist unser Lama. Wir gehen in die Richtung, in der die Weite, die Öffnung zunimmt. Im Französischen sagt man *voir et savoir* (sehen und verstehen). Man kann dieses Wortspiel ins Deutsche mit *Kennen und Erkennen* übertragen.

Dieses Erkennen davon, in welchem Geisteszustand wir gerade sind, ist der Lama, der uns führt – in jedem Moment der Praxis. Dieses Wissen wird die nächste kleine Änderung in unserer Praxis bewirken. Wenn wir bemerken, dass der Geist eher zugeht, werden wir uns mehr entspannen, wir werden

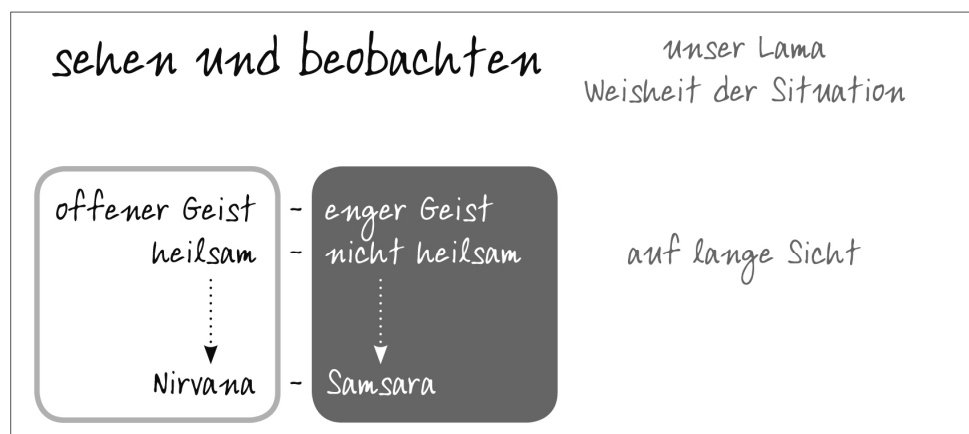
den Geist auf etwas richten, das ihn öffnet. Wenn der Geist aufgeht oder in Offenheit ist, brauchen wir nichts zu tun bzw. wir bleiben einfach bei dem, was wir gerade tun.

Während ihr jetzt zuhört, kann es sein, dass sich euer Geist allmählich anspannt, weil ihr versucht, jedes Wort zu erfassen. Ihr bemerkt das: „Oh, das tut nicht gut! Der Geist geht eher zu statt auf!“ Und was sagt euer innerer Lama? Er gibt euch eine Anleitung, er sagt: „Entspann dich, nimm einfach das Wesentliche mit. Es reicht, wenn du die wesentlichen Kernsätze behältst und aufschreibst. Du brauchst nicht jedes Wort aufzuschreiben.“ – Und der Geist entspannt sich. Das ist die Weisheit, die in jedem Moment aktiv ist.

Damit diese Weisheit uns führen kann, braucht sie eine wichtige Information. Sie muss wissen, in welchem Geisteszustand wir uns gerade befinden. Wenn das nicht der Fall ist, können wir keine Korrekturen vornehmen. Wir wissen dann nicht, in welche Richtung wir gehen sollen. Dazu brauchen wir diese Grundinformation.

Diese Fähigkeit, den eigenen gegenwärtigen Geisteszustand beurteilen zu können, fehlt vielen bzw. sie ist meist sehr gering ausgeprägt und springt zu spät an. Durch die Meditation wird diese Fähigkeit geschult. Unsere Wahrnehmung wird immer feiner. Wir kommen zu einer ganz feinen Wahrnehmung der verschiedenen Anspannungszustände und können demgemäß mit unserem Geist immer besser umgehen.

Jemand, der keinerlei Übung in der Beobachtung des eigenen Geistes hat, mag stundenlang Anstrengungen machen und erst dann, wenn der Nacken bereits verspannt ist und die Verdauung nicht mehr funktioniert, sich sagen: „Oh ich bin wohl ein bisschen verspannt! Ich muss mich um mich kümmern!“ Er wird sich dann ein bisschen entspannen. Jemand, der etwas Übung hat, wird seine Anspannung schon nach einer Viertelstunde bemerken. Und jemand, der wirklich geübt ist, bemerkt sogar, dass bereits ein einziger Gedanke eine Auswirkung auf den Geist haben kann, ihn öffnen oder schließen kann, oder dass Gedanken auf die Öffnung des Geistes auch keine große Auswirkung haben. Jeder Gedanke kann mit einer solchen Sensibilität wahrgenommen werden, dass man direkt merkt, ob er den Geist öffnet oder schließt. Genau diese Fähigkeit brauchen wir, um unterscheiden zu können, ob etwas heilsam ist oder nicht. Ob es gut tut, oder ob es nicht gut tut.



Die Aufgabe unserer Praxis

Die Unterscheidung in Heilsames und Schädliches ist im Dharma sehr einfach: Was öffnet, von Leid befreit, zum Erwachen bzw. zur Befreiung führt, ist heilsam. Was zu Spannung, zu Leid führt, was den Geist schließt, was uns in Verwicklung, in Verstrickungen hinein bringt, ist schädlich.

Um zwischen diesen beiden unterscheiden zu können, brauchen wir einen Maßstab. Was ist dieser Maßstab, der uns hilft zu wissen, was jetzt gerade heilsam ist, was jetzt gerade gut tut? Was ist das eigentlich? Es ist ganz einfach: Das Ausmaß unserer Anspannung.

Den ganzen Tag über treffen wir anhand verschiedener Maßstäbe Entscheidungen, und der Maßstab für uns Dharmapraktizierende ist die Anspannung im Geist. Wir müssen z.B. wissen, wie eine Körper-

haltung unseren Geist beeinflusst. Wenn ich mich ein bisschen anders hinsetze, entspannt das meinen Geist oder wird er dadurch enger? Ist es z.B. förderlich auf dem Boden zu sitzen, oder ist es hilfreicher auf einem Stuhl zu sitzen? Wann ist mein Geist offener und kann besser aufnehmen? Das herauszufinden bedarf der Beobachtung. Den ganzen Tag über treffen wir solche Entscheidungen, z.B. was wir essen, wann wir uns ausruhen, ob wir eine Siesta machen oder nicht, mit wem wir sprechen, wann das Gespräch für uns zu viel wird, ob wir was lesen oder nicht, ob wir noch mehr studieren oder weniger... Den ganzen Tag über treffen wir Tausende von Entscheidungen, viele kleine Anpassungen, die wir vornehmen.

Wenn all diese Entscheidungen allmählich beginnen, sich auf diese essenzielle Frage auszurichten: „Trägt das zum Erwachen, zur Öffnung, zur Verminderung von Leid bei, oder vermehrt es Leid, Spannung, führt es zu Verwicklung?“ Wenn das allmählich unser Maßstab in allen Situationen wird, dann wird alles was wir tun zu einer Hilfe auf dem Weg.

Der Buddha fügt diesem grundlegenden Kriterium, das er für das Unterscheiden in heilsam und nicht heilsam bzw. schädlich erklärt, noch weitere Kriterien bei. Die wichtigsten sind die Langzeitwirkung und die Auswirkung auf die Gesamtsituation.

Die Langzeitwirkung beginnt nach der unmittelbaren Ausführung. Ein Beispiel: Es tut zwar gut, sich hinzulegen, kurz darauf schläft man aber ein. Das ist also nicht die Lösung, weil sich ganz bald schon Auswirkungen einstellen, die nicht erwünscht sind. Oder: Es mag vielleicht ganz gut tun, sich auf einen kurzen Flirt einzulassen und für kurze Zeit eine Beziehung einzugehen. Aber allmählich bringt das enorme Verwicklungen und Leid. Das ist nicht so phantastisch.

Wenn wir ein bisschen länger beobachten, bemerken wir, dass die Auswirkungen von dem, was den Geist zunächst einmal zu öffnen scheint, dann doch nicht so super sind. Wir müssen ein bisschen länger beobachten, den Beobachtungszeitraum ausdehnen. Es braucht Lebenserfahrung, um zu wissen was gut tut, und es braucht die Beobachtung, wie es sich auf die gesamte Situation auswirkt. Dabei geht es nicht nur darum, dass es mir gut tut, sondern dass es nach Möglichkeit allen gut tut – allen, inklusive Tieren und Pflanzen. Wir müssen die Auswirkungen auf lange Sicht und auch in unserer Umgebung beachten.

Die Praxis des vollen Gewahrseins ist also nicht nur die Achtsamkeit auf das, was im Moment passiert, sondern bezieht sich auch auf Zusammenhänge. Im Satipatthana Sutra ist das die Achtsamkeit auf Dharmas. Dort ruft uns der Buddha auf hinzuschauen, was denn bewirkt, dass ein offener Geisteszustand eintritt. Was bewirkt, dass Leid entsteht? Was führt zu diesen Geisteszuständen, was führt zu anderen Geisteszuständen? Was für Auswirkungen hat diese Art zu denken oder diese Art zu handeln? Wir müssen die Zusammenhänge beobachten.

Achtsamkeit, umfassendes Gewahrsein bedeutet also nicht einfach nur, gegenwärtig zu sein und dabei die Gegenwart von den Wechselbeziehungen, die da hineinspielen, zu lösen. Es geht auch um das Bemerkens und Beobachtens dieser Wechselbeziehungen und der Ursache- Wirkungsbeziehungen, dass es tatsächlich Auswirkungen gibt. Z.B. die Auswirkung des Wetters auf unseren Geist, oder von Körperhaltung, Nahrung, Schlaf, Unterhaltung, Ablenkung, Konzentration... Was bewirkt das in unserem Geist? Wir erforschen die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung.

Die Buddhistische Meditation betrachtet all diese Wechselbeziehungen ohne zu analysieren. Einfach beobachten, ein feines Beobachten. Wir gehen nicht aus dem Beobachten in die Spekulation, sondern beobachten sicher, immer wieder. Immer wieder beobachten wir: „Wenn ich so mich verhalte, dann ist das die Folge.“, „Wenn ich so denke, dann ist das die Folge.“ Bis eine Gewissheit entsteht. Keine Spekulationen! Keine Theorie!

Einige Beispiele: Manchmal tut es gut, ein dickes, fettes Essen zu uns zu nehmen, andere Male macht das unseren Geist viel zu schwer. Oder wir essen einen leichten Salat. Manchmal tut uns das total gut. Andere Male jedoch ist unser Geist so flatterig, dass wir im Nachhinein denken, etwas Schwereres gegessen zu haben, hätte uns besser getan. Manchmal tut es uns gut zu laufen, kräftiges Jogging zu machen. Wir kommen zurück und können uns sofort hinsetzen. Der Geist ist offen und entspannt, Körper und Geist sind harmonisch. Zu einem anderen Zeitpunkt machen wir einen Dauerlauf, kommen zurück und alles läuft schräg. Wir sind völlig aufgewühlt, völlig angespannt. Was ist eigentlich passiert? Da müssen wir hinschauen! In welchem Gesamtzustand waren wir, bevor wir losgelaufen sind? Wie sind wir gelaufen und was ist dann die Auswirkung davon? Das alles ist die Praxis der

Achtsamkeit. Umgang mit Körper und Geist und das Beobachten der Auswirkungen auf den eigenen Geist, auf die Umgebung und eben auch auf lange Sicht.

Ich habe jetzt über Spannung als Hauptkriterium gesprochen. In den Dharmatexten finden wir dafür Ausdrücke wie Haften, Greifen, Erfassen. Die Spannung, die wir verspüren, ist die Auswirkung von einem Anhaften, einem Greifen. Das Greifen selber ist noch etwas schwieriger zu sehen als die Spannung, die es bewirkt. Mit zunehmender Übung werden wir bemerken, wann wir festhalten. Das kann so schnell gehen, dass es gar nicht erst dazu kommt, dass sich eine große Spannung aufbaut. Wir bemerken sehr schnell, wenn Greifen stattfindet. Es führt zu einer sofortigen Anspannung im Geist, ist aber der Prozess des Festhaltens von etwas im Geist.

In den Dharmatexten sprechen wir also von diesem Anhaften, diesem Greifen. Das ist schwieriger zu bemerken als die Anspannung. Die Anspannung ist etwas Fühlbares. Wir fühlen, wie der Geist aufgeht, und wir spüren wie er enger wird. Wir spüren, wie es in unserem Körper weiter und fließender wird, und wir spüren, wie es im Körper stockt und schwerer wird. Das können wir fühlen. Das Anhaften jedoch müssen wir sehen durch die Wahrnehmung der geistigen Prozesse.

Es taucht z.B. eine Wahrnehmung auf, ein Gedanke oder eine visuelle bzw. akustische Wahrnehmung, was auch immer. An diese Wahrnehmung heftet sich etwas anderes, eine Interpretation: „Mag ich!“ – „Mag ich nicht!“, „Will ich!“ – „Will ich nicht!“ Und dann spinnen sich all die Gedanken darum herum. Diesen Prozess nennen wir das Ergreifen einer Wahrnehmung. Das führt zu Komplikationen. Jeder einzelne Gedanke, der sich damit beschäftigt, all die Reaktionen auf diese initiale Wahrnehmung, führen zu Anspannung. Jeder Moment in diesem Prozess führt zu weiterer Anspannung. Diese Anspannung können wir fühlen.

Welche Gedanken andere Gedanken des Ergreifens ausgelöst haben, das müssen wir sehen. Das setzt aber voraus, dass wir Gedanken wahrnehmen können und dass wir bemerken, wie sich die Gedankenketten aufbauen, mit welchen Wertvorstellungen sie einhergehen. Wir müssen sehen, was uns wichtig ist, was uns nicht wichtig ist, was wir für Prioritäten haben, was wir mögen, was wir nicht mögen. All das spielt da hinein. Das ist alles Teil des Entwickelns von Gewahrsein. Wir müssen mit unserem Gewahrsein in immer subtilere Schichten eintauchen, um in diese Bereiche Entspannung zu bringen.

In unserer Praxis machen wir immer wieder dasselbe: Wir werden beobachten, was die Anspannung ist, wo es Spannung gibt. Wir werden diese Ursachen der Anspannung entdecken und entspannen. Dort, wo wir können, bringen wir Entspannung hinein und lösen mit der Zeit all die kleinen Identifikationen auf, die sich immer wieder aufbauen. Wir tun das je nach Vermögen, die Dinge wahrzunehmen. Es ist eine individuelle Arbeit. Jeder arbeitet mit dem, was er oder sie gerade wahrnimmt.

Meditation

Diese Achtsamkeit richtet sich meistens zunächst auf den Körper. Wir schauen, ob der Körper eine andere Haltung braucht, ob eine andere Haltung sinnvoll wäre. –

Wir gehen weiter durch den Körper und schauen, ob wir jetzt gerade noch irgendwo etwas entspannen können. –

Wir gehen in das Feld der visuellen Wahrnehmung, lassen die Augen entspannen. Der Blick fällt irgendwo hin und verweilt, ohne zu fixieren. –

Im Bereich des Hörens praktizieren wir ebenfalls das Nicht-Anhaften an Klänge, an Geräusche. – Wahrnehmen ohne zu interpretieren. –

Ebenso entspannen wir uns im Bereich der Geschmäcker, der Gerüche. –

Dann der geistige Bereich, die mentalen Bewegungen. Wir lassen alles, was im Geist aufsteigt, gerade wie es ist, ohne uns einzumischen. –

In jedem dieser Bereiche gibt es die Möglichkeit, die Wahrnehmung wichtig zu nehmen. Wir entscheiden uns aber, dass für die Zeit der Meditation das alles jetzt nicht so wichtig ist. –

Das ist die Praxis des Gleichmuts. Gleichmut, der die illusorische Natur der Phänomene erkennt, der sieht, dass sie auftauchen und von selbst vergehen, dass nichts bleibt. –

Beobachtet wie Gedankenketten Spannung aufbauen und wie sich wieder Offenheit einstellt, wenn ihr diese Anspannung, diese Identifikation loslassen könnt. –
Lasst uns schauen, ob wir dabei sind, irgendwo Spannung aufzubauen, und ob wir diese Spannung lösen können. –

Sukha – Dukkha, Glück und Leid, die zwei Seiten der Medaille

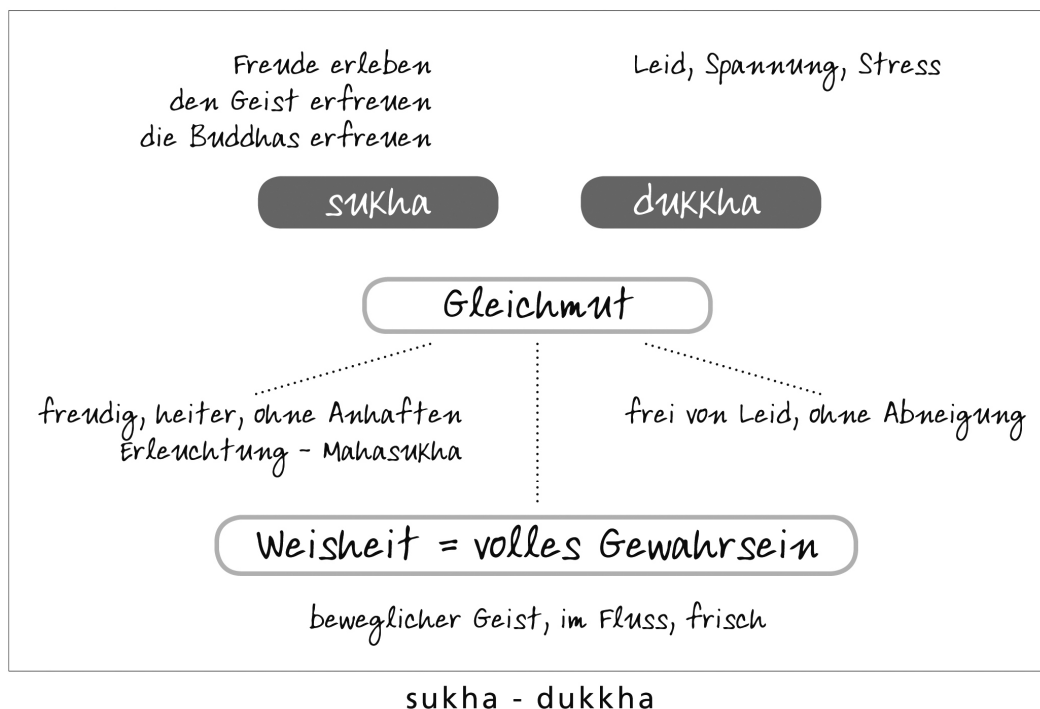
Die letzte Unterweisung war aus der Sichtweise von *dukkha* erklärt. *Dukkha* bedeutet Anspannung, Stress, Leid. Eine traditionelle Darstellungsform des Buddhistischen Weges basiert darauf: Leid, die Ursachen des Leides, die Auflösung des Leides und der Weg zur Auflösung des Leides.

So wie auch heute, ging es mit dieser Lehrdarlegung damals ebenfalls schon vielen: „Ich habe keine Lust, immer von Stress, Spannung und von Leid zu hören. Kann man das nicht auch anders ausdrücken?“ Ja! Der Buddha hat den Weg auch aus dem Blickwinkel von *sukha* erklärt. *Sukha* bedeutet Freude, Glück, sich erfreuen. Dieses Wort steckt auch in *Sukhavati* (tib: Dewatschen) und in der Bezeichnung der ersten Bodhisattva-Stufe, dem Eintreten in die große oder höchste Freude des Erwachens, das Erwachen ist nicht mehr weit entfernt.

In den 16 Anweisungen des Anapanasati-Sutra heißt es im Zusammenhang mit Achtsamkeit auf Empfindungen: *Einatmend erlebe ich Freude. Ausatmend erlebe ich Freude*. Bei der Achtsamkeit auf den Geist heißt es: *Einatmend erfreue ich den Geist. Ausatmend erfreue ich den Geist*.

In den Mahayana-Erklärungen wird dem noch das Erfreuen der Buddhas beigelegt.

Die Erleuchtung trägt dann die Bezeichnung Höchste oder Große Freude, was *Mahasukha* genannt wird. Man spricht also nicht mehr vom Aufhören von Leid, sondern vom Eintauchen in die größte Freude, *Mahasukha*.



Bei beiden Arten der Darstellung geht es um das Gleiche, nur wird jeweils ein anderer Teilaspekt betont: offener Geist – *sukha*, enger Geist – *dukkha*. Immer wenn wir Spannung auflösen, kommt Freude zum Vorschein. Wenn sich der Geist entspannt, wird er freudig, ganz von selbst. Das ist die unmittelbare Begleitqualität von einem offenen Geist. Es ist aber eine Freude ohne Identifikation. Eine Freude

ohne direkte Ursache – außer dass der Geist offen und entspannt ist. Man nennt diese Freude auch Qualität der Buddhanatur. Es ist eine Qualität der Natur des Geistes.

Man kann den ganzen Dharma aus dieser Perspektive erklären. Es gibt dabei einen Vorteil und einen Nachteil. Der Vorteil ist, dass wir sehr motiviert sind, in diese Richtung zu gehen, weil wir alle Freude wollen. Wir wollen in die Freude eintauchen, freudig sein. Der Nachteil ist, dass wir Freude und Freude verwechseln. Die Freude, von der wir hier sprechen, ist keine Ich-bezogene Freude. Sie kann nicht vom Ich erfahren werden, sondern zeigt sich, wenn sich das Ich auflöst. Wenn das Ich zurücktritt, dann kommt diese Freude zum Vorschein. Diese Freude lässt sich nicht konstruieren. Sie lässt sich nicht erzeugen, sie lässt sich nur im Loslassen entdecken. Es ist eine andere Freude als diese überschwängliche Freude, die enthusiastische Freude oder die verschiedenen Formen von Freude, die Ursachen haben.

Bei dieser Art der Darstellung des Dharma kann es leicht zu Anhaften kommen. Sie ist eine ziemliche Gefahr für Anhaftungstypen, die leicht im Greifen an Freude, Vergnügen, Lust, Genuss landen. Sie sehen das normale Greifen nach Freude und Genuss als spirituellen Weg. Das ist der Nachteil.

Natürlich gibt es auch Vorteil und Nachteil, wenn man den Weg über *dukkha* erklärt. Der Vorteil ist, dass wir eine nüchterne Herangehensweise an den Weg haben, frei von der Faszination an Freude. Nüchtern betrachten wir, was es zu lösen gibt – Anspannung, Identifikation, dualistisches Haften, Ich-Anhaften – und wir machen uns an die Arbeit. Der Nachteil zeigt sich bei Typen, die unter Abneigung leiden. Ihnen erscheint der ganze Weg sehr trist. Es geht immer nur um Leid und das Auflösen von Leid, es nervt. Sie beginnen Spannung aufzubauen mit etwas vermeintlich Unangenehmem und erkennen nicht, dass die Natur von allen leidhaften Erfahrungen genau diese Freude ist. Sie können das aufgrund ihrer Ablehnung nicht sehen. Jede Erfahrung von Anspannung ist in sich und von ihrer Natur her die Natur des Geistes und frei von Leid. Das verstehen viele nicht. Darin liegt das Problem mit dieser Art der Darstellung.

Für die anderen, die an den Erfahrungen der Freude anhaften und damit die Erfahrungen der Freude zu Leid machen, besteht das gleiche Problem. Sobald wir an Erfahrungen der Freude anhaften, werden sie zur Quelle von Anspannung. Deshalb ist es günstig, beide Formen der Darstellung zu benutzen, um den Zugang zum spirituellen Weg von beiden Seiten her zu öffnen, damit wir nicht in die eine oder andere Sackgasse oder Falle tapen.

Freude zu empfinden bedeutet, Entspannung in unseren Körper zu bringen. Dadurch fließen die Energien im Körper besser, es zirkuliert. Dieser Fluss, diese Entspannung wird als körperliches Wohlbefinden erfahren, und das ist eine der ersten Erfahrungen in der Meditation. Es tut uns im Körper gut.

Den Geist zu erfreuen ist dasselbe auf der geistigen Ebene. Wenn wir Entspannung in den Geist bringen, erfreuen wir den Geist. Es kommt Freude zum Vorschein, geistiges Wohlgefühl.

Der dritte Schritt besteht darin, nicht an diesem Wohlgefühl festzuhalten, sondern es herzuschenken und so die Buddhas zu erfreuen. – Das sind dann gleichzeitig alle Wesen. Verschenken, hergeben, sich nicht identifizieren, im Fluss bleiben, den Fluss vertiefen.

Wenn wir nicht an dieser Freude anhaften, dann finden wir in den Gleichmut hinein. Wenn wir den Weg des Gleichmuts gehen und schließlich im Gleichmut ankommen, dann sind wir freudig, heiter, ohne Anhaften, und wir sind frei von Leid, ohne Abneigung. Wir sind dann also frei von Anhaften an Angenehmem und frei von Ablehnung gegenüber Unangenehmem. Die beiden Wege über *sukha* und *dukkha* treffen sich im Gleichmut.

Dieser Gleichmut ist Weisheit, weil uns nur das Verstehen ermöglicht, nicht am Angenehmen anzuhaften und uns nicht gegen das Unangenehme aufzulehnen. Betrachten wir die Qualitäten dieses Gleichmuts, dann entdecken wir eine Geisteshaltung, in der der Geist beweglich ist. Er ist im Fluss. Das nennen wir volles Gewahrsein.

Wenn wir diesen Prozess gehen und uns tatsächlich aus dem Anhaften und Ablehnen lösen, dann wird unser Geist immer beweglicher, immer flüssiger. Wir kommen in die Frische hinein, den jetzigen Moment in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen. Junger Geist bedeutet, dass wir eben nicht mit der Anschauung kommen: „Das kenne ich alles schon, das ist mir alles schon vertraut!“ Diese Haltung macht eine Art Grauschleier über alles, alles ist grau wie Beton, wie Zement. Alles ist betoniert. Weil ich es ja schon kenne, brauche ich gar nicht mehr hinzuschauen und bemerke auch gar nicht die kleinen

Unterschiede. Der frische Geist ist ein junger Geist, ein Geist der immer wieder neu wahrnimmt, was gerade ist.

Im Grunde bedeuten diese drei Begriffe – im Fluss sein, jung sein und frisch sein – genau dasselbe. Sie sind Ausdruck davon, dass der Geist immer beweglicher wird und wir aufgrund der fortdauernden Praxis des Dharma immer jünger werden. Mit jedem Jahr der Praxis werden wir jünger im Geist. Der jüngste Geist, der frischeste Geist, den ich kannte, war Gendün Rinpoche. Er war der Älteste unter uns allen und war gleichzeitig der Jüngste mit einem so frischen, spritzigen Geist. Er war immer ansprechbar, bereit hinzuschauen, zu lernen, sich einzulassen. Da war völlige Beweglichkeit, ohne am Vorhergehenden zu haften und ohne sich in das, was noch nicht da ist, hineinzuprojizieren. Er war da mit der Weisheit des Momentes, ohne irgendetwas festhalten zu wollen als ‚mein‘ oder ‚Ich‘.

Was bin ich denn nun?

Setzt euch wieder zu zweit oder diesmal auch zu dritt zusammen, und überlegt: „Ja, was bin ich eigentlich nach all dem, was ich jetzt gehört und kontempliert habe? Was ist denn nun dieses Ich?“ Geht so tief wie ihr könnt. Schaut hin: „Was ist es jetzt? Was macht denn nun *mich* aus, nach all dem? Was ist es denn nun?“

„Worauf baut mein Ich-Gefühl heute auf?“, „Wovon habe ich das Gefühl, dass es mein Ich-Gefühl nährt?“, „Wie würde ich gegenüber einem Freund ein Ich definieren?“, „Wie würde ich formulieren, was ein plausibles Ich ist?“, „In welcher Form kann ich den Ich-Begriff sinnvoll benutzen?“

Ihr könnt das genauso machen wie am ersten Tag. Fragt euch immer mal wieder gegenseitig: „Wer bist du nun nach all dem, was wir jetzt so überlegt und kontempliert haben?“, „Wie kann man dieses Ich erfassen, beschreiben?“

Ihr habt 20 Minuten Zeit, schreibt eure Definition auf.

Teilnehmer: Es fällt mir schwer, damit einverstanden zu sein, dass diese beiden Vorgehensweisen von dukkha und sukha ausgehend gleichwertig sind, dass beide Vorteile haben, gleich berechtigt sind.

Mit dieser Frage lasse ich dich einfach.

Ich möchte nur eine Information hinzufügen: Die Herangehensweise, die sich vorwiegend auf *dukkha* bezieht, ist im südlichen Buddhismus sehr weit verbreitet, und die Herangehensweise, die *sukha* als Basis nimmt, wurde im Mahayana stärker entwickelt, obwohl sich die Basis dafür bereits im Palikanon findet, also in den Texten des südlichen Buddhismus. In der tibetischen Tradition findet sich eben beides. Es gibt Situationen, in denen die Lehrer ganz stark das Leid und die Bewältigung des Leids hervorheben und andere Situationen, in denen sie sehr stark über die Freude und das Entwickeln von Freude sprechen.

Meditation

Wir erfreuen den Körper durch Entspannung. –

Wir erfreuen den Geist durch die Entspannung. – Entspanntes Wahrnehmen von dem was ist, ohne irgendetwas zu erzeugen. –

Lasst uns Körper und Geist erfreuen, alle Buddhas und alle Lebewesen erfreuen durch das Nicht-Anhaften, durch die Offenheit des Geistes. –

Lasst uns alles, was heilsam ist, allen Wesen schenken. –

* * *

Der Weg lässt sich also über die Freude beschreiben und über das Auflösen der Spannung. Die beiden finden sich in der Praxis von Gleichmut.

Das Gebet der Vier Unermesslichen fasst genau diese Unterweisung zusammen. Es heißt:

Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

Mögen alle Lebewesen frei von Leid und den Ursachen des Leides sein.

***Mögen alle Lebewesen in der höchsten Freude verweilen, die frei von allem Leid ist.
Mögen alle Lebewesen im großen Gleichmut verweilen, frei von Anhaften und Ablehnen an das,
was nah bzw. fern ist.***

Die 1. Zeile beschreibt den Wunsch, dass alle Wesen *sukha – tib: dewa* –, Glück oder Freude, erfahren mögen. Die 2. beschreibt, dass sie frei von Leid, von *dukkha* sein mögen.

Die 3. Zeile beschreibt, dass die höchste Freude frei von Leid ist, frei von jeder Form von Anspannung. Das ist die Einheit der beiden vorhergehenden Zeilen. Dies mündet in den Gleichmut, der frei ist von Anhaften an dem, was angenehm ist, und frei von Ablehnen gegenüber dem, was unangenehm ist. Das ist die Weisheit des Nicht-Haftens am Angenehmen oder des Nicht-Ablehnens von Unangenehem. Man kann sagen, dass diese 4. Zeile die Vollendung der vier Unermesslichen darstellt.

Liebe, die Glück oder Freude wünscht. *Mitgefühl*, das die Auflösung von Leid wünscht. *Höchste Freude*, die sich bei allen Wesen einstellen möge. Schließlich *Gleichmut* als Ausdruck des Freiseins von jedem Anhaften und Ablehnen.

Jedes Mal, wenn wir dieses Gebet der Vier Unermesslichen rezitieren, können wir an diese Unterweisung denken und dieses Verständnis erinnern.

Was ist das Ich?

Ihr habt mir mit euren Antworten der letzten Übung einen großen Gefallen getan, denn ihr habt bereits die gesamte Unterweisung vorweggenommen. Ich brauche sie nur noch zu strukturieren. Das gesamte Verständnis ist schon da, das finde ich wunderbar. Mit etwas Struktur wird das Ganze auch recht leicht.

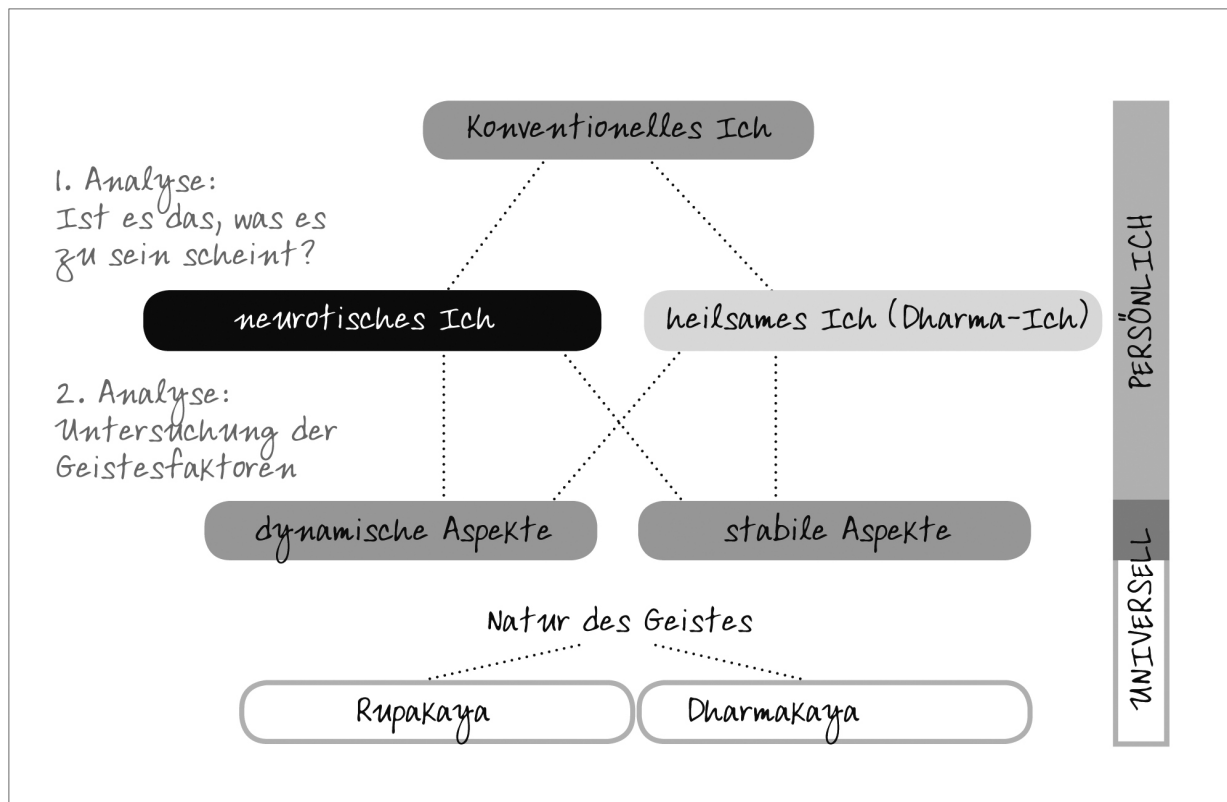
Wir werden uns dabei in mehreren Schritten fortbewegen. Zuerst befassen wir uns noch einmal mit dem *konventionellen Ich*.

Wir analysieren dieses konventionelle Ich. Ist das Ich tatsächlich das, was es zu sein scheint? Aus dieser Analyse ergibt sich, dass unser Ich zwei Aspekte hat. Den einen Aspekt können wir das *neurotische Ich* nennen. Aber es gibt auch etwas, das die Fähigkeit besitzt, den Dharmaweg zu gehen. Wir nennen das einfach einmal *Dharma-Ich*. Diese Analyse befasst sich mit der Funktion des Ich – *neurotisch* bzw. *heilsam* – und zeigt damit schon einmal bestimmte Aspekte auf.

Die Analyse kann noch eine andere Richtung einschlagen. Wir sehen, dass das vermeintliche Selbst *stabile* und *dynamische* Aspekte aufweist. Diese tief greifende 2. Analyse geht wesentlich weiter als die 1. Analyse.

Sie zeigt auf, dass die tieferen Aspekte dessen, was wir normalerweise mit ‚Ich‘ bezeichnen, eigentlich die *Natur des Geistes* beschreiben. Die Natur des Geistes hat einen stabilen Aspekt, den wir *Dharma-kaya* nennen und einen dynamischen Aspekt, den wir *Rupakaya* – Formkaya – nennen, in dem wiederum *Sambhogakaya* und *Nirmanakaya* enthalten sind.

Auf dem Weg können wir Kräfte benutzen, um mit unseren Tendenzen zu arbeiten. Gendün Rinpoche hat diese Weisheits- oder Mitgefühlskräfte, die in der Lage sind, die Leid schaffenden, neurotischen Tendenzen aufzulösen, *Dharma-Ich* genannt. Wir können unsere Weisheitskräfte nur dann aktivieren, wenn wir das konventionelle Ich auf seine Brauchbarkeit hin untersuchen und schauen, was es tatsächlich ist und was es nicht ist. Wir schauen, worin die Illusion besteht. Es geht also in dieser 1. Analyse darum, eine Täuschung aufzudecken, um mit unseren Geisteskräften arbeiten zu können.



Die Aspekte des Ichs

In dieser 1. Analyse wird uns klar werden, was wir von unserem *konventionellen Ich* hinter uns lassen können, weil es sich dabei um bloße Täuschung handelt, und welche Kräfte tatsächlich hilfreich für unseren Weg sind.

Wir haben diese 1. Analyse letztes Jahr gemacht. Dabei haben wir gesehen, dass es allgegenwärtige Faktoren gibt, die sowohl bei einem Erwachten als auch bei einem Verblendeten aktiv sind. Und wir haben gesehen, dass es Geistesfaktoren gibt, die uns ins Leid stürzen, und solche, die wir kultivieren und auf dem Weg des Erwachens nutzen. – Nicht-heilsame und heilsame Geistesfaktoren.

Diese Struktur hier ist aus euren Antworten herausgewachsen. Es ist wichtig zu wissen, auf welcher Ebene wir uns bewegen, wenn wir die Frage „Was ist eigentlich das Ich?“ behandeln. In euren Antworten waren diese fünf Bereiche vermischt, weil ihr verschiedene Erkenntnisse aus den verschiedenen Bereichen hattet.

Wir werden uns jetzt mithilfe dieser Struktur auf eine Reise begeben, die mehrere Tage dauern wird. Es ist für jeden von euch wichtig zu wissen, wo wir uns in der Struktur jeweils gerade bewegen, um eurem Verständnis einen Rahmen geben zu können, um bestimmte Einsichten einordnen zu können. Aus euren Antworten geht deutlich hervor, dass das manchmal ein bisschen durcheinander geht. Ihr könnt euer Verständnis oft nicht richtig zuordnen. Ihr wisst nicht, welches Verständnis wirklich wahr ist, welches nicht ganz wahr ist, oder welches nur vorübergehend wahr ist.

Es gibt Texte, die vom höchsten Selbst sprechen. Das sind meist Texte aus der Advaita-Vedanta Tradition, aber auch im Buddhismus gibt es solche Texte. In diesem Zusammenhang bewegen wir uns auf der Ebene der *Natur des Geistes*.

Wenn wir über das Ich sprechen, das es aufzugeben gilt, sprechen wir über das *neurotische Ich*. Das ist das Ich, das es aufzugeben gilt. Da sitzen die Täuschungen.

Wenn wir davon sprechen, dass wir das Ich stärken sollten, z.B. in der Psychologie, dann sprechen wir von dem Ich, das den Weg geht, das zur Integration führt, das zum Erwachen beiträgt. Das ist eine

andere Art und Weise, über das Ich zu sprechen. Wir können tatsächlich das Dharma-Ich auch einfach *heilsames Ich* nennen. Das gibt es nämlich auch. Das ist das Ich der heilsamen Geistesfaktoren.

Schließlich können wir auch das *konventionelle Ich* benutzen. Wenn der Buddha das Wort ‚Ich‘ sagte, dann meinte er das konventionelle Ich. Das ist eine sprachliche Konvention. Wir beziehen uns darauf, wenn wir eine Person bezeichnen wollen.

Wir dürfen uns auf der Reise durch diese verschiedenen Ich-Begriffe nicht verwirren lassen. Es geht nur darum zu wissen, in welchem der genannten Bereiche wir uns bewegen und herauszufinden, welche Arbeit wir machen müssen.

Die Arbeit besteht zunächst darin, die 1. Analyse auszuführen, um das konventionelle Ich von all dem Ballast des Glaubens, der Spekulation, von all dem, das wir dort wähnen, was aber gar nicht da ist, zu befreien. Wir schauen, was es aufzugeben gibt: die Ursachen von Leid, das neurotische Ich. Und wir schauen, was es zu kultivieren gibt: die heilsamen Geistesfaktoren, die zum Erwachen beitragen.

Der nächste Schritt ist, das Heilsame genauso wie das Nicht-Heilsame weiter zu untersuchen: Was ist denn nun wirklich die Qualität dieses heilsamen, und nicht-heilsamen Geistes? Was ist die Natur von all dem? Das ist die tiefere 2. Analyse. Dabei kommen wir zu den universellen Geistesqualitäten, mit den stabilen Aspekten und den dynamischen Aspekten, die untrennbar sind. Wenn wir in diese subtile Analyse hineingehen, verlassen wir den Bereich des persönlichen Ichs. Wir gehen in den Bereich des *Universellen*, der für alle Lebewesen zutrifft, wo es keine persönlichen Merkmale, keine persönlichen Charakteristika mehr gibt.

Zunächst bewegen wir uns im *persönlichen Bereich* und später im *universellen Bereich*.

Konventionelles Ich

Dieses konventionelle Ich ist der Mensch, der hier steht. Das ist sehr einfach. Das beginnt mit meinem Körper. Dieser Körper wurde geboren, er ist die Heimat eines Geistesstroms und bekommt einen Namen. Mit diesem Namen bezeichnen wir auch den Geistesstrom, der in diesem Körper ist, und der Körper hält sich an irgendeinem Ort auf – Geburtsort, Wohnort.

Natürlich sind dieser Geistesstrom und dieser Körper aktiv. Die Aktivitäten sind vielfältig. Es kann professionelle Aktivität sein, Hobby-Aktivität, usw. Diese Aktivitäten können wir beschreiben. Sie finden ständig statt. Sie wechseln, aber sie machen das konventionelle Ich aus. Wir können z.B. davon sprechen, was wir – dieser Körper und Geist – so als ‚konventionelles Ich‘ alles gerne haben.

Dieses konventionelle Ich hat Beziehungen – Beziehungen mit Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Großeltern, Kindern, Kontakte in der Schule, Kontakte im Beruf – überall Kontakte. Das ist immer noch der Bereich des konventionellen Ichs. Wir können darüber sprechen.

Dieses konventionelle Ich geht durch jede Menge Erfahrungen hindurch. Dabei entsteht eine Lebensgeschichte, die Geschichte all der Kontakte, die stattgefunden haben, die Fakten eines Lebens, die Biographie. Das lässt sich beschreiben – für erwachte Meister genauso wie für unerwachte Menschen. Da gibt es keinen Unterschied. Wir bewegen uns immer noch im Bereich des konventionellen Ichs.

Wenn wir uns mit der Biographie intensiver befassen und genauer wissen wollen, was im Leben und Erleben der Person gelaufen ist, kommen wir in einen Bereich, den wir dann tatsächlich später genauer analysieren werden. Da wird es sehr interessant – mein Erleben.

Teilnehmer: Kann man das karmische Ich nennen?

Ja, das kann man. Immer wenn Aktivität stattfindet, wenn Handeln mit Ich-Bezogenheit stattfindet, wird Karma erzeugt. Aber das konventionelle Ich ist nur ein Teil des karmischen Ichs. Das neurotische Ich und das heilsame Ich sind auch karmisches Ich. Sowohl die Kräfte, die im heilsamen Ich wirken, als auch die Kräfte, die im neurotischen Ich wirken, sind karmische Kräfte. Sie beruhen auf Ursachen und Bedingungen.

Die fünf Skandhas

Die Antworten der Teilnehmer auf die Frage nach dem Ich:

Das Ich besteht in meinem Erleben. – 1. Skandha

Es ist meine Empfindungen und die Interpretationen meiner Empfindungen. – 2. Skandha

Das Ich besteht aus meinen Wahrnehmungen, Unterscheidungen und Begriffsbildungen – Begrifflichkeit. – 3. Skandha

Das Ich sind all meine geistigen Zustände, meine Emotionen – meine Freuden und Leiden, meine Gedanken und meine Erinnerungen – meine Vorlieben und Abneigungen, meine Wert- und Glaubensvorstellungen. Das, woran ich glaube, meine Überzeugungen. – 4. Skandha

Das Ich ist mein Bewusstsein, die verschiedenen Bewusstseinszustände. – 5. Skandha

Wir können nicht alle Begriffe aufschreiben. Aber diese hier ergeben das, mit dem wir uns identifizieren, was wir als unser Ich betrachten. In der vorgenommenen Reihung ergeben sie eine Struktur, die man im Dharma die *fünf Skandhas* nennt. Aber um das Verständnis zu erleichtern, habe ich ihnen hier und da etwas andere Namen gegeben.

Wir werden nun diese fünf Skandhas durchgehen und den Bezug zu den Unterweisungen vom letzten Jahr herstellen.

1. Skandha – Formen

Formen sind all die Abbilder, die in unserem Geist aufgrund der Eindrücke der sechs Sinne entstehen. Mit Form ist also nicht nur gesehene, visuelle Form gemeint, sondern all die mentalen Eindrücke, die auf den Wahrnehmungen der Sinne beruhen: physische Eindrücke von Gesichts-, Hör-, Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn und die rein mentalen Bilder – aufsteigende Gedanken und Eindrücke.

Dieses 1. Skandha kann man als primäres Erleben bezeichnen. Es findet noch keine Interpretation des Erlebens statt. Es ist das ‚grobe Material‘ des Erlebens, aus dem wir dann ein feineres, interpretiertes emotionales Erleben konstruieren.

Dieses Erleben wird nun auf zweierlei Weise interpretiert.

2. Skandha – Empfindungen

Empfindung bedeutet: Wie empfinde ich denn dieses primäre Erleben? Empfinge ich es als angenehm, unangenehm oder neutral? Neutral bedeutet weder angenehm noch unangenehm, noch nicht angenehm, noch nicht unangenehm, es ist im Moment also nicht von Belang.

Dieses 2. Skandha besteht also in einer leicht emotionalen Interpretation. Es beginnt schon sich aufzufächern in das, was wir mögen und das, was wir nicht mögen, also in das, an dem wir anhaften und das, was wir abwehren.

3. Skandha – Unterscheidung

Das ist die intellektuelle Interpretation: Ich werde das, was ich erlebe, mithilfe von Begriffen unterscheiden. Ich werde ein Vibrieren von einem Druck unterscheiden. Ich werde bitter von süß unterscheiden, ich werde eine Eiche von einer Esche unterscheiden, usw. Manche dieser Unterscheidungen sind Konventionen, andere sind sehr persönlich. Es sind die Unterscheidungen, die ich treffe und die andere vielleicht nicht in der gleichen Art und Weise treffen würden.

Beide Formen der Interpretation – Empfindung und Unterscheidung – haben eine starke persönliche Komponente. Es ist keineswegs so, dass diese Interpretationen von allen geteilt werden. Für den Einen mag die Berührung des Armes angenehm sein und als Streicheln empfunden werden, für den Anderen mag es unangenehm sein, als Eindringen in die persönliche Sphäre empfunden und abgelehnt werden.

Von dem Einen mag etwas, z.B. ein standardisierter Schmerzreiz, als leicht eingestuft werden und der Andere mag ihn schon als sehr stark erleben. Es gibt sehr unterschiedliches Erleben oder auch unterschiedliche Bezeichnungen für ganz ähnliche Erlebnisqualitäten bei verschiedenen Menschen.

4. Skandha – Gestaltungen

Hier werden die karmischen Kräfte gestaltet. Diese Gestaltungen sind all die Geisteszustände, die sich aufgrund unserer persönlichen Interpretation des Erlebens erheben. Das sind Geisteszustände von Anhaften und Ablehnen, oder auch von Weisheit, Mitgefühl und Liebe. Was auch immer da gerade stattfindet, es führt zu einer Aktion oder Reaktion. Dort findet das Gestalten statt.

Es kommt aufgrund des gegenwärtigen Erlebens zunächst zu einem Handeln im Denken. Dieses geistige Handeln bewirkt dann eine bestimmte Form zu kommunizieren, eine bestimmte Form von physischem Handeln. Sprachliches und physisches Handeln sind Folgen der geistigen Handlungen, des geistigen Überlegens. Das sind die Gestaltungen. Sie nehmen Bezug auf unsere Emotionen, auf unsere Freuden und Leiden. Sie beeinflussen, welche Gedanken wir haben, welche Erinnerungen hochkommen, welche Vorlieben und Abneigungen wir haben usw. Unsere Glaubenssysteme und Überzeugungen spielen hinein. All das beeinflusst unser Handeln. Dieses Handeln ist oft eher ein Reagieren als ein Agieren, weil es so schnell geschieht, dass wir keine freie Entscheidung haben. Wir sind nicht wirklich frei in unserem Handeln, sondern agieren impulsiv. All unsere Impulse gehören da hinein.

In diesem 4. Skandha, den Gestaltungen, klärt sich die Frage, ob wir frei handeln oder ob wir impulsiv reagieren. Der Unterschied liegt in der Präsenz der heilsamen Geistesfaktoren, die uns ermöglichen, frei zu handeln, oder der nicht-heilsamen Geistesfaktoren, die uns im impulsiven Reagieren funktionieren lassen.

5. Skandha – Bewusstsein

Das ist die fünfte Bastion der Ich-Bezogenheit. Wenn man sagt, „Ich bin mein Bewusstsein.“ so meint man damit eigentlich verschiedene Bewusstseinszustände. Es ist eine Serie von vielen verschiedenen Bewusstseinszuständen. Zunächst einmal die Bewusstseinsarten der sechs Sinne: visuelles Bewusstsein, Hörbewusstsein usw. mit ihren verschiedenen Inhalten. Was wir *mein Bewusstsein* nennen, ist mein Bewusstsein mit meinen Werten, mit meinen Emotionen, mit meinen Wahrnehmungen, also eine unendliche Serie von verschiedenen Bewusstseinszuständen.

Wenn jemand sagt, „Das meine ich aber nicht! Ich bin das Bewusstsein oder die Fähigkeit wahrzunehmen, die Fähigkeit zu sehen und zu verstehen. Das ist es, was ich wirklich bin.“, dann muss derjenige zugeben, dass das aber für alle gleichermaßen zutrifft. Sich auf sein Bewusstsein zu beziehen, ist eine grundlegende Fähigkeit des Geistes. Sobald es Geist gibt, gibt es die Fähigkeit wahrzunehmen, zu sehen und zu verstehen – bei jedem Lebewesen. Man kann unmöglich sagen „Ich bin dieses ursprüngliche Bewusstsein, diese Fähigkeit wahrzunehmen.“, denn dann wäre man das von allen Wesen.

Ich und dieses grundlegende Bewusstsein miteinander zu verbinden bedeutet, dass wir bereits auf die Ebene der Natur des Geistes gehen. Das ist dann die universelle Ebene, die alle angeht und wo sich alle gleich sind. Sobald wir bei einem Ich-Bewusstsein sind, das sich unterscheiden soll von dem Ich-Bewusstsein anderer Wesen, kommen automatisch die Inhalte dieses Bewusstseins ins Spiel, und die unterscheiden sich. Die Funktionsweise ist aber bei allen gleich.

Von einem Lebewesen zum anderen unterscheiden sich die Inhalte des Bewusstseins und sie sind von Natur aus vielfältig. Es ist eine unendliche Serie von verschiedenen Inhalten des Bewusstseins.

Meditation

Wir lassen einfach alles los und beschäftigen uns mit nichts mehr. –

Entspannt euch weiter, fährt fort damit, einfach gar nichts Spezielles zu tun. –

* * *

1. Analyse

Nach dieser Betrachtung des gewöhnlichen Ichs nehmen wir das konventionelle Ich ein wenig unter die Lupe.

Analyse des konventionellen Ichs

Gespräch zu zweit oder zu dritt. Stellt euch folgende Fragen:

- Handelt es sich bei diesem konventionellen Ich um ein stabiles Ich?
- Ist es ein Ding, das wir klar beschreiben können?
- Wann wird es zu einer Falle, zu einer Quelle von Leid? Wo ist der Irrtum? Wo ist die Illusion? Wo schleicht sich Täuschung ein?
- Wann ist es sinnvoll, von einem Ich zu sprechen, die Ausdrücke ‚Ich‘ und ‚mein‘ zu benutzen? Da schwingt natürlich auch die Frage mit: Wann macht es keinen Sinn von einem Ich in diesem Sinne zu sprechen?

Die Antworten der Teilnehmer:

Ist das konventionelle Ich stabil?

Teilnehmer: Es wandelt sich die ganze Zeit. Unser Geschlecht und der Geburtsort ändern sich nicht.

Diese Analyse ist nicht vollständig. Alles, was in der Vergangenheit war, ändert sich nicht mehr. – Wo wir geboren sind, wo wir zur Schule gegangen sind, wer unsere Eltern sind... All das ist Vergangenheit und ändert sich nicht mehr. Es ändern sich also nicht nur unser Geschlecht und der Geburtsort nicht mehr, sondern viele, viele Dinge. Die Zukunft ist noch offen und in der Gegenwart ist ständige Veränderung.

Die Vergangenheit ist stabil, man kann die Dinge nicht rückgängig machen. Das ergibt den Eindruck eines stabilen Ichs, das auf der Vergangenheit aufbaut. Die Idee eines stabilen Ichs baut auf der Tatsache auf, dass ja alles, was in der Vergangenheit war, nicht mehr zu verändern ist. Aber Gegenwart und Zukunft sind noch völlig offen.

Ist das Ich ein Ding, ein Etwas?

Teilnehmer: Wir kamen zum Schluss, dass das konventionelle Ich kein festes Ding ist. Wenn wir jedoch denken, dass es ein wahres, festes Ding ist, dann sind wir sehr darin gefangen. Wenn es uns bewusst wird, dass dieses konventionelle Ich kein einziges wahres Ding ist, dann können wir die Fakten unseres konventionellen Ichs auf sinnvolle Art und Weise nutzen..

Es ist deswegen kein festes Ding, weil es zusammengesetzt ist. Es setzt sich aus vielen Aspekten zusammen, die sich zudem auch noch verändern. Es ist etwas Zusammengesetztes, nicht eine unwandelbare Einheit.

Wenn man es für ein festes Ding hält, dann wird es zu einem Gefängnis.

Was ist es denn, wenn es kein Ding ist?

Teilnehmer: Mir kommt es vor wie ein Puzzle oder wie ein Bild am PC mit seinen verschiedenen Lichtpunkten. Wenn man nahe herangeht, sieht man, wie es zusammengesetzt ist, und wenn man weiter weggeht, ergibt es ein Gesamtbild. Man hält dieses Gesamtbild dann für ein Etwas, ein Ding. Bei genauerem Untersuchen sieht man aber, wie es aus vielem Verschiedenen zusammengesetzt ist. Wenn man noch weiter gehen würde, würde man wahrscheinlich sehen, dass es eine traumgleiche Projektion ist, dass nicht einmal die Lichtpunkte und das Gesamtbild real existieren.

Das Ich kann es nicht als etwas Unabhängiges geben, weil es sich immer in Beziehung zu etwas definiert.

Was ist in Beziehung zu was?

Es ist eine Vorstellung, ein inneres Bild, das in Beziehung, in Abgrenzung zu etwas anderem entsteht. Ein Ich braucht immer ein Du, braucht immer etwas anderes. Ein Subjekt braucht ein Objekt, ein Gegenüber, Abgrenzung. Es ist also nicht ein unabhängiges Ding sondern eine Idee, die in Beziehung zu einer anderen Idee steht, zur Idee des anderen. Das Ich ist also eine Idee, die in Abgrenzung zu etwas anderem steht. Es ist also abhängig vom Gegenüber und kann nicht auf eigenen Füßen stehen.

Teilnehmerin: Mir behagt der Vergleich mit dem Bild oder dem Puzzle nicht so, weil das zu statisch ist. Die verschiedenen Unterkomponenten des Gesamtbildes sind ja in Bewegung. Man müsste eigentlich von einem Bild in Bewegung sprechen.

Ja, das nennt man einen Film, oder es ist vergleichbar mit einem Traum. Die aufeinander folgenden Bilder gleichen sich zwar, sie weisen eine Kontinuität auf. Aber sie sind doch in ständiger Entwicklung.

Teilnehmerin: Ich finde, dass das Ich auch nicht nur ein Abgleichen nach außen ist, sondern zu diesem Film oder zu diesen Pixels findet ununterbrochen ein innerer Abgleich statt, den ich nicht beschreiben kann, aber der ganz fest ist und von dem aus ich mich in meinem Ich-Sein definiere. Da ist eine innere Dynamik dieses Ich-Bildes. Immer wenn eine neue Situation entsteht, wird verglichen mit dem Selbstbild, das sich dabei weiter entwickelt. Das Selbstbild ist in einem dynamischen Prozess des Abgleichens mit der gelebten Erfahrung. Das, was wir gerade erfahren, führt zu einer Entwicklung des Selbst-Bildes.

Ein Ich in ständiger Entwicklung.

Wann wird das Ich zu einer Falle, wann wird es zu einer Quelle von Leid?

Teilnehmer: Es wird zu einer Quelle von Leid, wenn es Identifikation gibt. Es führt zu Blindheit, man sieht nichts, weil man den Tatsachen gegenüber blind ist.

Wenn ich mich als Akrobat von einem schwingenden Trapez zum nächsten schwingenden Trapez durch die Luft bewege, ist das vergleichbar mit unserer Identifizierung. Wir bewegen uns zwischen unseren gewohnten Bezugspunkten, in denen wir es uns gemütlich eingerichtet haben. Das gibt uns Sicherheit. Es ist sehr hilfreich, wenn man aus diesen gewohnten Bezugspunkten herausgehen kann, durch eine Phase hindurch, wo keine solchen Sicherheiten sind. Man kann dann eine andere Sichtweise, andere Bezugspunkte einnehmen und weiter schwingen. Es braucht die Fähigkeit, vom Gewohnten, Vertrauten, Sicherheitsgebenden in das nicht Sichere zu gehen, neue Sichtweisen einzunehmen, und so im Fluss zu bleiben.

Das Ich wird also zu einer Falle, wenn man sich in fixen Bezugspunkten, in diesem Selbstbild einrichtet. Die Lösung besteht darin, diese Bezugspunkte loszulassen, sich in eine offenere Phase ohne solche Bezugspunkte hineinzubegeben, und dann neue Sichtweisen einzunehmen.

Das findet jedes Mal statt, wenn wir uns aus einer Rolle heraus begeben, uns neu definieren, neue Rollen einnehmen, uns aber dann nicht mit diesen Rollen identifizieren. Das ist die Fähigkeit, verschiedene Rollen, Standpunkte, Sichtweisen einzunehmen und im Fluss zu bleiben.

Teilnehmerin: Dieser Moment, in dem wir das Trapez loslassen, entspricht auch der Begegnung mit unserer wahren Natur, wo keine Bezugspunkte sind. Dann stellen sich wieder neue Bezugspunkte ein, und es braucht den Mut, in diese Offenheit hinein loszulassen, ohne gleich neue Bezugspunkte aufzubauen.

Es wird also zu einer Falle, weil wir Angst vor der Offenheit, vor dem Sein ohne Bezugspunkte haben.

Es wird zu einer Falle, wenn man sich der Bewegung, dem Wandel widersetzt. Wenn man vergegenständlicht, verfestigt und sich absichert, wenn man etwas bewahren möchte.

Das ist die Falle, in der wir funktionieren. Es kann aber auch anders werden, es kann auch einmal nicht Falle sein.

Das führt uns zur letzten Frage:

Wann ist es hilfreich die Worte ‚Ich‘, ‚mein‘ zu benutzen?

Teilnehmerin: Es ist sehr nützlich, wenn man einen Pass beantragen möchte und wenn man auf Reisen durch die Sicherheitskontrollen geht.

Das kann man ausweiten und einfach sagen: Es ist nützlich für Behörden-Angelegenheiten.

Teilnehmer: Es ist nützlich, um eine Arbeit mit sich selbst zu machen, eine emotionale Arbeit. Es ist natürlich nicht nützlich, wenn es dazu dient sich aufzublasen, sich zusätzliche Bedeutung zu geben usw.

Es ist nützlich in einem bestimmten Rahmen mit einem Anfang und einem Ende, in der Kommunikation.

Ja, und wenn man sich z.B. allein hinsetzt und meditiert, ist es nicht sinnvoll, diese Begriffe von ‚Ich‘ und ‚mein‘ beizubehalten.

Teilnehmer: Es ist gut, von den eigenen Erfahrungen, vom eigenen Erleben zu sprechen, wobei man natürlich die Begriffe ‚Ich‘ und ‚mein‘ benutzt, weil dadurch die eigene Erfahrung klarer werden kann, und andere von diesem Erleben einen Nutzen haben können. In diesem Sinne ist es auch nützlich, aus dem ‚Ich‘ und ‚mein‘ heraus die Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Wenn man das eine Trapez loslässt, muss man doch wissen, dass man das andere dann auch ergreifen kann. Sonst stürzt man ja ab und stirbt.

Moment mal! Jetzt verwechselst du die Ebenen des Beispiels. Es handelt sich nicht um einen konkreten Akrobaten, dem man raten würde, sein Trapez loszulassen um dann abzustürzen und zu sterben. Es handelt sich hier um das Loslassen einer bestimmten Idee des Selbst. Es geht um eine gewisse Offenheit, die man dann erlebt, dass man sich mit dem nächsten Trapez auch nicht identifiziert und sich so von einer relativen Rolle zur nächsten weiter schwingt.

Auf der Dharmalebene könnte man sagen: All diese Trapeze loszulassen und sich mit keinem zu identifizieren, also wirklich in der Offenheit aufzugehen, genau das nennt man dann Erwachen. Das ist der Tod der Ich-Bezogenheit, aber nicht der Tod des Körpers und nicht der Tod des Praktizierenden. Da war also eine kleine Vermischung der Ebenen.

Teilnehmer: Kann man das auch so sehen, dass man das Ich gebraucht für den Ablauf des normalen Lebens? Dazu zählen verschiedene Rollen: als Arbeitnehmer, als Mutter, als Freundin, in der Kommunikation. Es ist notwendig, es irgendwie begrifflich zu machen. So würde ich es sehr nützlich finden. Das ist aber keine Bewertung. Man muss irgendwie leben, der Körper muss leben. Ich muss arbeiten gehen, dann bin ich eine Arbeitnehmerin. Ich habe ein Kind geboren, dann bin ich eine Mutter. Für den Ablauf des normalen Lebens, denke ich mir, ist so eine Identifikation schon wichtig, ohne Bewertung.

Ich möchte das gerne fortsetzen und euch auch an eure Kindheit und Jugend erinnern. Da ist das Entwickeln des Ich-Begriffs hilfreich, unser Erleben zu strukturieren – Ich im Unterschied zum anderen. Der Ich-Begriff ist immer Struktur gebend. Das ist die Qualität von allen Begriffen, aber eben auch vom Begriff des Ichs. Wenn wir das benennen können, bringen wir Struktur in unser Erleben, wir ‚vermischen‘ uns selbst nicht mit anderen. Wir tun nicht so, als ob alles gleich wäre. Aus dieser Perspektive ist das Ich also sehr sinnvoll. Es ist auch für das Kind entscheidend, in ‚Ich und andere‘ unterscheiden zu lernen. Es ist nicht nur eine Falle.

Es ist sogar sinnvoll, wenn wir alleine sind, in ‚Ich und mein‘ und ‚Du und andere‘ zu denken, weil es unserem Denken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Struktur gibt. Ich denke über *meine* Vergangenheit, über *mein* Erleben nach, über das was *ich* morgen machen werde und was für Auswirkungen es auf andere hat. Es ist sinnvoll, so zu denken. Aber wenn diese Arbeit zum Abschluss gebracht worden ist, ist es nicht notwendig, in diesen Strukturen ständig weiter zu funktionieren, weil sie eben auch etwas Künstliches sind und beengend werden. **Sie bilden nicht die gesamte Wirklichkeit ab sondern sind nur ein Teil der Wirklichkeit.**

Diese Struktur muss auch wieder aufgelöst werden können, weil sie uns in der Illusion der Getrenntheit festhält. Denn wir sind nicht nur anders und getrennt, wir sind auch gleich und eins

und gemeinsam mit anderen. Um das erleben zu können, müssen wir uns aus dieser Struktur der Differenzierung lösen.

Teilnehmer: Es braucht eben beides. Diese Struktur, dieses ‚Ich und mein‘ ist sehr nützlich für Beruf, für Aufgaben usw. Gleichzeitig braucht es wie als eine Quelle der Erfrischung und Erleichterung das Durchatmen in den Pausen zwischen den Trapezen, das Freisein von diesen belastenden Identifikationen die echt einengend werden können. Wir brauchen beides, das Freisein von diesen Strukturen und das Funktionieren mit den Strukturen.

Wenn wir Strukturen loslassen, die notwendig sind, ist das nicht einfach nur das Loslassen eines Trapezes um ein anderes zu erreichen, sondern wir lassen etwas los, was essenziell ist.

Ich ergänze dazu: Wenn wir die Struktur ‚Ich, der mich ernähren muss, der sich um Kinder kümmern muss‘ und dergleichen loslassen, dann bringt das totales Chaos und quasi Tod mit sich. Wenn ich diese Identität, diese Grenzen nicht mehr akzeptiere, also essentielle Identitätsstrukturen loslasse, bringt das Chaos. Das kann bis in den Tod führen. Es kann auch in die geistige Verwirrung, führen.

Karmische Bedingtheit

Die Analyse des konventionellen Ichs hat gezeigt, dass es tatsächlich diese positive Seite gibt. Der Begriff des Ichs hilft, unser Erleben zu strukturieren und zu kommunizieren. Gleichzeitig haben wir aber auch herausgefunden, dass das, was wir normalerweise Ich nennen, als solches gar nicht zu finden ist. Es ist aus vielen Aspekten zusammengesetzt, es sind viele Kräfte aktiv. **Ein Ding als solches, das man Ich nennt, lässt sich nicht finden.**

Bevor wir uns mit den weniger hilfreichen oder sogar hinderlichen und den hilfreichen Aspekten des Ichs befassen, möchte ich noch einige Bemerkungen machen, die mir wichtig erscheinen. Sie beziehen sich auf häufig gemachte Aussagen. Normalerweise sagen wir: „*Ich bin mein Körper und mein Geist*, das, was durch diese beiden zusammen kommt.“ Das ist eine Standardformulierung. Wenn wir aber hinschauen, merken wir, dass der Körper sich ständig verändert und dass der Geist unglaublich viele verschiedene Geisteszustände hat. Da gibt es nichts Stabiles.

Wir können uns z.B. mit unserem Körper identifizieren, mit unserem Aussehen. Wir finden ihn an der Oberfläche angenehm oder unangenehm usw. Aber einen Millimeter unter der Haut sind wir ziemlich gleich. Da ist kein großer Unterschied, wir geben Äußerlichkeiten jedoch eine große Bedeutung. Aber alles ist im Wandel, alles ist im Fluss. In unserem Körper ist kein Ich zu finden.

Oder wir können sagen: „Ich bin meine Biographie, ich bin die Geschichte meines Lebens.“ Das alles bezieht sich auf die Vergangenheit. – Ich bin das, was schon einmal war. – Das wäre ein totes Ich.

Es ist dasselbe, wenn die Buddhisten sagen: „Ich bin mein Karma.“ Das ist Identifikation mit dem eigenen Karma. Karma und Biographie gehören auch der Vergangenheit an, und dabei wurden Kräfte entwickelt, die mich aber heute noch beeinflussen. Sie beeinflussen heute mein Denken und Handeln. Insofern bin ich Bedingtheit – bedingtes Sein, bedingt durch die Vergangenheit.

Wir erleben Kräfte, die uns bedingen. Diese Kräfte der Bedingtheit aufgrund dieses Lebens und aufgrund früherer Leben können auch karmische Gewohnheiten, karmische Gestaltungskräfte genannt werden. Ob es die gibt oder nicht, kann hier völlig egal sein.

Ist das alles, was wir sind? Glücklicherweise nicht! Wenn das alles wäre, dann wäre alles schon programmiert. Wir wären dann für immer Gefangene dieser bedingenden Kräfte.

Neurotisches Ich – Dharma-Ich

Es gibt außer den Kräften der Bedingtheit noch einen Raum, eine *Spanne der Freiheit*. Wo die genau zu finden ist, das ist ganz spannend. Da entscheidet sich der Weg der Befreiung. Wo ist diese Freiheit zu finden? Als der Buddha seine Einsichten formulierte, war die gängige Anschauung in Indien, dass alles von Karma vorherbestimmt ist. Dass wir keine andere Möglichkeit haben, als immer wieder diese karmischen Kräfte zu leben, zu erleben und weiter darin zu funktionieren. Der Buddha war nicht der Einzige, der nach einem anderen Weg suchte. Es gab eine ganze Bewegung von Yogis, Einsiedlern, die auf der Suche nach der Erlösung (*Skr.: moksha*) waren, nach der Befreiung.

Die große Frage war dann: Wo ist diese Befreiung zu finden?

Diese wichtige Frage ist heute nicht mehr schwierig zu beantworten, weil wir schon so viel Dharma gehört haben. Die Antwort liegt in der Natur dieser bedingenden, konditionierenden Kräfte. Diese Kräfte zeigen sich als Gedanken, Impulse, Emotionen, Bilder und dergleichen, die im Geist aufsteigen. Diese geistigen Bewegungen haben in sich keinerlei Substanz. Es ist möglich sie verpuffen zu lassen, ohne gezwungen zu sein, auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln. Das ist das Tor, durch das wir zur Freiheit kommen. **Das Erkennen der wahren Natur der Geistesbewegungen ist das Tor der Freiheit.**

Dieses Tor der Freiheit ermöglicht uns, dass wir uns aus dem Zugriff der Emotionen, der Impulse, der Gedanken befreien. Wir kennen die Kraft dieser Geistesbewegungen gut. Manchmal fühlen wir uns wie ferngesteuerte Roboter, als hätten wir keinen Spielraum mehr. Unter dem Zwang der Emotionen, der Gewohnheitsmuster, handeln wir immer wieder anders als wir es eigentlich möchten. Das ist die Kraft dieser Gewohnheitsmuster. Aus denen gilt es auszusteigen.

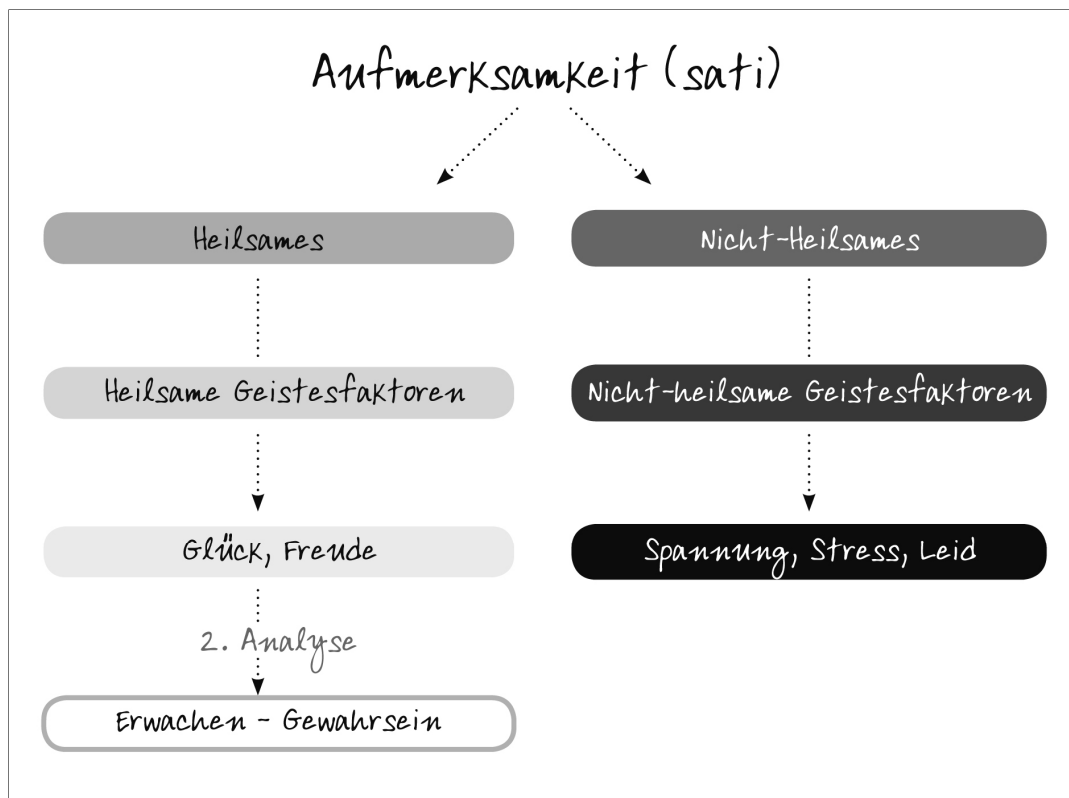
Die Natur der geistigen Bewegungen zu sehen ist das Tor der Freiheit. Dadurch befreien wir uns vom Einfluss, dem Zugriff der karmischen Konditionierung.

Was nennt man genau karmische Konditionierung? Das sind die Folgen von Handlungen. Karma ist Handlung. Wir handeln zunächst einmal mit dem Geist, wir denken, fühlen usw. Wir sprechen und handeln physisch. **Die Kräfte früheren Denkens, Sprechens und Handelns bewirken, dass wir in zukünftigen Situationen wieder in diese Muster verfallen. Dass diese Art und Weise zu denken, zu sprechen und physisch zu handeln uns sehr viel leichter fällt als alles andere, ist karmische Bedingtheit.**

Was sind diese geistigen Bewegungen?

Oft denken wir, dass karmische Konditionierung sich nur auf das Leid-Erzeugende bezieht, aber das ist nicht wahr. Karmische Konditionierung bezieht sich genauso auch auf das, was Freude freisetzt.

Der Buddha hat die geistigen Gestaltungen untersucht. – Dies ist jetzt eine kurze Wiederholung vom letzten Jahr. – Er hat beschrieben, dass es bei jedem geistigen Akt Faktoren gibt, die stets gegenwärtig sind, und die so genannten Objekt-vergewissernden Faktoren, die ebenfalls immer da sind. Weiters gibt es die heilsamen Faktoren, die nicht heilsamen Faktoren und die veränderlichen Geistesfaktoren, bei denen es darauf ankommt, in welchem Umfeld sie auftauchen. (Schlaf, Bedauern, Nachdenken, genaues Untersuchen)



Bei diesen ersten Geistesfaktoren geht es darum, unsere Fähigkeit der Aufmerksamkeit zu stabilisieren und diese Aufmerksamkeit dann auf Heilsames auszurichten. Wenn wir es schaffen, die Aufmerksamkeit auf Heilsames zu richten, treten wir in die heilsamen Geistesfaktoren ein, die allesamt zu Glück, Freude und Erwachen beitragen. Richten wir uns hingegen auf Unheilsames aus, wird das zu Spannung, Stress und Leid führen.

Diese Qualität der Aufmerksamkeit beschreibt der Buddha als *sati*. Es ist die Fähigkeit, bewusst zu sein, bewusst zu bleiben. Das ist an sich eine neutrale Qualität. Wenn sie sich auf Heilsames richtet, dann wird Achtsamkeit zu *Gewahrsein*. Achtsamkeit im Sinne des Buddha ist immer auf das Heilsame ausgerichtet.

Die gesamte buddhistische Praxis lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

Die Aufmerksamkeit stabilisieren, auf das Heilsame richten, in leichtere, glücklichere Geisteszustände hineinfinden und dann sich durch vertiefte Analyse aus dem Glauben an die Wirklichkeit aller Geisteszustände – auch der glücklichen – zu befreien und wirklich zu erwachen.

Gendün Rinpoche hat es uns immer so erklärt: Zunächst sind wir in unserem persönlichen Alptraum, wir sind in unserem Leid gefangen. Dann sind wir in einem guten Traum, die heilsamen Geistesfaktoren überwiegen. Wir haften aber an ihnen, wir halten unser Glück für wirklich. Es geht dann darum, aus diesem hübschen Traum zu erwachen. Dadurch wird klar, dass es auf die 2. Analyse ankommt.

– Die 1. Analyse ist im Transkript des letzten Jahres nachzulesen.

Mit vertiefender Analyse beginnen wir zu verstehen, dass es tatsächlich möglich ist, heilsame Kräfte, heilsame Konditionierung zu bewirken. Das nennen wir unser *Dharma-Ich*, was aber kein etablierter Begriff ist. Wir können diesen Prozess einfach bezeichnen als das Arbeiten mit uns selbst, das heilsame Kräfte verstärkt. Und wir vermeiden, in die neurotischen Identifikationen zu kommen, wo wir nicht-heilsame Geistesfaktoren stärken. Wir schwächen sie, lösen sie auf und geben ihnen keine weitere Nahrung.

Während wir so das Nicht-Heilsame unterlassen und das Heilsame kultivieren, identifizieren wir uns allerdings mit diesem Dharma-Praktizierenden, der auf das Erwachen zugeht. Diese Identifikation ist genau das, was wir den guten Traum nennen. Wir sind in einem Traum, immer noch von der wirklichen Existenz des Ichs gefangen. Aber es geht uns schon besser. Aus diesem Traum müssen wir mit einer tieferen Analyse aufwachen. Das ist dann das eigentliche Erwachen.

Solange wir in diesem Dharma-Ich funktionieren, denken wir immer noch, dass es uns gibt. Wir mögen schon unglaublich viel Freigiebigkeit haben, Ausdauer, Geduld, Liebe usw., dennoch fallen wir in die leiderzeugenden Muster zurück, sobald jemand unsere Knöpfchen der Ich-Bezogenheit drückt. Es ist also kein dauerhaftes Glück. Es ist möglich noch zurückzufallen, wenn unser Bewusstsein genau dort stimuliert wird, wo wir noch Sorge um uns selbst haben und meinen, uns um uns selbst kümmern zu müssen.

Meditation

Wir setzen uns entspannt hin. –

Wir richten unsere Aufmerksamkeit kurz auf jeden der sechs Sinne, um sie zu entspannen und zu öffnen. Dabei beginnen wir mit den physischen Empfindungen. Wir kultivieren eine gleichmütige, offene Geisteshaltung gegenüber allen körperlichen Empfindungen. –

Dann entwickeln wir dieselbe Geisteshaltung gegenüber allen visuellen Eindrücken, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und gedanklichen Bewegungen. –

Eine einfache natürliche Präsenz, wach und frisch. –

Wir betrachten das Erleben in jedem Moment. Wir erforschen, wie es sich anfühlt lebendig zu sein, wach, klar, bewusst. Wie fühlt sich das an? –

Ein Gedanke, was ist das? Wann führt ein Gedanke zu einer Gedankenkette und wann nicht? –

* * *

Die 1. Analyse ist durchaus zugänglich für den Intellekt und bedarf einfach der gewöhnlich menschlichen Erfahrung. Dabei geht es vor allem um die Fragen:

Was macht glücklich und was führt zu Leid?

Was sind die Ursachen von Glück, was sind die Ursachen von Leid?

Wo liegt der Irrtum, dass ich trotz meines Strebens nach Glück kein Glück finde?

Durch unsere Analyse finden wir folgende Antwort: Der Irrtum liegt darin, für wirklich zu halten, was nicht wirklich ist. Wir identifizieren uns mit einem Ich, das in Wirklichkeit zusammengesetzt ist. Das Ich ist ein Aggregat, das aus weiteren Aggregaten besteht. Was wir ein Ich nennen ist bedingt, zusammengesetzt, und im Grunde genommen das Zusammenwirken vieler Kräfte. **Glück kann dadurch gefunden werden, dass wir die heilsamen Kräfte fördern und kultivieren und dass wir die nicht-heilsamen Kräfte, die zu Leid führen, nicht weiter nähren und beiseite lassen.**

Das ist eine recht einfache, zugängliche Analyse, die mit ein bisschen Nachdenken und Kontemplation für viele Menschen durchaus nachvollziehbar ist.

2. Analyse

Wir gehen den Weg weiter und vertiefen dieselben Fragen nach dem Glück und dessen Ursachen sowie nach dem Leid und dessen Ursachen:

Was führt zu wirklichem, dauerhaftem Glück?

Was befreit endgültig von den Ursachen des Leides, sodass wir nicht wieder zurückfallen in die Verstrickungen, aus denen wir uns gerade so mühsam herausgearbeitet haben?

Was gibt dauerhaftes Glück und wirkliche Befreiung?

Es ist offenkundig, dass wir es nicht schaffen, diese tieferen Fragen zu lösen, so lange wir noch in einem Alptraum sind, solange unser Leben noch einer Hölle gleicht. Ich sage nicht, dass es unmöglich ist, aber es ist sehr schwierig, aus einem Leben, in dem wir voll und ganz von Emotionen geschüttelt werden, zu erwachen. Wir haben den Geist nicht frei, wir haben nicht den Raum tief hinzuschauen, zu überlegen, zu meditieren, uns mit diesen Fragen zu beschäftigen. Darum ist es sinnvoll – auch in Richtung auf das Erwachen –, erst einmal den heilsamen Traum zu kultivieren und dann diesen heilsamen Traum für die tiefere Arbeit zu nutzen.

Bis hier hin teilen wir den Weg mit allen anderen spirituellen Traditionen. Alle bemühen sich darum, die heilsamen Geistesfaktoren zu stärken und die nicht-heilsamen zu schwächen, zu Glück zu führen und Leid zu verringern. Das haben wir mit allen gemeinsam.

Der typisch buddhistische Weg beginnt mit dieser tiefen Analyse. Er beginnt da, wo transzendente Weisheit, Prajnaparamita, entwickelt wird. Befreiende Weisheit, die tatsächlich zu einem Erkennen der Natur der Wirklichkeit führt. Das ist es, was den Buddha auszeichnet hat zu seiner Zeit. Er ist weiter gegangen als die Lehrer damals. Inzwischen hat sich dieses Wissen aber auch verbreitet. Wir sind keineswegs die Einzigen, die sich um diese befreiende Weisheit kümmern.

Die buddhistische Tradition zeichnet aus, dass das Entwickeln dieser tiefen Erkenntnis im Zentrum steht. Es wird sehr ausführlich beschrieben, wie man dabei vorzugehen hat. Der zentrale Faktor ist das Entwickeln von durchdringender Einsicht – Tib.: *Lhagtong*, bzw. Skr.: *Vipassana* – intuitive Einsicht. Klares, intuitives Sehen von dem was ist, aus der Meditation heraus.

Bei dieser vertiefenden Analyse wird der Verstand an seine Grenzen stoßen. Der überlegende Intellekt kann diese tiefe Dimension der Wirklichkeit nicht erfassen. Was es braucht, ist ein intuitives Schauen, ein Erkennen von innen heraus, aus dem meditativen Sein, aus der nicht-begrifflichen Dimension. Dann kann der Intellekt wieder helfen, diese befreiende Erkenntnis zu kommunizieren. Dann kann er wieder seinen Platz einnehmen. Der Intellekt schafft es nicht, den Übergang in die Befreiung zu vollziehen, weil er naturgemäß dualistisch funktioniert. Er funktioniert in Begriffen, und die sind von Natur aus dualistisch.

Aus diesem Grund sagen wir, dass in dieser Phase Meditation die entscheidende Schlüsselrolle spielt. Es sind nicht mehr Studium und Kontemplation, sondern jetzt geht es um die nicht-begriffliche Meditation, aus der heraus diese Gewissheiten entstehen.

Was wir ein Ich nennen, ist im wesentlichen Geist.

All unser Erleben des Körpers ist geistige Erfahrung. Sei es durch das innere Fühlen, das äußere Berühren, Sehen, Riechen, Schmecken. Was wir Körper nennen, wird durch den Geist wahrgenommen. Wenn ich sage, ‚mein Körper‘, dann nehme ich Bezug auf die Erfahrung des Körpers. Ich nehme darauf Bezug, was ich von meinem Körper weiß, durch ihn spüre, mit ihm erlebe. Ich tue so, als ob es etwas anderes wäre – ‚Ich und mein Körper.‘ Aber im Grunde genommen ist es geistiges Erleben, auf das ich mich beziehe.

Das Erleben der anderen Sinne, die Empfindungen, Wahrnehmungen, Unterscheidungen, Begriffe, Gefühle, die verschiedenen Bewusstseinszustände, all das ist Geist. All das ist geistiges Erleben. Es gibt gar nichts anderes als geistiges Erleben.

Selbst das, was wir als Materie wahrnehmen, unsere Umgebung, all das, was wir als anderes wahrnehmen, ist wiederum Wahrnehmung im Geist.

Fragen

Teilnehmerin: An diesem Punkt würde ich es begrüßen, wenn das Wort Geist vielleicht nochmals in zwei, drei Sätzen definiert würde. In Deutsch wurde eben das Wort ‚Geist‘, geistiges Erleben verwendet, auf Französisch das Wort ‚mental‘. Also mental und Geist. Aus meinem Empfinden oder meiner Wahrnehmung der deutschen Sprache fließt bei dem Wort Geist sehr viel mit, z.B. der heilige Geist aus dem christlichen Hintergrund. Und soweit ich es verstanden habe, ist in diesem Zusammenhang mit Geist dieses wache Erleben von Moment zu Moment gemeint. Alles, was wir in Bezug auf unseren Körper, unsere Umwelt etc. erleben, ist Geist.

Es ist alles Geist, ob es nun der heilige Geist oder der gewöhnliche Geist ist. Es ist wirklich einfach Geist. Da würde ich jetzt nicht noch eine extra Unterscheidung einbringen. Auf dieser Ebene der Erklärung können wir Bewusstsein, Gewahrsein, Geist einfach als Synonyme benutzen. Es ging jetzt darum, die viel zu krasse Unterscheidung zwischen Materie und Geistigem, zwischen Körper und Geist aufzulösen. Was auch immer wir über Materie und Körper wissen und erleben, all das findet im Geist statt, ist bewusstes Erleben.

Ich benutze den Begriff ‚Erleben‘ inzwischen sehr viel stärker, weil damit das Erleben der gesamten Person, des gesamten Seins beschrieben wird. Dabei ist nicht einmal gesagt, ob es bewusst, unbewusst oder vorbewusst ist. Deswegen lasse ich diese Begriffe erst einmal aus. Es ist auch nicht unbedingt Gewahrsein, denn so manches ist uns nicht gewahr, es wird in verschiedenen Schattierungen erlebt. Erleben findet eben immer im Geist statt.

Im Tibetischen steht dafür das Wort *sem*. Das ist der umfassendste Begriff, den es im Tibetischen gibt, *citta* auf Sanskrit. Auf diesen Begriff beziehe ich mich innerlich, wenn ich das Wort ‚Geist‘ verwende oder wenn ich auf Französisch ‚mentales Erleben‘ sage. All die Unterbegriffe für Geist, z.B. Bewusstheit, Bewusstsein – *shepa, rigpa* – und auch *lo*, der Intellekt, all das ist in Geist enthalten, wenn man dieses allgemeine Wort nimmt.

Teilnehmer: So wie das jetzt erklärt wurde, kann ich dem folgen. Aber ich habe auch schon Unterweisungen gehört, wo darüber gesprochen wird, dass man mit dem Geist alles beeinflussen kann, dass der Geist die Materie beeinflussen kann, es z.B. regnen oder zu regnen aufhören lassen kann usw.

Ich habe solche Unterweisungen bzw. solche Interpretationen von Unterweisungen auch gehört, und habe versucht, mir darauf einen Reim zu machen. Das ist gar nicht so einfach. Ein ganz gesundes Vorgehen ist, zu sagen: „Was immer wir von der Materie wahrnehmen, was immer unser Erleben von Umwelt ist, ist Erleben und spielt sich im Geist ab.“ Aber daraus zu folgern, dass Geist und Materie identisch seien, ist ein Kurzschluss, der in alle möglichen weiteren absurden Schlüsse führt. Das würde ja z.B. bedeuten, dass mein Geist und diese Thermoskanne identisch sind und weiter, dass die Ther-

moskanne Erleuchtung erlangen kann. So kann es ja wohl nicht sein, das ist völlig absurd. Unsere Reflexion darf nie in solche Absurditäten fallen. Da zeigt sich, dass etwas nicht stimmt.

Ich selbst rette mich mit dem Konzept von Energie, von energetischen Feldern, Kräften. Das scheint zur Erklärung vieler Phänomene ganz gut zu reichen. Man kann offenbar beobachten, dass Geist eine Kraft hat, dass durch meditative Versenkung ein Energiefeld entsteht. Was wir Geist nennen, scheint auch andere Energiefelder beeinflussen zu können. Und was wir normalerweise Materie nennen, scheint auch Energiefelder zu haben. **Diese Energiefelder scheinen vom Geist beeinflussbar zu sein, durch Gedanken, durch ausgerichteten Geist oder einfach durch Präsenz. Materie und Geist sind also keineswegs so getrennt, wie sie uns normalerweise erscheinen.** Es besteht die Möglichkeit von Wechselwirkungen, von Einwirkungen des einen auf das andere. Aber damit ist nicht gesagt, dass sie dasselbe sind.

Beide Aspekte der Wirklichkeit haben Teil an einem Universum, in dem es Wechselwirkungen von Kräften, von Energiefeldern gibt. Ich lasse einmal offen, in wie weit die beiden tatsächlich eins oder verschieden sind. Ich spreche erst einmal von dem Bereich, den ich mit meinem eigenen Erleben erforschen kann. Ich kann z.B. mit all meiner Konzentration, mit meinem Denken und Wünschen auf keinen Fall diese Klangschaale verbiegen.

Ich weiß aber, dass diese Klangschaale ihren Aggregatzustand wechseln wird, wenn wir sie erhitzen. Es gibt genügend Beweise dafür, dass auch eine Klangschaale einfach Energie ist. Aber wie weit die Wechselwirkungen mit dem Geist genau gehen, das muss sich erst noch zeigen.

Ich weiß auch, dass jeder Gedanke in meinem Geist eine Auswirkung auf mein körperliches Erleben hat und dass es keinen Gedanken gibt, der keine Auswirkung darauf hat. **Im Erleben verändert sich die körperliche Wahrnehmung durch jeden einzelnen Gedanken.** Ich weiß auch, dass es unmittelbar Auswirkungen auf meinen Geist hat, wenn ich die Körperhaltung oder auch Ernährung und dergleichen verändere. Nichts bleibt ohne Auswirkung, auch in die umgekehrte Richtung. Über diese Wechselwirkung zwischen Körper und Geist habe ich eine Gewissheit, darüber kann ich sprechen. Ich kann mir aber keine Hörner wachsen lassen. – Ich kann mir nicht einmal Haare wachsen lassen.

Danke für diese Frage. Ich denke, wir bleiben einfach vernünftig innerhalb des Rahmens unserer Wahrnehmung. Das reicht vollkommen aus. Der Rahmen der Beobachtungen, der uns zur Verfügung steht, reicht völlig aus, um uns zu befreien. Wir brauchen nichts darüber hinaus.

Was brauche ich, um mich zu befreien?

Zweiergespräch: Ein kurzer, lebendiger Austausch zu dieser Frage. Es geht darum, wirklich persönlich zu schauen. Was brauche *ich*? Nur da sitzt die Kraft, das auch wirklich umzusetzen. Die kommt nicht davon, dass uns andere sagen, was wir bräuchten, um uns zu befreien.

Reduziert auf das Wichtigste.

Wir schreiben nun die Stichwörter der Teilnehmer auf, jeder hat nur zwei Wörter. Wir lassen ein Pot-pourri entstehen von den vielen verschiedenen kleinen Eindrücken, was wir alle so brauchen, um zu erwachen:

Teilnehmer:

Vertrauen ... Gleichmut ... Disziplin ... Meditation ... Lehrer ... Offenheit ... Entspannung ... Achtsamkeit ... achtsame Offenheit ... einen flexiblen Geist ... mich auf der Erde verankern ... Unterscheidungsfähigkeit ... annehmen können ... Geduld ... nichts ... Ausdauer ... Zeit ... Heiterkeit ... eine gesunde Lebensweise ... Mut ... eine Situation völlig annehmen können... mein Gefängnis schätzen ... einen gesunden Körper ... klare Sicht ... loslassen ... Inspiration ... volle Achtsamkeit ... Liebe entwickeln ... glauben, dass es möglich ist ... Mitgefühl ... Unabgelenktheit ... Motivation ... Weisheit ... Geschicklichkeit ... Anleitung ... die Sangha ... Ehrlichkeit mir selbst gegenüber ... ein Beispiel ... die Natur und eine gute Hängematte ... Buddha, Dharma, Sangha ... Ermutigung ... Bescheidenheit ... Humor ... eine gute Kondition – äußerlich und innerlich ... ein gutes Gedächtnis ... Musik ... Feinde ... Hingabe ... Dharmafreunde ... den Mut durchzuschneiden ... es kann alles sein, es ist eine Frage, wie man es nimmt ... Entscheidung ...

Ihr braucht eine ganze Menge Sachen, um euch zu befreien! All dies ist wahr und gleichzeitig ist all dies verkehrt.

Jemand hat gesagt: „Ich brauche nichts.“ Da ist viel Wahres dran! Denn wenn wir so viel brauchen, dann könnte das darauf hinweisen, dass das Erwachen bedingt ist. Was ihr alles so aufgezeigt habt, ist aber doch nicht so verkehrt, denn das alles sind Bedingungen und Qualitäten, die helfen loszulassen, zu verstehen, zu sehen, sich zu öffnen und schlussendlich einfach *zu sein*.

Einige haben gute Freunde und gute Feinde genannt. Im Grunde genommen kann jede Situation im Leben zum Erwachen beitragen. **Wir brauchen aber auf der relativen Ebene ein bisschen Unterstützung, um mit diesen Situationen arbeiten zu können. Aus diesem Wissen darum, dass es Unterstützung und Ausrichtung braucht, ist das Zufluchtnehmen entstanden: Die Ausrichtung auf das Erwachen, die Unterweisungen über die Wirklichkeit und Helfer, die uns unterstützen – Buddha, Dharma und Sangha. Das Zufluchtnehmen ist aus diesem Wissen entstanden. Es ist hilfreich, wenn eine klare Ausrichtung, klare Unterweisungen und gute Helfer da sind.**

Wenn wir diese klare Ausrichtung auf das Erwachen haben und Unterweisungen, die uns auf die tiefste Wirklichkeit hinweisen, sowie Helfer, die uns immer wieder daran erinnern und inspirieren, dann können wir mit jeder Situation im Leben arbeiten. Deswegen spricht man über diese dreifache Zuflucht.

All diese Faktoren, die genannt wurden, gehören zur Arbeit dieses Dharma-Ichs. Wir kultivieren sie, um ganz ins Heilsame einzutreten. Im Heilsamen selbst geht es dann darum, dieses Dharma-Ich, diesen weisen Beobachter, die weisen Ratgeber auch noch loszulassen und völlig natürlich zu werden. Wir gehen dabei jenseits der Anstrengung. Unser Bemühen auf dem Weg hat uns bis dahin gebracht, und schließlich müssen wir diese Anstrengungen, dieses Beobachten, Bewerten, Unterscheiden auch noch loslassen.

Die Aufgabe besteht darin, völlig einzutreten in diesen Geist des Heilsamen, des Nicht-Haftens und darin in völlige Natürlichkeit hinein loszulassen. Dieser völlig natürliche Geist, frei von Haften, kann nie jemandem schaden, weil er eben frei ist von Haften. Das ist der Weg: das allmähliche Auflösen aller Anhaftung. Wir setzen mit dem Auflösen der Anhaftungen so lange fort, bis wir nicht mehr aufzupassen brauchen, ob wir im Haften oder Nicht-Haften sind. Der Geist weilt von sich aus in seiner Natur, ohne ins Haften zu fallen.

Gampopa, „Perlenkette“ Nr. 8

Diese Unterweisung kann jedem gegeben werden. Wir haben keine freie Zeit in diesem Leben.

Es ist wirklich essentiell, dass wir bemerken, wie wenig Zeit wir haben, dass die Zeit in diesem Leben kurz bemessen ist und wir uns auf das wirklich Wichtige konzentrieren müssen.

Wir sollten uns ständig vom Haken der Achtsamkeit führen lassen.

Das ist der *Haken des umfassenden Gewahrseins*. Wir könnten unser Leben vielleicht unter das Motto stellen: *In vollem Gewahrsein leben*. Wir brauchen dieses volle Gewahrsein um zu verstehen, um uns zu befreien, um anderen zu helfen. Es ist die *eine* Qualität, die es braucht, um diesem Leben einen Sinn zu geben. Der Haken der Achtsamkeit oder des Gewahrseins ist ein altes Bild aus der buddhistischen Tradition. Dieser Haken des Gewahrseins fischt uns aus Samsara heraus, aus all unseren Schleiern, aus all unseren Anhaftungen.

Dieser *Haken der Achtsamkeit* kommt aber nicht von woanders her. Es ist nicht die Achtsamkeit von anderen, sondern es ist unser eigenes Gewahrsein. Es ist die Qualität des Gewahrseins innerhalb unseres Geistesstroms, die diesen Geistesstrom aus aller Verwirrung, aus all dem Aufgewühlt-Sein befreit.

In vollem Gewahrsein zu leben, macht den Unterschied zwischen einem Leben in der Hölle und einem Leben im reinen Land der großen Freude, auch Dewatschen genannt. Der Unterschied ist dieses umfassende, volle Gewahrsein.

Solange unser Gewahrsein noch nicht umfassend geworden ist, wird es uns zwar aus unseren individuellen Höllenbereichen herausholen, aber wir werden noch nicht das Land der großen Freude erleben. Wir sind auf dem Weg in weitere Bewusstseinsräume. Erst wenn das Gewahrsein durchdringend und

umfassend wird, führt es dazu, dass das Anhaften sich auflöst und dass wir die illusorische Natur der Erscheinungen durchschauen. Dann sind wir in Sukhavati, in Dewatschen.

Um dies zu praktizieren, sagt Gampopa:

Wir müssen unser Vertrauen in den Lehrer und in die drei Juwelen setzen. Woher wissen wir, dass das so ist? Was gibt mir denn die Gewissheit, dass genau das zu tun ist?

Das Leben ist vergänglich. Selbst wenn wir das seltene Glück eines langen Lebens hätten, hätten wir immer noch wenig Zeit zur freien Verfügung.

Vergänglichkeit

Schaut euer Leben an. – Ich kann auch meines anschauen. Wie viel Zeit habt ihr wirklich, um das umfassende Gewahrsein zu entwickeln und wie viel Zeit habt ihr bereits verloren? Man kann darauf antworten: „Ja, das ganze Leben dient doch dem Entwickeln dieses umfassenden Gewahrseins.“ Wenn man dann aber schon fünfzig Jahre alt ist und immer noch nicht erwacht, dann muss man sich doch fragen: „Was ist denn da los? Da stimmt doch was nicht! Ich habe das Leben doch nicht so genutzt!“ Man kann sich das vormachen. Man kann auch so weitermachen, aber irgendwann kommen Krankheit, Altersschwäche und der Tod. Natürlich hat dieses Leben auf jeden Fall etwas genützt. Es hat etwas bewirkt, aber es hat nicht seinen tiefsten Sinn erfüllt, denn wir sind noch nicht befreit.

Ich bin jetzt 52 Jahre alt und weiß genau, dass dieser Körper nicht mehr stärker sondern nur noch schwächer wird. Ich kann noch eine gute Form aufbauen und noch zu den Senioren gehören, die man für fit hält. Wenn es sein muss, kann ich mich auch noch auf ein Radrennen vorbereiten, aber die Körperkräfte lassen nach. Das ist unweigerlich so. Ich kann das noch ein bisschen verstecken, aber ich werde nie mehr so kräftig sein, wie ich mit 20 Jahren war, das ist unmöglich.

Solange wir nicht krank sind, keine Krebsdiagnose bekommen, können wir uns das vormachen. Wir können diesen Prozess noch eine Weile hinaus schieben, uns mit vielen Aufgaben beschäftigen, Verantwortung übernehmen. Wir müssten aber in der Lage sein, all diese Aufgaben, die Verantwortung zur Praxis zu machen. Dann könnten wir sagen: „Okay, das ist keine verschwendete Zeit, was diesen tiefsten Lebenssinn angeht.“ Wenn ich alle meine Aufgaben, Projekte, Beziehungen, Aktivitäten, Verantwortungen zur Praxis des tiefsten Gewahrseins machen kann, dann gibt es kein Problem. Dann ist es möglich, mit der Aktivität zum Erwachen zu gelangen.

Gampopa scheint zu sagen, dass bereits vor 800 Jahren die gewöhnlichen Menschen nicht in der Lage waren, ihre Aktivitäten wirklich so zu nutzen, dass sie dem Erwachen dienen. Er sagt, dass es freie Zeit braucht, in der wir uns ganz dem Entwickeln des Gewahrseins widmen können. Wir sollten darauf achten, so viel freie Zeit wie möglich zu haben, um unsere ganze verbleibende Kraft auf das Entwickeln von vollem Gewahrsein zu richten, um tatsächlich zu erwachen und uns zu befreien.

Gampopa und die anderen Lehrer entwickelten die Themen von Vergänglichkeit und dieser kostbaren Chance, im menschlichen Leben Freiraum finden zu können, in vielen, vielen Texten und Unterweisungen.

Ich werde es jetzt einfach dabei belassen und überlasse es euch, zu schauen, wo ihr in eurem Leben Freiräume schaffen könnt, um den Geist ganz auf das Entwickeln des Gewahrseins auszurichten. Es braucht Zeit für Reflexion, Kontemplation, Meditation. Und natürlich braucht es dann die Integration in die Aktivitäten und dabei die Achtsamkeit, sich nicht darin zu verlieren, sondern immer wieder zurückzukommen in dieses offene Gewahrsein. Diesen Wechsel zwischen Aktivität und offenem Gewahrsein gilt es so lange zu üben, bis die beiden sich durchdringen und eins werden.

Es geht nicht nur darum, Gewahrsein und Aktivität zu verbinden. Das Gewahrsein muss sich in alle Lebensbereiche ausdehnen. Es ist nicht so, dass wir es mit etwas anderem verbinden, sondern dass alles zu Gewahrsein wird. Das ist die Übung, und dafür braucht es erst eine Verankerung, ein Eintauchen-Können in dieses Gewahrsein.

Niemand anders als der Meister kann uns diesen Pfad lehren. Alle Buddhas der drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – stützen sich auf einen Lehrer, um Buddhaschaft zu verwirklichen. Es ist also wichtig, einem Lehrer zu folgen.

Einem Meister, einer Meisterin zu folgen, bedeutet, sich auf jemanden zu verlassen, der den Weg kennt und ihn verwirklicht hat. Meister sind authentische Beispiele mit tiefer Verwirklichung des Weges, so wie Buddha Shakyamuni, Gampopa, Gendün Rinpoche oder Meisterinnen wie Machikma. Der wichtigste Schritt ist zuzuhören, hinzuhören. Was haben uns diese Meister zu sagen? Was ist das Wichtigste, was sie uns mitteilen wollen? Wir hören hin, öffnen das Herz, behalten was sie uns sagen und denken darüber nach. Das sind die ersten Schritte.

Ich glaube wir sind alle motiviert, den Meistern und Meisterinnen zuzuhören. Wir sind auch motiviert, unser Herz zu öffnen, während wir ihnen zuhören. – So gut wir halt können, mit unseren kleinen Beschränkungen. Die Schwierigkeit beginnt, wenn dann die Unterweisung oder der Kurs zu Ende ist. Wir vergessen mit einer immensen Geschwindigkeit was gesagt wurde. Es bleibt nur ein kleines bisschen übrig, kleine Spuren. Genau da beginnen wir Zeit zu verlieren, und genau da können wir auch Zeit gewinnen. Die Fähigkeit mich an das zu erinnern, was ich bereits verstanden habe, entscheidet über die Geschwindigkeit meiner inneren Entwicklung. Mich nicht an das, was ich bereits verstanden habe, zu erinnern, ist höchste Dummheit. Es untergräbt den Prozess des Entwickelns von Weisheit, weil ich etwas zwar verstanden habe, mich aber nicht daran erinnere. Ich wende es also nicht an und kann so keine Erfahrung machen, die dieses Verständnis bestätigen, widerlegen oder modifizieren könnte. So werde ich auf dem Weg nicht mit weiteren Fragen zu diesem noch unvollständigen Verständnis weitergehen.

Es geht nie darum, die Einsichten anderer zu praktizieren. Wir praktizieren immer die eigenen Einsichten, das, was wir bereits verstanden haben. Wenn wir das nicht tun, dann unterhöhlen wir unsere eigene Weisheit. Es bewirkt, dass unser eigenes Verstehen unfruchtbar wird. Es kommt zu einer Verzögerung auf unserem Weg des Erwachens, weil wir unser Verstehen nicht umsetzen.

Wenn ich sehe, dass Menschen ihre tiefen Verständnisse nicht umsetzen, verschlägt es mir manchmal den Atem. Ich verstehe es nicht und es macht mich sehr traurig, wenn Menschen ihren eigenen Einsichten nicht folgen und ein Jahr später immer noch am selben Punkt sind wie das Jahr zuvor, wo sie bereits verstanden hatten, wie sie sich aus einer bestimmten Situation befreien können. Wenn das der Fall ist, dann sind Unterweisungen nur Trostpflaster. Es sind kleine Ferien im Salat unserer samsarischen Existenz. Kleine Momente, in denen wir aufatmen und für einige Tage mit unseren Erkenntnissen verbunden sind. Danach geben wir ihnen aber keinen gebührenden Raum mehr und setzen sie nicht um. Das ist sehr traurig, denn so wird sich im Laufe des Lebens nichts Entscheidendes verändern können.

Wenn wir diese Unterweisung nicht umsetzen, haben wir auch keine Fragen. Wir kommen wieder in die Kurse, in die Kurz-Retreats, und da wir unsere Erkenntnisse nicht getestet haben, haben wir auch keine Fragen dazu. Wir fangen wieder von vorne an und es kommt nicht zu einer Vertiefung. Diejenigen, die ihr Verständnis direkt anwenden, haben schon am nächsten Tag wieder Fragen, weil sie dabei sind, ihr Verständnis zu testen. Sie brauchen Austausch und suchen danach: „Wie geht es denn jetzt weiter, wo ich das angewendet habe? Wie ist denn der nächste Schritt? Worauf muss ich jetzt achten?“ Sie sind dabei, ihr Weisheitsauge, ihre Intuition, ihr inneres Verständnis zu schärfen. Sie werden ganz wach, ganz lebendig und beginnen immer tiefer nach den tiefsten Antworten auf die Fragen des Seins zu suchen. Das sind Menschen, die einen ganz schnellen Weg gehen, denn sie lassen ihr Verständnis nicht entgleiten sondern setzen es sofort um.

Nichts, keine Situation im Leben könnte einen solchen Praktizierenden, eine solche Praktizierende auf dem Weg aufhalten. Denn es sind nicht die äußeren Situationen, die uns hindern. Es geht nicht darum, die äußeren Situationen zu verändern. Es mag sein, dass sich die Konsequenz aufdrängt, mit Situationen, die nicht mehr passen, aufzuräumen. Aber eigentlich geht es nur darum, sich in jeder Situation an die Unterweisung zu erinnern. Das ist die Aufgabe.

Wenn ihr solch einer Unterweisung zuhört, dann tauchen sofort Gedanken auf wie: „Was muss ich denn jetzt ändern?“ „Was möchte ich ändern?“, „Bleib ich noch bei meinem Partner?“, „Soll ich meinen Beruf aufgeben?“, „Soll ich ins Retreat gehen?“ ... Wir sind sofort bei den Äußerlichkeiten, den äußeren Parametern unseres Lebens. Als ob wir das Erwachen dann finden könnten, wenn wir gewisse Dinge ändern. Es geht jedoch nicht wirklich darum. Es geht darum, dass jede Lebenssituation zur Praxis wird.

Wenn wir im Außen versuchen, etwas zu verändern und das Innere nicht folgt, dann passiert in der neuen Situation dasselbe wie in der alten. Wir können z.B. Mönche oder Nonnen werden, aber genauso weitermachen: Während wir die Unterweisung hören sind wir hellauf begeistert, und wenn wir hinausgegangen sind, vergessen wir alles wieder. Wir haben es auch dann noch nicht gelernt, uns zu erinnern. Die wesentliche Fähigkeit ist also zu lernen, mit Mann, Frau, Kindern, Beruf usw. so umzugehen, dass uns in ihnen die Lehre, die Meisterin, der Meister entgegentreten. Der Lama zu Hause – unsere wunderbar unvollkommene Frau, unser wunderbar unvollkommener Mann, mit ihren Neurosen. Genau da ist der Test, genau da ist die Herausforderung. Wir brauchen nicht unbedingt all das Äußere zu verändern. Wir können einfach mit dem arbeiten, was jetzt ist.

Es kommt vor, dass es uns nicht gut geht und wir uns sagen: „Ich bin zu krank, ich habe zu viele Schmerzen um zu praktizieren.“, „Ich bin zu sehr ausgepowert, ich bin erschöpft!“, „Ich schaff das nicht, ich kann nicht praktizieren. Ich warte lieber, bis es mir besser geht.“ Es passiert eben immer wieder einmal, dass wir krank sind. – Bis wir sterben. Manchmal sind wir erschöpft. – Bis wir sterben. Dann haben wir eben vor dem Tod nicht praktiziert. Es geht darum, *jetzt* zu praktizieren, egal wie es uns geht und in welcher Situation wir sind, das ist völlig egal. Es spielt keine Rolle. Was eine Rolle spielt ist, sich zu erinnern und den Lama, die Unterweisung in jeder Situation zu finden.

Gampopa fährt fort:

Es heißt: Solange es keinen Lama gibt, gibt es nicht einmal das Wort „Buddha“. Deswegen heißt es, sollten wir den Lamas folgen und ihren Unterweisungen zuhören.

Ich erinnere euch daran, dass es vier Formen von Lama gibt:

Die vier Arten von Lama

Die 1. Form von Lama ist *der menschliche Lama*, der uns den Weg erklären kann. Er steht in einer Übertragungslinie von Weisheit, die bei uns mit Buddha Shakyamuni beginnt.

Die 2. Form von Lama ist *der Lama der Texte*, auf Tibetisch *pedja lama* genannt, der Lama der schriftlichen Unterweisung. Das ist der Schatz der gesammelten Unterweisungen von vielen Jahrhunderten, aufgezeichnete mündliche Unterweisungen eingeschlossen.

Der menschliche Lama eröffnet uns das Verständnis für die Texte.

Die 3. Form von Lama ist *der symbolische Lama*. Der menschliche Lama und der Text-Lama eröffnen uns das Verständnis dafür. Mit diesem klassischen Ausdruck ist der Lama gemeint, wie er uns in jeder Situation entgegentritt. Das Leben selbst als Meister, als Meisterin. Der Lama der Situationen wird der symbolische Lama genannt, weil es sich um eine versteckte Unterweisung handelt.

Was ist z.B. die versteckte Unterweisung in der Erfahrung, in einer Scheune zu schlafen, wo es Mäuse, Siebenschläfer und Schnarcher gibt? Wir denken vielleicht, diese Unterweisung ist ganz einfach: „Wir müssen Geduld haben.“ Andere meinen vielleicht, es geht darum, sich abzugrenzen und klar zu sagen: „Nein! So nicht!“. Aber vielleicht ist das gar nicht die ganze Unterweisung, die da aus dieser Situation zu ziehen ist. Wenn wir genauer hinschauen und mit Hilfe des Dharma und der Lehrer diese Situation betrachten, dann lernen wir vielleicht etwas ganz anderes oder etwas Zusätzliches. Wir lernen z.B. Mitgefühl oder die Situation zeigt uns, dass der Schlaf anderer wichtiger ist als der eigene Schlaf oder dass auch das nur Erscheinungen im Geist sind, von illusorischer Natur. Es gibt so vieles, das wir in dieser einen Situation lernen können. Es ist nicht nur gerade das, was uns als Erstes einfällt.

Die Unterweisungen, die wir vom menschlichen Guru und vom Text-Guru erhalten, enthüllen uns wie vielschichtig die Unterweisungen sind, die wir durch das Leben erhalten. Wir schreiten fort im Entziffern der Unterweisungen, die uns das Leben selbst gibt. Es entblättert sich uns, es enthüllt sich uns und wir nutzen Situationen immer tiefer als Unterweisung über das, was eigentlich ist.

Die 4. Form von Lama ist *die Natur des Geistes*. Alle anderen drei Gurus haben die eine Aufgabe, uns mit dem Guru des eigenen Geistes vertraut zu machen. Im 4. Guru finden wir die einzig wahre Zuflucht. Die anderen drei deuten in diese Zuflucht hinein, in die Natur des Geistes, die wir auch Dharmakaya nennen, Wahrheitskörper, Dimension der Wahrheit, Natur der Phänomene. All das ist der 4. Guru, und alles andere zielt darauf hin, in dieser Natur des Geistes Befreiung zu finden.

Diesen 4. Guru können wir auch umfassendes Gewahrsein nennen. **Das umfassende Gewahrsein ist der Weg und ist zugleich die letztendliche Zuflucht. In diesem umfassenden Gewahrsein aufzugehen, ist das Ende von Leid.** Es ist die höchste Freude, das Erwachen selbst. Darum geht es.

Das alles ist mit Guru gemeint, das ist die ganze Spannbreite des Wortes Guru. Diese Reise im Entdecken des wahren Gurus beginnt mit dem menschlichen Guru, mit dem Meister, der Meisterin, die uns einführen. Sie zeigen uns den Weg, sind uns Beispiel, Ermutigung, Stütze, um den Weg zu finden.

Teilnehmer: Ist nicht das Leben, der 3. Lama, unser erster Lehrer?

Ja, du hast durchaus Recht. Aber dieser erste Lehrer bleibt kraftlos, wenn wir keine Ausrichtung erhalten, wenn uns der Weg nicht gezeigt wird, aus dieser kreisenden Ich-Bezogenheit heraus zu finden. Den Weg aus dieser kreisenden Ich-Bezogenheit zu zeigen, ist die Rolle des menschlichen Gurus. In ihm können wir ein Beispiel der Befreiung finden, das uns ermutigt. Das ist es dann, was dem Leben seinen Sinn gibt, und dann wird dieser 3. Guru immer stärker.

Es ist sehr wichtig, uns klar zumachen, dass es Millionen von Praktizierenden gebraucht hat, um die menschliche Weisheit zu erhalten, sie weiter zu vermitteln und auszudrücken. Ohne diese Millionen von Menschen über die Jahrhunderte wären diese Unterweisungen nicht zugänglich. Das ist auch der eigentliche Sinn dieses Zitats, dass es ohne Meister nicht einmal das Wort ‚Buddha‘ gäbe. Dank Millionen von Menschen wurde dieses Wissen übertragen, sind die Unterweisungen zugänglich. Sie haben Vorstellungen davon überliefert, dass Erwachen möglich ist.

Manche sagen: „Ich brauche keinen Meister! Ich mache das ohne Meister oder Meisterin!“ Diese Menschen sind sich aber nicht bewusst, dass ihnen das alles nur zur Verfügung steht, weil sie aufgrund ihrer Ausbildung, aufgrund von Büchern, Austausch usw. ständig mit dem Wissen der Menschheit in Kontakt sind. Es ist ihnen nicht bewusst, dass ihnen dieses Wissen der Menschheit durch Millionen von Menschen, die sich um das Weitergeben dieses Wissens gekümmert haben und es immer noch tun, zur Verfügung gestellt wird. Sie können zwar behaupten, ohne Meister, ohne Meisterin auszukommen, aber im Grunde genommen sind sie völlig drin in dem System der Weitergabe von Weisheit und Wissen um das Erwachen, von einer Generation zur anderen. Denn keiner von diesen Menschen hat dieses Wissen nur aus sich heraus entwickelt. Und das trifft für jeden von uns zu.

Es trifft auch zu für Menschen, die behaupten: „Ihr braucht keinen Guru!“ Einer der berühmtesten von ihnen, der mich auch sehr inspiriert hat, ist Krishnamurti. Es gibt auch andere, Tony Parsons zum Beispiel. Es gibt viele Beispiele von Menschen, die ständig unterrichten, aber sagen: „Ihr braucht keinen Guru.“ Sie sind aber Guru, sie sind Verkörperung der Weisheit. Sie wecken das Verständnis der Texte, sie wecken das Verständnis für Situationen, für das Leben und sie führen ein in die Natur des Geistes. Sie sind Guru und ihre Zuhörer haben einen Guru. Zu sagen, es bräuchte keinen Guru, ist Augenauswischerei.

Im Grunde genommen ist das einzige was sie sagen: „Passt auf, euch nicht in Abhängigkeiten zu begeben! Ihr braucht nicht abhängig zu werden von einem Guru.“ Das ist die Botschaft. „Bleibt frei von Abhängigkeiten!“ Das ist genau der wahre Sinn von Guru. Ein Guru ist jemand, der uns in die Befreiung hilft. Das ist der wahre Guru. Jemand, der uns nicht abhängig macht, sondern frei, der uns in die Natur des Geistes einführt.

Wenn wir uns die wahre Bedeutung eines Lamas anschauen, dann verstehen wir, dass alle, die ihre Schüler abhängig machen, falsche Gurus sind. Sie erfüllen ihre Aufgabe als Guru nicht. Die Aufgabe eines Lehrers ist, Menschen in die Befreiung, ins Erwachen zu führen und nicht Abhängigkeiten zu erzeugen, zu nähren und aufrecht zu erhalten. Ein Meister hat in die Befreiung hinein zu führen, in Verständnis, in Autonomie, sodass Menschen in der Lage sind, sich aus dem wachsenden inneren Verständnis heraus selbst zu befreien und anderen zu helfen. Das ist die Aufgabe von Meistern und Meisterinnen.

Wenn wir das im Herzen tragen, dann verstehen wir, in welchem Sinne Gampopa seine Aussage meinte. Vertrauen, Respekt und Hingabe zum Meister als wesentliches Merkmal der Beziehung, bedeutet nicht, abhängig zu machen. Gampopa selbst war berühmt dafür, dass er Tausende von Menschen in die Verwirklichung geführt hat. Die vier ersten und die acht sekundären Linien der Kagyü-Linie gehen auf Gampopa zurück. Er hat tatsächlich Tausende von Menschen in die Verwirklichung geführt. Zu

seiner Zeit gab es eine Welle von Verwirklichungen in Tibet, wie sie vorher eigentlich nur Guru Rinpoche bewirkt hat. Nach Gampopa ging es noch eine Weile weiter mit den ersten Karmapas, aber sie waren wirklich eine Ausnahmeerscheinung.

Solche Lebewesen gibt es immer wieder. Sie sind Beispiele für das, was Meister eigentlich sind. Sie setzen eine Kraft des Vertrauens frei, die so stark ist, dass sie den Geist auf tut. Buddha Shakyamuni beschreibt das in einigen Sutras, in denen es um Vertrauen als zentrale Qualität in der Beziehung zur Unterweisung und zu den Lehrenden geht. Vertrauensvolles Zuhören und vertrauensvolles Nachdenken führen zum Anwenden des bereits Verstandenen. Durch die gemachten Erfahrungen verstärkt sich das Vertrauen weiter und wird wieder in Beziehung gesetzt zu den befreienden Unterweisungen. So verstärkt sich das Vertrauen mehr und mehr bis es zu einer Gewissheit wird. Ohne Vertrauen gibt es keinen Dharma. Vertrauen gibt dem Weg seinen Saft. Das Vertrauen muss gestärkt werden, es muss getestet werden, bis es zu völliger Gewissheit wird.

Zur Gewissheit über die Natur des Geistes sagte Gendün Rinpoche immer wieder – dabei zitierte er aus Texten unserer Tradition – dass sie so stark sein müsse, dass wir selbst dann nicht ins Wanken kommen, wenn der Buddha vor uns sitzt und das Gegenteil der eigenen Erfahrung behaupten würde. Die Gewissheit über die Natur des Seins muss so fest verankert sein, dass sie durch nichts mehr umzuwerfen ist. Diese Gewissheit braucht es, sie ist Ausdruck der gemachten Erfahrung der Befreiung. Das ist das Ende des Weges von Vertrauen in völlige Gewissheit.

Zum Beginn einer Sitzung

Zuerst kommen wir auf unserem Sitz an. Allmählich bleibt das hinter uns, was eben noch war. Wir sind einfach da, und wenn wir uns da gut eingefunden haben, kommt ganz natürlich eine Bewegung in den Geist: „Na, und was jetzt? Wo geht es jetzt weiter, worauf kommt es jetzt an?“ Wenn hier das Bedürfnis entsteht Zuflucht zu nehmen, dann ist das der richtige Moment dafür. Wenn das Bedürfnis entsteht, den Text zu öffnen, dann kommt das als nächstes. – „Jetzt bin ich bereit, jetzt ist es stimmig.“

Wenn wir so mit unserer Praxis umgehen, sind wir tatsächlich mit dem verbunden, was wir machen. Oft setzen wir uns hin und fangen sofort an zu rezitieren. Wir sind dann nicht so recht dabei und laufen uns selber hinterher. Als Beispiel die Tschenresig-Puja: Es kann sein, dass wir uns hinsetzen und sofort zu rezitieren beginnen. Irgendwann bei der Mantraphase holen wir uns endlich ein. Dann sind wir endlich so weit, dass wir durchatmen und innerlich die verschiedenen Etappen der Praxis nachholen können, durch die wir gerade gehetzt sind.

* * *

Wir sollten unsere Hoffnung in die Quellen der Zuflucht setzen, die Drei Juwelen. Wir Dharma-Praktizierende haben keine andere Zuflucht als die Juwelen. Wir sollten unseren Geist wirklich den Juwelen zuwenden. Es wird gelehrt, dass wir – wenn wir dies tun – tatsächlich alles erlangen werden was wir brauchen und was wir uns wünschen. – In diesem und in zukünftigen Leben.

Das könnte missverstanden werden. Es könnte wie eine klerikale Passage aufgefasst werden, wo jemand sagt: „Ihr müsst euer ganzes Vertrauen in das und das setzen, nur dann findet ihr Erlösung.“ Das ist ein sehr weit verbreitetes Missverständnis.

Nach all dem, was bisher schon besprochen wurde, müsste der Sinn dieser Passage jedoch klar sein. Ich werde trotzdem eine kleine Darlegung geben. Das ermöglicht mir gleichzeitig, noch einmal Buddha, Dharma und Sangha zu erklären.

Die Drei Juwelen

Die Drei Juwelen – Buddha, Dharma, Sangha – sind Quellen der Klarheit in unserem Leben: Klarheit bezüglich unseres Zieles, Klarheit darin, worauf wir bauen können und Klarheit darüber, wo wir Unterstützung finden.

Buddha

Das Ziel ist Buddha, Buddhaschaft. Das bedeutet vollkommenes Erwachen, Befreiung. Befreiung von allem Leid bedeutet Befreiung von allen Schleiern, Auflösung von aller Ich-Bezogenheit, von allem was verhindert, dass die Qualitäten, die unserem Geist innewohnen, zum Vorschein kommen. Diese Qualitäten sind keine erzeugten Qualitäten, sie sind die innewohnenden Qualitäten des Geistes. Sie kommen zum Vorschein, wenn der Geist völlig frei ist, wenn der Bewusstseinsstrom von allen Begrenzungen befreit ist. Diese beiden Aspekte – Bereinigen und Entfalten – spiegeln sich in den beiden Silben für Buddha, auf Tibetisch *sangye*. Sangye bedeutet genau das: auflösen und hervorkommen.

Noch einmal deutlich gesagt: Dieses Ziel ist eindeutig nicht sektiererisch. Es ist rein menschlich, es ermöglicht uns, ganz zu dem zu werden, was wir in unserem tiefsten Wesen sind, alles Behindernde, Einengende aufzulösen und die innewohnenden Qualitäten zur vollen Entfaltung kommen zu lassen. Die beiden geschehen immer gleichzeitig.

Dharma

Worauf können wir bauen, auf was können wir uns stützen? Auf die Wirklichkeit, auf das was wahrhaftig ist. Nur darauf können wir uns stützen, und das heißt Dharma. Dharma bedeutet Wahrheit, Wirklichkeit.

Wenn wir das Wort Dharma tief untersuchen, entdecken wir viele Konnotationen: Dharma bedeutet Wahrheit, Wirklichkeit aber auch das Gesetz, gegen das wir uns nicht vergehen können. Aber auch die Unterweisungen, die uns diese Wirklichkeit, diese Wahrheiten aufzeigen, sind Dharma und ebenso die Praxis, das Umsetzen dieser Unterweisungen, die zum Entdecken der Wirklichkeit führen. Sie führen zum Entdecken einer Wirklichkeit, einer Wahrheit, die wirklich befreit. All das ist Dharma.

Auch das ist ein gesundes Prinzip. Dharma bedeutet im buddhistischen Sinn Aufräumen mit allen verkehrten Anschauungen, mit allen Anschauungen, die in irgendeiner Weise die Wirklichkeit verschleiern. Es geht darum, die Wahrheit, den Wesensgrund der Dinge zu erkennen. Die Befreiung liegt im wahren Seinsverständnis und nicht im Konstruieren von etwas. Das Seinsverständnis selbst befreit. Das ist das Verständnis von Dharma und Dharmapaxis.

Auch das ist in keiner Weise sektiererisch. Es ist die Basis des Lebens selbst. Jeder verfügt über diese Basis. Es gibt nichts aufzubauen, es geht um tiefes Erkennen. Darin ist alles enthalten. Es gibt dem nichts hinzuzufügen und es gibt niemanden, der etwas vorenthalten könnte. Es ist alles schon da und das, was schon da ist, was wir schon leben, gilt es zu durchdringen.

Dafür brauchen wir ein bisschen Unterstützung, denn die Aufgabe ist nicht ganz so leicht. Wenn es so leicht wäre, dann würde uns die Befreiung in den Schoß fallen. Alle würden in der Erkenntnis der Wirklichkeit aufgehen und darin Befreiung finden. Es wäre alles gar nicht der Rede wert, weil es so natürlich und selbstverständlich ist. Wir haben uns jedoch ziemlich in Anschauungen, Spekulationen, Ideen, Ideologien, Glaubensvorstellungen verwickelt, sodass es einer ganz schönen Arbeit des Aufräumens und der Klärung bedarf.

Sangha

Diese Helfer und Helferinnen auf dem Weg dürfen selbstverständlich ihrerseits nicht in der Verwirrung stecken. Sie dürfen also nicht mehr in diesen Ideologien, Vorstellungen, verkehrten Vorstellungen über die Wirklichkeit funktionieren, sondern müssen selber zu einem klaren Geist vorgedrungen sein. Das nennen wir Sangha – Helfer, auf die wir uns wirklich stützen können.

Die *höchste Sangha* ist die Sangha der Buddhas, der vollkommen Erwachten. Dann gibt es die *nahe Sangha*, das ist die Sangha derer, die dem vollkommenen Erwachen nahe sind. Damit sind die Bodhisattvas gemeint, all die Verwirklichten, die bereits die Natur des Geistes erfahren und verwirklicht haben. Sie haben zwar noch einige Schleier aufzulösen, haben aber schon eine Gewissheit über den Dharma. Schließlich die *monastische Sangha*, die als Gruppe von vier authentischen Praktizierenden beschrieben wird. – Vier Mönche oder vier Nonnen, die sich vollkommen auf den Weg eingelassen haben, nichts anderes tun und verlässlich sind, auch wenn sie noch nicht verwirklicht sind.

Wir schauen, wie wir mit Hilfe dieser verschiedenen Helfer unseren Weg finden können. Dabei orientieren wir uns immer an denen, die das tiefste Verständnis haben, deren Geist sich am weitesten befreit hat. Wenn wir keine Befreiten finden können, dann gehen wir sicherer, wenn wir nicht nur einem mit

seiner Anschauung folgen, sondern uns auf eine Gruppe von voll engagierten authentischen Praktizierenden stützen. Auf diese Weise lässt sich dann auch ein gutes, verlässliches Verständnis der Wahrheit finden. Eine Unterstützung, die es wert ist gehört, bedacht und ausprobiert zu werden.

Auch dieses Prinzip der Sangha ist absolut verlässlich. Dazu ein Beispiel: Wir suchen Heilung von einer schweren Krankheit. An wen würden wir uns wenden? Das Beste wäre doch, wir würden jemanden finden, der selber diese Krankheit hatte, schon seit Jahrzehnten geheilt ist und in der Zwischenzeit viele, viele andere mit dieser Krankheit in die Heilung geführt hat. Das wäre doch *die* Referenz – absolut sicher, der kennt sich aus.

Wenn wir so jemanden nicht finden können, dann wenden wir uns an diejenigen, die zumindest fast geheilt sind und die Erfahrung von Gesundheit schon gemacht haben und in sich tragen. Sie müssen zwar noch die Reste ihrer Krankheit ausräumen, sind aber schon in der Lage, andere auch in diese Erfahrung von Gesundheit hineinzuführen. Sie können andere auf dem Weg unterstützen.

Wenn wir auch die nicht finden können, dann würden wir uns damit begnügen, uns auf Menschen zu stützen, die im Prozess der Heilung sind, aber noch nicht wirklich zu leidfreien Zuständen vorgedrungen sind. Ihnen geht es aber schon deutlich besser. Sie haben sich gründlich mit dem Weg der Heilung befasst und können ihn zuverlässig weitergeben. Das wäre das Minimum. Um dabei nicht in Missverständnissen zu landen, würden wir mehrere von denen konsultieren, um sicher zu gehen, dass wir selbst auch zu einem korrekten Verständnis kommen. Das macht Sinn, und das ist genau die Beschreibung von Sangha. Genau das wird uns empfohlen, auf solche Helfer sollten wir uns auf dem Weg verlassen.

Die Entscheidung, sich auf die Drei Juwelen auszurichten, gibt unserem Leben seine spirituelle Richtung, seinen tiefsten Sinn. Es ist etwas, das uns nie verlassen wird und das für alle buddhistischen Traditionen gilt. Wir brauchen auch nicht noch einmal Zuflucht zu nehmen, wenn wir woanders hingehen. Diese Klärung, die stattgefunden hat, wird uns ein Leben lang begleiten. Wir müssen uns aber daran erinnern, dass wir uns immer wieder neu ausrichten. Das nennen wir: ‚Den Geist wirklich ganz und gar den Juwelen zuwenden.‘ Die Juwelen sind aber nichts Äußeres. Es geht um die Klarheit in diesen drei Bereichen. Sie gilt es immer wieder neu herzustellen.

Der Grund, warum die Lehrer immer und immer wieder von der Zuflucht sprechen, liegt darin, dass es diesen inneren Kompass braucht. Es braucht eine klare Ausrichtung. Ohne Kompass irren wir umher – ein bisschen hier, ein bisschen dort, dann wieder ein bisschen zurück. – Wir wissen nicht, wo es langgeht. Es braucht diese ständige Ein-Nordung des Kompass´ um zu wissen, wo es langgeht. Aus diesem Grund wird ständig von Zuflucht gesprochen.

Meditation

Es gibt eine Meditationsunterweisung, in der es einfach heißt: „Meditiere in der Zuflucht.“ – Das bedeutet, in der Klarheit zu sitzen, zu sein. – In der Klarheit über die innere Ausrichtung, über Basis und Weg und über die Unterweisungen. – Vertrauen ins Hier, Vertrauen in die Basis und den Weg sowie Vertrauen in die Unterweisung. – Wir sitzen in diesem Vertrauen und lassen uns von diesem Vertrauen führen. – Dann können wir Aussagen machen wie:
In der Zuflucht atme ich ein. – In der Zuflucht atme ich aus. –
Vertrauensvoll gewiss atme ich ein. – Vertrauensvoll gewiss atme ich aus. –
Es ist da niemand, kein Ich. –
Es ist einfach das Vertrauen, das atmet. Vertrauen, das präsent ist. –
Diese Klarheit braucht niemand zu erzeugen. Sie ist da kraft des Vertrauens. –

* * *

Zu Beginn des Kurses haben wir das alltägliche Ich behandelt – Ich, ich, ich... Wir haben es *konventionelles Ich* genannt. Dann haben wir untersucht, womit wir uns identifizieren. In der 1. Analyse

haben wir uns damit befasst, was denn eigentlich dieses Ich ist und bemerkt, dass es heilsame und nicht heilsame Faktoren gibt. Faktoren, die für den Weg des Erwachens hilfreich sind und andere, die zu Leid führen. Diese Analyse verkraften wir noch ganz gut, sie erschüttert noch nicht die Grundfeste unserer Identifikation.

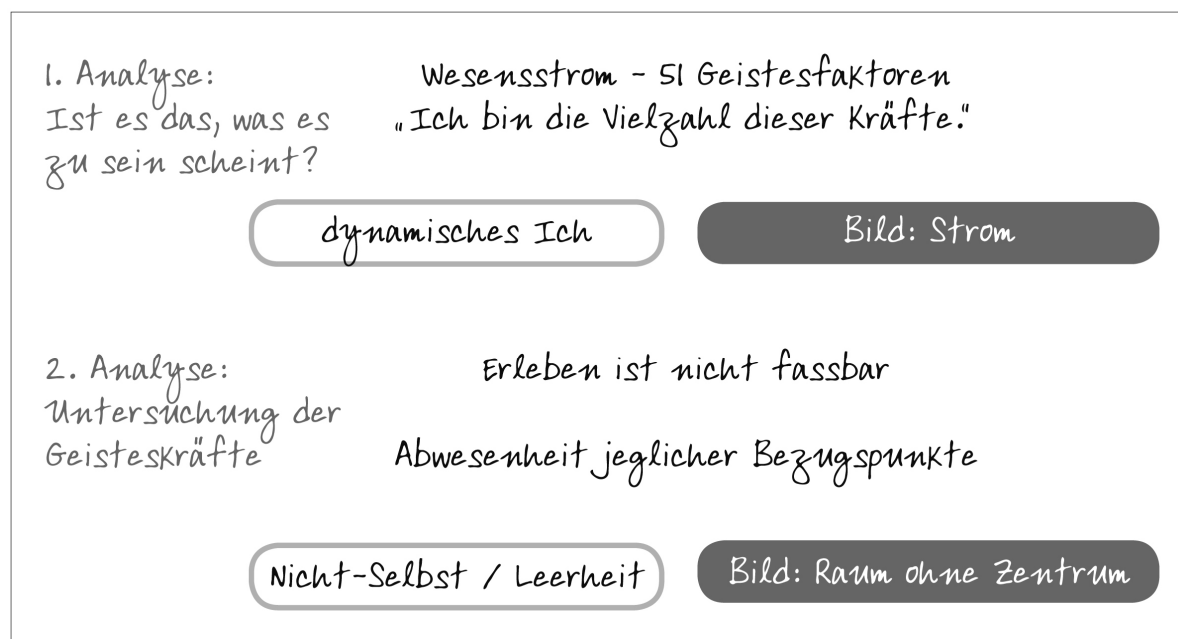
Die 1. Analyse führt dazu, dass wir uns für einen *Wesensstrom* halten mit verschiedenen Faktoren, die darin aktiv sind. Das ist eine moderne Art und Weise, das Ich zu beschreiben. Das können wir noch akzeptieren, es geht noch nicht ans Eingemachte. In dieser Analyse sprechen wir z.B. über die *51 Geistesfaktoren* – 5, die ständig gegenwärtig sind; 5, die sich um das Objekt kümmern; heilsame und nicht heilsame Faktoren. Wenn wir diese 51 Geistesfaktoren beleuchten, dann denken wir: „O.k., ich bin das. Ich bin die *Vielzahl dieser Kräfte*.“

Diese Unterweisung führt bereits zur Auflösung der Idee eines soliden Ichs. Wir kommen zur Vorstellung eines zusammengesetzten, eines dynamischen, sich in Bewegung befindlichen Ichs. Da sind wir jetzt angelangt. Es ist ein *dynamisches Ich*.

In dieser 2. Analyse untersuchen wir die verschiedenen Faktoren, wir untersuchen das Erleben. Wir schauen, ob die einzelnen Geistesmomente und die dahinter liegenden Kräfte zu finden sind. Ob es die überhaupt gibt. Dabei bemerken wir, dass das *Erleben nicht fassbar* ist. Damit treten wir ein in das, was wirklich mit *Nicht-Selbst* gemeint ist.

Auf dieser Ebene befassen wir uns mit dem, was mit *Leerheit* gemeint ist. Wir untersuchen das Erleben und entdecken, dass nicht ein einziger Faktor unseres Erlebens fassbar ist. Wir sehen, dass es weder Ärger, Wut noch Liebe zu finden gibt. Dass all das, was auftaucht, nicht für einen Moment eine Existenz besitzt und zu etwas Beschreibbarem wird. Hier treten wir ein in das wahre Nicht-Ich, Nicht-Selbst. Da löst sich die Vorstellung auf, dass wir die Summe all dieser Faktoren sind: Auswirkungen meiner früheren Erfahrungen, Traumata, meine guten Erfahrungen, mein Vertrauen, die Spuren meiner Praxis aus dem letzten Leben. – Ein karmischer Strom, in dem Kräfte aktiv sind.

Bis hierhin konnten wir die Idee aufrechterhalten: „Ich bin die Summe all dieser Spuren und Kräfte.“ Diese Auffassung war schon sehr viel besser als alles, was wir vorher hatten. Aber sie entspricht immer noch nicht der Wirklichkeit.



Die beiden Analysen

Auf der 1. Ebene haben wir das Bild des Stroms. Dieses Beispiel ist noch recht beruhigend für uns. Wir sind tatsächlich kein Berg, nichts Stabiles, kein Fels, aber wir sind ein *Strom*. Das ist sympathisch,

da ist noch was Fassbares, was Nährendes. Da ist etwas, das – obwohl es sich ständig verändert – immer noch im Bereich des Greifbaren und Erfahrbaren liegt.

Auf der 2. Ebene, der Ebene des *Nicht-Selbst*, ist nur noch der *Raum ohne Mittelpunkt*, ohne Zentrum als Bild geeignet. Wir können es nicht darstellen. Ein Kreis wäre wieder eine Begrenzung. Ich bin nicht das Innere des Kreises. Ich bin nicht ein perspektivisches Zentrum, von dem aus die Welt wahrgenommen wird. Im Grunde genommen ist das Beispiel des mittelpunktslosen Himmelsraumes ein Gegenbeispiel, ein Nicht-Beispiel. Es weist auf die *Abwesenheit aller Bezugspunkte* hin, auf die Abwesenheit jeglicher Möglichkeit, sich identifizieren zu können.

Gegenstand dieser Analyse sind *Subjekt* und *Objekt*. Wir schauen hinein in das, was als Erfahrung auftaucht. Wir nennen auftauchende Erfahrungen Phänomene – Erscheinungen, die im Geist auftreten. Diese Erscheinungen werden mit Gewahrsein durchdrungen und enthüllen sich als völlig unfassbar in ihrer eigentlichen Natur. Genauso wird auch das wahrnehmende Bewusstsein von diesem Gewahrsein durchdrungen, das vermeintliche Subjekt. Auch das enthüllt sich als völlig unfassbar.

Subjekt – das vermeintliche Ich, der Beobachter – **und Objekt** – die Erscheinungen, das Erleben dieses Beobachters – **enthüllen sich als von gleicher Natur. In diesem Erleben gibt es nicht einen einzigen Bezugspunkt. Diese Abwesenheit jeglicher Bezugspunkte nennt man Leerheit. Wir bemerken dabei, dass es zwischen der Leerheit der Phänomene und der Leerheit des Ichs, der Person, keinen Unterschied gibt.**

Dadurch löst sich der Geist aus der Illusion einer Welt, die in zwei Teile zerfällt, in Subjekt und Objekt. Wir erkennen die grundlegende Nicht-Unterscheidung der Wirklichkeit, die Nicht-Trennbarkeit von Subjekt und Objekt. Es wird auch von Einheit gesprochen, Nicht-Trennbarkeit ist jedoch besser. Das ist die Erkenntnis, die grundlegend aus aller Identifikation befreit, aus allem Fixieren, aus allem Haften. Sie setzt dem Leid ein Ende. Diese Erfahrung des Nicht-Selbst ist natürlich universell, sie hat nichts Persönliches mehr. Darin ist nicht die Spur von etwas Persönlichem, Individuellem. Diese Erfahrung ist für alle gleich und aus ihr speist sich das Wissen um die wahre Natur der Dinge, die vom Anhaften an der vermeintlichen Natur der Dinge befreit.

Das Entdecken dessen, was wirklich ist, befreit uns vom Glauben an das, was scheinbar ist.

Die drei Aspekte der Wirklichkeit

Bei unseren Analysen haben wir drei Aspekte der Wirklichkeit berührt.

Der 1. Aspekt ist der *imaginäre Aspekt der Wirklichkeit*. Das Erleben bedient sich dabei innerer Bilder, wodurch etwas Neues entsteht – ein inneres Abbild, dies ist aber nicht mehr das ursprüngliche Erleben. Die Einbildung, dass da etwas Stabiles oder Fixes ist, hält dem analytischen Intellekt nicht stand. Man braucht nur genau hinzuschauen.

Der 2. Aspekt ist der *bedingte Aspekt der Wirklichkeit*. Auf dieser Ebene funktioniert Karma, es sind die Kräfte von Ursache und Wirkung, die zu unserem Erleben führen.

Wir haben dieses bedingte Erleben untersucht und können dadurch den 3. Aspekt sehen, den *unfassbaren Aspekt der Wirklichkeit*.

Wir nennen diesen dritten, unfassbaren Aspekt der Wirklichkeit auch *letztendliche Wirklichkeit*, weil sie auch der Prüfung durch die meditative Schau standhält. Wenn es auf der Ebene der bedingten Wirklichkeit etwas Wirkliches gäbe, dann müsste es zu sehen sein, wenn man meditativ hineinschaut. Man müsste Phänomene/das Erleben oder ein Ich oder eine Kraft erfassen können. Diese gibt es aber nicht als etwas Fassbares. Wenn einem die Tatsache, dass es nichts zu finden gibt, das in irgendeiner Form auch nur für einen Moment eine bleibende Existenz hat, bewusst wird – wir sprechen gar nicht einmal von ewiger Existenz – tritt man ein in die letztendliche Wirklichkeit, in die Schau des Letztendlichen. Das ist die einzige Ebene des Verständnisses, die frei von den Widersprüchen ist, die auf den anderen Ebenen auftauchen.

Um uns der Erkenntnis des Unfassbaren anzunähern, untersuchen wir all das, was uns auf der vorhergehenden Ebene an Begriffen so gut geholfen hat:

Gibt es Anhaften als Ursache von Leid?
Gibt es Leid als Folge von Anhaften?
Gibt es Glück? Gibt es heilsame Geisteszustände als Ursache von Glück?
Gibt es Befreiung?

Jedes Mal richtet sich der innere Blick auf die Frage aus und entspannt sich da hinein: in die Erfahrung von Leid, in die Erfahrung von Glück, in die Erfahrung von Befreiung. Und immer wieder eröffnet sich derselbe Geistesraum der unfassbaren Offenheit, wo man nicht mehr von der Existenz von etwas sprechen kann, das etwas anderes erzeugt oder bedingt. Die Illusion, dass das eine zu etwas anderem führt und dass die beiden eine Wirklichkeit haben, löst sich auf dieser Ebene auf.

Dieser Aspekt der Wirklichkeit ist kaum mehr zu fassen. Wir sehen, wie wir selbst bei guter Analyse, die mit all den verkehrten Begriffen aufräumt, trotzdem noch dabei sind, uns eine dynamische Wirklichkeit zu konstruieren, mit der wir uns erneut identifizieren können. Das Erkennen des Unfassbaren zieht uns alle Teppiche weg. Es ist sehr beeindruckend zu sehen, wie stark die Rolle der Konzepte auf der Ebene der Analyse der bedingten Realität noch ist. Es ist wirklich erstaunlich, das zu sehen.

Der Praktizierende wechselt nun immer wieder zwischen dem Unfassbaren und dem Aspekt der bedingten Wirklichkeit und erkennt auch das Imaginäre als bedingt und unfassbar. Wir wechseln zwischen den beiden und versuchen zu verstehen, wie es denn möglich sein kann, dass einem die Ebene des bedingten Seins so wahr vorkommt und das andere gleichzeitig auch wahr ist? Wie kommt es dazu, dass diese beiden Aspekte unterrichtet werden? Warum ist es hilfreich, sich mit dem 2. Aspekt zu befassen? Wie kommt es, dass sie uns aus dem Leid herausführt? Wie ist es möglich, dass alles, was uns aus Leid befreit, zugleich keinerlei Substanz hat?

Man geht also zwischen letztendlicher Wirklichkeit und bedingter Wirklichkeit vor und zurück, bis man versteht, dass auch das nur *eine* Wirklichkeit ist. Es gibt auch da nur *eine* Wirklichkeit. Das ist die berühmte Unterweisung über *Form und Leerheit, Empfinden und Leerheit, ...*, über die Einheit der scheinbar völlig widersprüchlichen Beschreibungen der Wirklichkeit.

Wir finden auf der letztendlichen Ebene nichts mehr, was Samsara und Nirwana unterscheidend beschreiben könnte, keine Merkmale.

Wenn wir so vor- und zurückgehen und merken, dass es sich um *eine* Wirklichkeit handelt, die halt imaginär vergegenständlicht wird, aber bedingt und unfassbar ist, dann wird uns als erstes klar, dass die Abwesenheit von eigener Existenz, von Eigennatur, keineswegs bedeutet, dass etwas nicht erscheinen kann. Etwas kann erscheinen, erfahrbar werden und zugleich leer sein, ohne irgendwelche fassbaren Merkmale. Hier passiert der erste große Schritt des Verstehens.

Nachdem wir erkannt haben, dass sich Erscheinungen manifestieren können, obwohl sie leer sind, ist der nächste Schritt zu verstehen, dass sie sich nur deswegen manifestieren können, *weil* sie leer sind. Wir verstehen, dass die Abwesenheit aller Merkmale, die Abwesenheit von irgendeiner Form eigener Existenz bewirkt, dass Dinge erscheinen können und sich verändern können. Wenn es irgendetwas gäbe, das eine dauerhafte Existenz hätte, was bleibend wäre, würde es das nächste Erleben behindern. Nur weil es nichts gibt, das diesen Prozess des Erscheinens und des sich Veränderns behindert, ist Leben möglich. Wir erkennen, dass Leben, Erleben überhaupt nur möglich ist, weil es nichts gibt, das diesen Prozess behindert.

Wir nennen das *unbehindertes Erscheinen der Phänomene*. Natürlich sehen wir dann auch, dass sich alles wieder auflöst. Das könnten wir vielleicht als dritten Schritt anführen. Wenn es kein Haften gibt, gibt es auch nichts, das sich in diesem dynamischen, kreativen Geist nicht von selbst wieder auflösen würde. Das nennen wir *Selbstbefreiung von allem, was erscheint*.

– Die hier beschriebenen Schritte sind nicht klar abgegrenzt. Es handelt sich um ein fortschreitendes Verständnis, das sich allmählich abzeichnet. Die Schritte gehen ineinander über. –

Das Verstehen weitet sich dann aus und untersucht, ob es ein Erscheinen von einem Erleben gibt, eine Dauer und ein Auflösen dieses Erlebens, vergleichbar mit der Sonne, die aufgeht, bleibt und wieder untergeht. So wie wir meinen, dass eine Form von Leid auftaucht, für eine Weile da ist und sich auf-

löst. Oder wie eine Erfahrung von Freude auftaucht, eine Weile da ist und sich auflöst. Wir untersuchen das. Es interessiert uns, wie die bedingte Wirklichkeit sich gestaltet.

Wir sehen bei dieser Untersuchung, dass all diese Momente des Erlebens überhaupt keine Dauer besitzen. Sie tauchen auf und lösen sich gleichzeitig auf, auf Tibetisch heißt das *shar-dröl* – gleichzeitiges Erscheinen und sich Befreien. Wir finden keine Dauer von einer Erfahrung.

Das ist doch merkwürdig: Wir sind Lebewesen, die geboren werden, älter werden und irgendwann sterben, also offenbar einen Alterungsprozess durchlaufen, in dem Zeit eine Rolle spielt. Aber gleichzeitig ist kein einziger Moment des Erlebens von irgendeiner Dauer. Das ist zunächst unbegreiflich. Wir bekommen es nicht unter einen Hut. Das ist dieser vermeintliche Widerspruch zwischen relativer und letztendlicher Ebene der Wirklichkeit.

Zugleich wird auch immer deutlicher, dass dieser Wandel nur stattfinden kann, weil nichts eine Dauer hat. Man müsste andernfalls ja immer so etwas wie Waggons schieben: „Dieser Waggon hier fährt gerade noch durch, jetzt kann gerade nichts anderes stattfinden.“ Das ist aber nicht die Natur des Erlebens. Der Fluss, von dem wir sprechen, ist nicht das Vorbeiströmen einer Kette von Waggons. Kein einziger dieser vermeintlichen Bewusstseismomente hat eine Dauer. Das eröffnet die Möglichkeit einer simultanen Wahrnehmung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. – Das verstehe ich jetzt selber noch nicht, aber dahin geht die Reise.

Fragen

Teilnehmer: Wenn man von der letztendlichen Realität spricht, so kommt es mir ein bisschen wie Etikettenschwindel vor. Ein Etikettenschwindel vom Menschen, der hier mit seinen Möglichkeiten des Intellekts und dann anschließend mit der Meditation so weit geht wie nur möglich. Er geht an seine Grenzen, und es ist ja perfekt und unglaublich, was dann rauskommt. Toll! Und das nennt er dann die letztendliche Wirklichkeit. Eigentlich müsste er sagen, es ist die letztendliche Wirklichkeit, die uns zugänglich ist. Es ist immer noch ein Unterschied, ob man sagt: „Ich weiß auch nicht wie es weitergeht, keine Ahnung“ Wenn man das auch z.B. Leerheit nennt, könnte man auch genauso gut sagen, das ist die Göttlichkeit.

Es ist so, dass die relative und die letztendliche Wirklichkeit gar kein Widerspruch sind. Es gibt keine letztendliche Wirklichkeit getrennt vom Relativen. Es gibt keine relative Wirklichkeit getrennt vom Letztendlichen. Das klingt noch wie die Sichtweise, dass die letztendliche Wirklichkeit etwas anderes wäre, das noch zu entdecken wäre. Nein, die letztendliche ist die relative Wirklichkeit. Dazu kommen wir jetzt noch.

Die letztendliche Wirklichkeit wird nie als etwas hingestellt, was es zu erlangen gibt. Es gibt niemanden, der sich auf eine letztendliche Wirklichkeit ausrichtet und diese als getrennt von allem anderen erlangen möchte. Es ist die Einheit vom Relativen und Letztendlichen. Wir sind immer schon dieser Geist. Geist ist immer schon die Einheit, die untrennbare Einheit von Erscheinungen und dem, was wir Leerheit oder auch anders nennen können. Es gibt viele Ausdrücke dafür, die Abwesenheit irgendwelcher Bezugspunkte.

Ich weiß nicht, ob wir uns hier verstanden haben. Ich denke nur daran, wie man es beschreibt. Hier wird ja ein Begriff genommen für etwas, was jenseits von allen Begriffen ist. Statt das als letztendlich hinzustellen, müsste man sagen „das, was uns möglich ist.“

Okay, aber nicht im Sinne von etwas, wo man dann schon postuliert, dass es noch etwas anderes gibt. Es ist eine Neurose zu meinen, es gäbe noch etwas anderes.

Nein, aber wir müssen es vielleicht vorsichtiger beschreiben.

Nein, das müssen wir nicht, denn die Kritik beinhaltet eine neue Falle, nämlich dass es danach noch etwas geben könnte, etwas Göttliches oder irgendetwas. Es ist aber einfach das, was jeder als Natur des Geistes erfahren kann. Es ist das, was bleibt, bei allen Möglichkeiten, wie du sagst. Und da darf man dann sagen ‚letztendlich‘. Es ist das, was bleibt bei vollkommenem Erwachen. Wenn es jemals ein Erwachen geben sollte, das darüber hinausgeht, dann kann man die Begriffe noch ändern. Aber solange es das nicht gibt, gibt es auch keinen Grund, die Begriffe zu ändern.

Solange wir uns im Relativen bewegen und die Begriffe mit dem verwechseln, was beschrieben wird, haben wir das Gefühl von einer Reise, die wohin geht und sich auf etwas ausrichtet. Wir nehmen dann diese Ausrichtung auf das Letztendliche. Genau an diesem Punkt holen uns die Lehrer zurück. Das Letztendliche ist nicht das Ende der Reise. Es gibt gar keine Reise. Das Relative, das wir jetzt erleben, *ist schon das*. Es gibt keine Reise, es gibt auch keinen, der etwas erlebt. Es gibt niemanden, der befreit wird, es gibt niemanden, der das Erwachen erlangt. Es ist nicht etwas, das sich auf die normale, menschliche Erlebnisebene bezieht.

Teilnehmer: Eine Ergänzung zu diesem Prozess, der uns dazu führt, dass wir rauskommen aus der Idee, zu glauben es gäbe noch etwas anderes außer die direkte Erfahrung. Am Anfang denken wir es gäbe ein Ich. Es ist zwar nicht sichtbar, aber wir denken, irgendwo gibt es das Ich. Dann denken wir, es gibt diese Dynamik, eine Karmaebene oder die verschiedenen Faktoren. Und dann kann man eben auch denken, es gibt eine letztendliche Wirklichkeit, getrennt. Man denkt, dass man die erlangen könnte, dass sie uns rausführt aus dem Relativen. Der Prozess bringt uns immer mehr ins Bewusstsein, dass es eigentlich darum geht, völlig da zu sein, präsent zu sein, wobei das nichts Fassbares ist natürlich. Dann stellt man sich auch keine Fragen mehr, weil es einfach auch nichts anderes zu finden gibt. Kann man das so sagen?

Ja, ja! Ich bin nicht dazu da, um zu sagen: „Das kann man so sagen.“ oder „Das darf man nicht so sagen!“ Wir diskutieren eben. Wenn da ein Haften an der Existenz der letztendlichen Wirklichkeit wäre, dann wäre es ja auch sehr berechtigt, die letztendliche Wirklichkeit nicht als das Ziel einer Reise hinzustellen.

Teilnehmer: Mir hat der Ausdruck Etikettenschwindel sehr gut gefallen. Manchmal wünsche ich mir auch, dass ich das, worum es da zu gehen scheint, noch geschickter ausdrücken kann. Aber mir ist auch nichts eingefallen. Das Wort letztendlich ist von meinem Erleben her nicht richtig stimmig. Aber vielleicht ist es schlau, es einfach weiter zu benutzen. Auf jeden Fall stoße ich auch immer wieder dran. Relative Wirklichkeit, letztendliche Wirklichkeit, das klingt nur schon vom Sprachgebrauch her so, wie wenn es letztendlich eine Wirklichkeit gäbe auf die man zugehen sollte. Ich weiß nicht, ob wir im Austausch oder mit der Zeit noch auf stimmigere Beschreibungen stoßen könnten.

Diese Diskussion zeigt uns das Dilemma mit der Sprache. Immer wenn wir mit Begriffen auf etwas zeigen, wirft das neue Missverständnisse auf. Das sind westliche Ausdrücke. Im Tibetischen ist es mit der Bezeichnung der Wirklichkeit sogar noch anders. Die relative Wirklichkeit ist *küntsob*, und *döndam* bezeichnet das, was letztendlich ist. *Küntsob* könnte man mit *konstruierte Wirklichkeit* übersetzen. Im Englischen würde man sagen *made up*, etwas, das erzeugt ist. *Tsob* kommt von machen, herstellen, erzeugen, und *kün* bedeutet alles. Es ist also eine Abbildung der Wirklichkeit, die wir uns selbst geschaffen haben. *Döndam* bedeutet das, was letzten Endes wirklich ist. *Dön* ist der Sinn und *dam* bedeutet authentisch, also in authentischem Sinne, im wahren Sinn wahr und wirklich.

Der tibetische Begriff, den man als *eingebildete Wirklichkeit* übersetzen kann, hat tatsächlich dieses Pejorative. Wenn es um die Erklärung der Einheit von Relativem und Letztendlichem geht, wirft das die Schwierigkeit auf, etwas pejorativ Benanntes, mit etwas preisend Benanntem zusammenzubringen. Wir haben Mühe, die Einheit der beiden Ebenen zu sehen: Form und Leerheit, Leerheit und Form. Es ist mit dem etwas neutraleren Ausdruck *das Relative* einfacher. Es ist *relativ*, weil es durch etwas anderes in Frage gestellt wird, weil es der letzten Analyse nicht standhält. Von daher ist es ein ganz guter Ausdruck.

Abschließend möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass es nur eine einzige Wirklichkeit gibt. **Es gibt keine in zwei aufgeteilte Wirklichkeit. Diese eine Wirklichkeit ist das Erleben.**

Die buddhistischen Meister behaupten, dass das für alle Daseinsbereiche gilt, also über den Menschenbereich hinaus. Es gibt nur *ein* Erleben. Überall dort, wo es Geist gibt, gibt es Erleben. Und dieses Erleben hat – wenn man so will – einen dynamischen Aspekt und einen immer bleibenden stabilen Aspekt. Das Dynamische vom Stabilen zu trennen, führt zum Irrtum von Objekt und Subjekt. Eigentlich ist es derselbe Geist, und wir haben auch nie das eine ohne das andere. Wir haben nicht die Offenheit des Geistes ohne seine Dynamik. Wir haben nicht die Dynamik ohne ihre leere Natur, die Abwesenheit von Merkmalen.

Indem wir das in seiner ganzen Tiefe erkennen, verstehen wir, woher die Täuschung kommt, in Subjekt und Objekt zu unterscheiden und auf einer anderen Ebene in relative und letztendliche Wirklich-

keit – Phänomene, Erscheinungen und das vermeintliche Erkennen der Leerheit. Wir verstehen dann, was zum Haften an Leerheit führt, als ob die Leerheit das Ding wäre, das es zu verwirklichen gelte. Wir können die Leerheit nicht getrennt von den Erscheinungen verwirklichen.

Sobald das Konzept der Leerheit seinen Dienst getan und die Fixierung auf eine vermeintliche bleibende Wirklichkeit aufgelöst hat, lassen wir diesen Begriff der Leerheit und auch der letztendlichen Wirklichkeit los und bleiben in dem einen Erleben, in dem es nur die Einheit gibt und nicht die Aufspaltung der Wirklichkeit in verschiedene Aspekte.

Für diese eine einzige Wirklichkeit gibt es also so viele verschiedene Ausdrücke und Arten der Beschreibung. Wir können das ganze Dilemma des Seins mit unserer Verwirrung eigentlich als das Dilemma des Fixierens beschreiben. Wir wollen absolut etwas Stabiles haben. Eigentlich hängt alles damit zusammen.

Wir können verschiedenste Bezeichnungen benutzen. Wir können den dynamischen Aspekt Erscheinungen nennen. Wir können den stabilen, immer vorhandenen Aspekt als Gott bezeichnen oder als das Letztendliche, die letztendliche Natur des Geistes. **All das sind wieder nur Begriffe, mit denen wir uns eine vermeintliche Sicherheit schaffen.**

Im Dharma werden wir ermutigt, jenseits all dieser Standpunkte zu gehen. Jenseits all dieser Begriffe, die uns eine vermeintliche Sicherheit geben, eine vermeintliche Kontrolle über die Wirklichkeit, weil wir sie benennen können.

Was mir hilft, in diese Entspannung zu finden, ist das Wort ‚unfassbar‘, das unfassbare Leben. Das ist auch wieder nur ein Wort. Aber genau dieses Wort brauche ich, um nicht ins Greifen zu fallen, in das Herstellen von Bezugspunkten. Dieser Begriff ist ein Fingerzeig auf die Magie des Lebens, des gegenwärtigen Moments, auf das, was sich dem Zugriff des Intellekts entzieht. Es ist sehr hilfreich, sich daran zu erinnern, dass es tatsächlich nichts zu fassen und zu erfassen gibt.

Für mich bedeutet *tao* dasselbe. Tao, das Unfassbare; das, was alles durchdringt und alles umfasst. Gott bedeutet das auch für mich. Gott in seinem schöpferischen Aspekt als das Dynamische und Gott als das, was alles durchdringt in diesem unfassbaren, leeren Aspekt. Wenn man Gott fassen könnte, dann wäre er nicht mehr allgegenwärtig. Dann gäbe es etwas, das Gott erfassen könnte, dann wäre Gott nicht dort, wo das ist, was ihn erfasst.

So können wir mit Begriffen spielen. Es ist gut, mit Begriffen zu spielen, aber nur um jeden Standpunkt wieder loszulassen.

Meditation

Es gibt eigentlich nichts zu sagen. –

Man könnte vielleicht sagen: „Wach und frisch im Unfassbaren aufgehen.“ –

Wir lassen den Regen alle Begriffe fort schwemmen. –

Frei von Suchen entspannt sich der Geist. –

Es gibt nichts zu bewahren, nichts zu schützen, nichts aufrecht zu erhalten. –

Die Natur des nächsten Erlebens ist dieselbe wie die des gegenwärtigen Erlebens. –

Es gibt keine Meditation zu kreieren und zu schützen. –

Das Gewahrsein dessen was ist, ist der vortrefflichste Schutz. –

Wenn wir die kleine Maja sprechen und singen hören, ist das unser eigener Geist. Was ist der Unterschied zwischen den Klängen, die von einem Kind kommen, und den Klängen die vom Regen kommen? –

* * *

Teilnehmer: Wer stirbt denn da eigentlich und wer wird dann wiedergeboren?

Diese Frage müssen wir auf mehreren Ebenen behandeln. Auf der 1. Ebene – ich, ich, ich – stirbt alles. Mein Name, mein Beruf, mein Wissen, mein Besitz, mein Körper, all das ist dann vorbei.

Auf der 2. Ebene, der Kräfte von Ursache und Wirkung, ist die Antwort eine andere. Die Kräfte, die da wirken, sind da. Sie sind präsent im gegenwärtigen Erleben. Ein Moment des gegenwärtigen Erlebens erzeugt den nächsten Moment des gegenwärtigen Erlebens, weil Kräfte nicht verloren gehen. Kräfte erzeugen Auswirkungen, die ihrerseits wieder Kräfte sind, die neue Auswirkungen erzeugen. So geht es immer weiter. Der jetzige Moment erzeugt den nächsten Moment und so weiter.

In diesem Erleben ist der Moment der Trennung von Körper und Geist nur ein Moment, der auch wieder den nächsten Moment erzeugt – ein anderer Moment im Gewahrsein, ein anderer Moment im Erleben. Der erste Moment des Erlebens im Zwischenzustand ist die Folge des letzten Momentes vorher, und so geht es weiter im Zwischenzustand. Das Lebewesen lebt die Folge der wirkenden Kräfte, erzeugt neue Kräfte, und so geht es weiter in egal welche Existenz.

Man kann als Beispiel fallende Dominosteine nehmen. Es ist ein endloser Prozess, ein Fluss, der sich fortsetzt. Es ist nicht genau dasselbe wie gerade vorher, es kommt etwas anderes. Das Erleben, das eben noch war, ist nicht das Erleben, das nachher kommt, aber es gehen Kräfte durch dieses Erleben hindurch.

Diese Erklärung von Kräften, die weitergehen, wobei das Gewahrsein eines Momentes deutlich wahrnehmbar anders ist als das des folgenden, befriedigt schon einige. Aber andere wünschen sich mehr.

Auf der 3. Ebene gibt es die Möglichkeit einer weiteren Antwort: Es gibt weder Geburt noch Tod. Es gibt keinen Moment des Erlebens, der einen anderen Moment des Erlebens erzeugt. Der lässt sich nicht finden. Es gibt keinen abgrenzbaren Moment, von dem wir sagen könnten: „Der hat hier einen Anfang und dort ein Ende.“ Genauso wenig gibt es ein abgrenzbares Leben, das eine Geburt und einen Tod hätte.

Auf dieser Ebene räumen wir mit der Vorstellung auf, dass es etwas gäbe, das geboren wird und etwas, das stirbt. Die Vorstellung, dass es identifizierbare Kräfte, Momente, Inhalte gibt, die einander bedingen, fällt in sich zusammen. Die Illusion von Geburt und Tod löst sich auf. Wir nennen das auch das *Erkennen des Unsterblichen* oder das Aufgehen in der Erkenntnis des Unsterblichen. Aber eigentlich ist damit jenseits von Geburt und Tod gemeint. Es ist nicht gemeint, dass es ein unsterbliches Sein gibt. Dieses Sein wird nicht vergegenständlicht.

Auch da ist zu überlegen, wie denn diese verschiedenen Ebenen der Antworten zusammen gehen. Der Schlüssel für die Antwort ist wieder das *Unfassbare* – unfassbarer Lebensfluss, unfassbares Leben, unfassbares Sterben. Im Grunde genommen geht es darum, dass sich die Angst vor dem Unfassbaren, diese existentielle Angst auflöst. Dann stellt sie sich die Frage gar nicht, wie *ich* das Leben meistere, wie *ich* sterbe, was mit *mir* passiert nach dem Tod. All das löst sich auf, weil sich die Angst, die Sorge oder die Hoffnung, die hinter diesen Fragen stehen, aufgelöst haben.

Das nennt man das unfassbare Erwachen. Dazu hat der Buddha dann auch geschwiegen. Er gab keine Antwort auf die Frage: „Was ist mit dem Erwachen, wenn ein Erwachter gestorben ist? Wie geht es da weiter?“ Das war eine der wenigen Fragen, wo er sagte, dass es keinen Sinn hat, darüber weiter zu sprechen. Wenn der Geistesstrom im Unfassbaren aufgegangen ist, den unfassbaren Tod erlebt, muss man auch aufhören, weiter Begriffe zu prägen für das, was nicht fassbar ist.

Der Buddha schwieg, und es scheint weiterhin am besten zu sein zu schweigen. Warum sollten wir über die Zukunft von einem Geistesstrom sprechen, den es als solchen nicht zu fassen gibt, der völlig aufgegangen ist im Unfassbaren, wo es keinerlei Spuren von Angst mehr gibt, keinerlei Spuren von Identifikation? Wieso darüber noch mit eingrenzenden Begriffen sprechen? Da schweigen alle Buddhas, da schweigen alle Meister.

Teilnehmerin: Wie ist es mit diesen geistigen Spuren? Wie kann diese Energie auf der zweiten Ebene, die von einem Leben zum nächsten geht, Spuren aufweisen?

Ich muss auf der Ebene deiner Konzepte antworten: Du benutzt noch die Idee von einer Energie, die Spuren aufweist, wie Flecken von dem, was schon mal war. So ist das auf dieser Ebene der Darstellung nicht gemeint. Es wirken Kräfte. Es findet ein ständiges Wirken statt, ständige Auswirkungen, ein ständiges Weiterwirken. Es ist nicht so, dass etwas wie so ein Fleckchen innehalten würde und dann irgendwann wieder belebt wird. Es ist ein fortwährendes Wirken von Kräften, das sind die karmischen Kräfte. Da ist nicht irgendwo ein Depot von Flecken oder Eindrücken, die dann irgendwie aktiviert werden würden, sondern es sind Kräfte die hindurch wirken, die ganze Zeit. Solange es andere

Konzepte, andere Kräfte gibt, die sich auf etwas beziehen, entsteht der Eindruck von einem Ich. Und wenn diese Ich-Bezogenheit aufhört, fallen diese Kräfte auch auseinander, sie haben kein Zentrum mehr. Immer nur dann, wenn Ich-Bezogenheit die Erscheinungen, die durch diese Kräfte entstehen, auf ein vermeintliches Ich bezieht, entsteht die Ich-Illusion. Wenn das nicht der Fall ist, dann entsteht da gar nichts.

Teilnehmer: Ich finde, dass auch die Erklärung, die jetzt gegeben wurde, diese Vorstellung von Wiedergeburt, uns ablenken könnte von anderem, was ich als sehr hilfreich empfinde, z.B. dem vollen Gewahrsein, von dem wir sprechen. Das tritt dadurch zu stark in den Hintergrund.

Ja, ich stimme dir zu und würde sagen: **Egal welche Schau wir haben und wie weit unsere Analyse die Illusion über die Wirklichkeit auflöst, immer kommt es auf das Gewahrsein an. Es ist einfach Gewahrsein, das sich ausweitet, sich vertieft und immer umfassender wird. Das ist eigentlich die Essenz der Unterweisung.**

Der Buddha sprach davon, dass der Dharma *weit* und *tiefgründig* ist und dass das Verständnis des Dharma ebenfalls *weit* und *tiefgründig* sein sollte. *Weit* bedeutet, dass unser Gewahrsein beginnt, alles zu umfassen. *Tiefgründig* bedeutet, dass das Gewahrsein die Natur des Seins durchdringt, dass es die Wesensmerkmale, die essentielle Natur des Seins erfasst. Eigentlich brauchen wir uns nur darum zu kümmern, dieses Gewahrsein zuzulassen, ihm zu ermöglichen sich auszuweiten und zu vertiefen. Das ist der Weg der Praxis. Alles andere sind Begriffe, die hilfreich sein können, die aber auch weniger hilfreich sein können. Wir schauen, was uns am Weg hilft, wir können einiges aber auch weglassen.

Es gibt sehr erfahrene Lehrer, die z.B. die Vorstellung von Karma und Wiedergeburt als nicht hilfreich erachten und sie einfach sein lassen. Dem kann man zustimmen, wenn man damit meint, dass wir Zeit aufwenden, um etwas zu besprechen, was gar nicht unsere eigene direkte Erfahrung ist. Es ist hilfreicher, sich mit dem zu befassen, was unsere direkte Erfahrung ist, darüber zu kommunizieren und sich zu helfen, das Verständnis auszuweiten und zu vertiefen. Wenn dann neues Erleben auftaucht, das den gewohnten Rahmen sprengt, können wir beginnen, auch damit zu arbeiten und werden auch Begriffe dafür finden.

Die Aufgabe der großen Meister, die das weite, tiefe Gewahrsein leben, ist, uns darauf aufmerksam zu machen, dass unser Erleben noch nicht sehr umfassend ist. Unser Erleben ist noch sehr eingengt. Es gibt noch andere Bereiche des Erlebens, die wir entdecken können. Diese Meister werfen ein Licht auf das Sein, auf die Wirklichkeit, das durchaus erhellend ist. Und sie bereiten uns darauf vor, solche Gewahrseinsräume, solche Räume des Erlebens zu entdecken. Das ist das Gute an Unterweisungen. Sie lassen uns aufmerken: „Hoppla! Vielleicht ist das, was ich mit meinen begrenzten Sinnen wahrnehme, noch nicht alles, was erfahrbar ist.“

Von dieser Seite her betrachtet ist die Unterweisung über Wiedergeburt etwas sehr Hilfreiches. Sie macht uns darauf aufmerksam, dass mit dem Tod, dem Ende dieses Körpers, das Leben noch nicht zu Ende ist. Die Kräfte wirken weiter. Wenn wir dessen nicht gewahr sind, werden wir sehr überrascht sein, was da noch auf unseren Geistesstrom zukommt. Diese Warnung ist von daher sehr hilfreich, um geschickter mit dem Erleben umzugehen und mit Täuschungen aufzuräumen.

Aufgepasst! Wir sollten uns nicht verzetteln in Diskussionen über Dinge, die wir nicht erleben. Wir sollten aber auch nicht Beschreibungen dessen, was nicht unsere eigenen Erfahrungen sind, in die Mülltonne werfen. Beides ist nicht angebracht.

Teilnehmer: Ich beschäftige mich quasi schon sehr lange mit der Frage, was es mit dem Tod auf sich hat und wie man sich auf die nächsten Leben vorbereitet. Zunächst habe ich gedacht, ich müsste Techniken, Methoden wie z.B. Yoga und dergleichen lernen. Jetzt bin ich so weit, dass ich sagen kann: Es braucht eigentlich nur dieses Gewahrsein, dieses volle, umfassende Gewahrsein und dann wird sich der Rest schon spontan ergeben. Ist das korrekt so?

Dazu kann ich auch nichts sagen. Ich weiß es auch nicht, bin aber zu demselben Ergebnis gekommen.

Wir können uns auf eine ganze Reihe von Meistern stützen, die ebenfalls zu diesem Schluss gekommen sind und uns ermutigen, die Dinge so zu sehen. Aber um Gewissheit darüber zu haben, müssen wir erst einmal bei vollem Gewahrsein gestorben sein. – Es kann sein, dass wir beide dabei ein kleines Problem haben. Wenn du und ich bei vollem Gewahrsein sterben, dann haben wir vielleicht das Pro-

blem, dass wir gar nicht sterben. Dass es einfach weitergeht, weil das volle Gewahrsein da ist und da gar niemand stirbt. Wir werden dann nie wissen, wie es ist, bei vollem Gewahrsein zu sterben...

Teilnehmerin: Bei den Eingeborenen in Australien gibt es Künstler, die auch Darstellungen der Wirklichkeit machen. Wenn man sie z.B. fragt: „Was ist das für ein Haus, was du da malst?“, dann antworten sie: „Das ist der Traum meiner Mutter.“ Sie sprechen über die Wirklichkeit immer in Form eines Traumes: der Traum der Gruppe, der Traum ihres Volkes.

Das finde ich genial. Wir lassen uns davon inspirieren und sprechen vom völlig eingebildeten Traum, vom bedingten Traum, vom letztendlichen Traum, vom relativen Traum und vom Träumen in Frieden. – Frieden heißt Nirvana – Im Traum zum Traum erwachen. Wenn wir im Traum die roten Ampeln nicht beachten, dann geht der Traum eben anders weiter.

Diese Eingeborenen verwenden keine Striche sondern Punkte, die gar nicht miteinander verbunden sind. Das ergibt dann die Form.

Das sagt mir sehr zu. Wir machen aus vielem Einzelnen immer Gesamtbilder.

Bei Forschungen wurde obendrein noch beobachtet, dass in deren Bildern tatsächlich ganz oft die Helix oder Doppelhelix der DNA sichtbar wird.

Wirklichkeit – Traum – Weisheit

Man kann das Wort ‚Wirklichkeit‘ also auch durch ‚Traum‘ ersetzen, denn es handelt sich immer wieder um die Illusion einer Wirklichkeit. Zunächst einmal ist es die Illusion einer stabilen, *soliden Wirklichkeit*, die sich sehr schnell unter dem Blick des Intellekts auflöst. Dann die *konditionierte Wirklichkeit*, die sich auch wieder als ein Traum entpuppt, als eine Kette von Projektionen, die traumgleiche Natur haben. Schließlich könnten wir die sogenannte *letztendliche Wirklichkeit* vielleicht einfach als Traum frei von Haften bezeichnen. Es sind immer noch illusorische Manifestationen des Geistes – in den Texten ist vom illusorischen Spiel der Manifestationen die Rede. Auch da handelt es sich nicht um eine Wirklichkeit, die man erkennen könnte, sondern um ein waches Erleben des traumgleichen Gestaltens einer vermeintlichen Wirklichkeit, die ihrerseits keine Substanz hat.

Wir können diese letzte Ebene als Träumen, als geistiges Spiel frei von Haften, frei von Leid bezeichnen, die einfachste Form von Traum. Es ist ein Traum, in dem der Geistesstrom wach ist und um die Natur der traumgleichen Erscheinung weiß. Man nennt das Erwachen. Das ist im Yoga auch tatsächlich so. Man kann nachts innerhalb eines Traumes ‚erwachen‘. Der Traum geht weiter, aber er hat keinerlei emotionale Auswirkung mehr, weil der ‚Träumer‘ sich völlig bewusst ist, dass es sich um die Gestaltung eines Traumes handelt. Er ist völlig frei, in die eine oder andere Richtung weiter zu leben.

Auf Tibetisch heißt das Erkennen eines Traums in der Nacht *milam dsinpa*, das Erfassen des Traumes als das, was er wirklich ist. Wir erkennen ihn als das Spiel des Geistes und unser Geistesstrom ist frei von irgendeiner Beeinflussung durch den Traum. Der Traum wird nicht unterbrochen, es ist völliges Bewusst-Sein da. Sobald man wieder in das Spiel des Ichanhaftens einsteigt, wird der Traum als real erlebt und man verfängt sich wieder in Emotionen.

Es geht hier darum, im vollen Gewahrsein zu leben, und dieses volle Gewahrsein richtet sich auf das illusorische Spiel der Manifestationen. Mit Spiel der Manifestationen sind die Erscheinungen gemeint, unser Erleben. Soweit die kurze Erklärung zum Verständnis einer Zeile, die Gampopa in Nr. 8. der Perlenkette zitiert, in der es heißt: *Erscheinungen tauchen auf und sind*. Diese kurze Anweisung hält Gampopa für die zentrale Praxis.

Wenn wir unser Vertrauen in den Lama und in die Juwelen gesetzt haben, sollten wir dann so praktizieren, wie es in aller Kürze in der Tradition von Aro Yeshe Jungne beschrieben wird. Er lehrt, dass wir die drei folgenden Worte praktizieren sollten:

Erscheinungen, tauchen auf, sind.

Was bedeuten diese drei Worte? ...Selbst für einen Tibeter ist nicht ganz klar, was gemeint ist, wenn er nur diese drei Worte hört. ... Dies kann bedeuten „was immer erscheint und was immer auftaucht“, in dem Sinne, dass – wenn du auf all das schaust, was erscheint – eine Vielfalt auftaucht.

Wenn du dich dann selbst betrachtest, so ist es dein eigener Geist, der als diese Vielfalt [von Dingen] auftaucht und als eine Vielfalt [von Dingen] erscheint. Sowohl das Erscheinende als auch das Auftauchende sind die Gedanken [oder Bewegungen] deines eigenen Geistes. All diese Gedanken sind dein eigener Geist, und da sie in deinem eigenen Geist auftauchen, sind sie die wahre Natur [des Geistes], die als diese Vielfalt auftaucht. Dieses Auftauchen als eine Vielfalt von Erscheinungen ist [nichts anderes als] die ungeborene Natur deines eigenen Geistes.

Was hier beschrieben wird, ist nicht so leicht nachzuvollziehen. Wir arbeiten mit Erscheinungen, mit unserem Erleben. Ein anderes Wort dafür wäre ‚Geistesbewegungen‘. ‚Erscheinungen‘ ist der umfassendste Begriff, den wir benutzen können. Er umfasst alles, was überhaupt im Geist stattfinden kann – Empfindungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken, Gefühle... Alle fünf Skandhas sind darin enthalten.

Sharwa, auftauchen, ist ein Verb. Es weist darauf hin, dass all diese geistigen Bewegungen in einem ständigen Prozess des Auftauchens sind, des sich Manifestierens. Es bedeutet, dass alles prozesshaft ist, dass es im Geist nichts Statisches gibt, sondern eine kontinuierliche Dynamik. Dasselbe Wort *sharwa* wird verwendet, um zu sagen, dass die Sonne *aufgeht*. Die Sonne geht auf. – Ebenso geht uns etwas auf im Geist, es erscheint etwas. Es ist fast ein Synonym von *nan-gwa* – erscheinen: Erscheinungen tauchen auf – und beschreibt diesen Prozess, in dem nichts bleibt und sich immer wieder neues Erleben manifestiert.

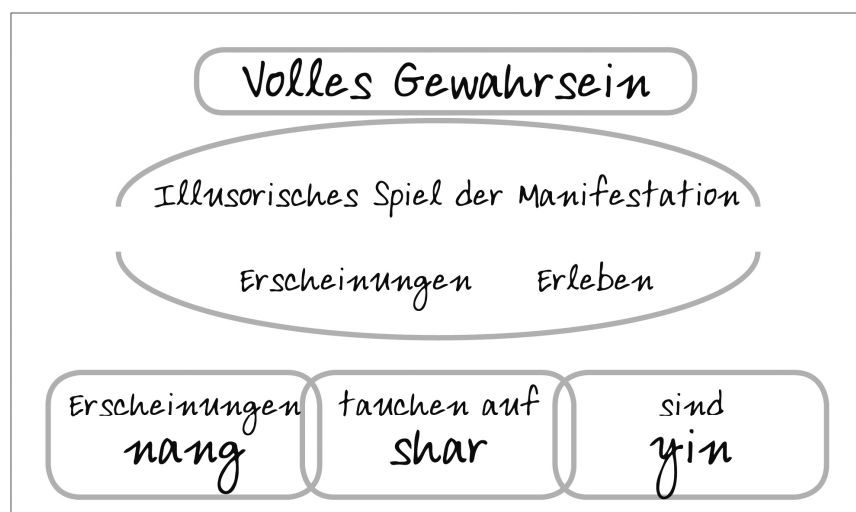
Das Wort *sharwa* ist auch enthalten in *rang-shar*, dem spontanen Erscheinen der Vielfalt unseres Erlebens und in *shar-dröl*, dem simultanen Auftauchen und sich Befreien aller geistigen Inhalte.

Gampopa spricht von der *Vielfalt der Geistesbewegungen* und meint damit wiederum die *Erscheinungen* – *nan-gwa*.

Und nun das letzte Wort: sind – *yin*. Im Grunde genommen bedeutet das: „So ist es!“ Damit ist gemeint: „Genauso ist es im Geist. So ist der Geist.“ *Yin* ist auch ein Verb, wird hier aber wie ein Schlusspunkt verwendet. „Komm zu diesem Schluss! Schau hin, genau so ist es: Im Geist erhebt sich ständig eine Vielfalt von Erscheinungen.“

Für einen tibetischen Praktizierenden würden diese drei Worte bedeuten: Die große Vielfalt der Erscheinungen, die kontinuierlich im Geist auftaucht, ist Geist. Die Erscheinungen sind Geist. Sie sind nicht getrennt von dem Geist, in dem sie auftauchen. Es gibt nicht einerseits den Geist und andererseits die Vielfalt der Erscheinungen. Es ist die Natur des Geistes, dass Erscheinungen auftauchen, und sie sind nicht getrennt von ihm.

Wir können uns jetzt unseren eigenen Satz daraus bilden, so wie er uns hilfreich erscheint. Diese drei Worte beschreiben laut Gampopa genau das, was wir mit unserer Praxis des Gewahrseins zu tun haben. In drei Worten ist alles enthalten.



**Die grosse Vielfalt der Erscheinungen,
die ständig im Geist auftaucht, ist Geist.**

Die Untrennbarkeit von Geist und Erscheinungen ist selbst die Natur des Geistes.

Die enorme Wichtigkeit dieser Sätze ist vielleicht nicht so offenkundig, weil wir noch nicht so vertraut sind damit, wie sich immer wieder die Dualität einstellt. Das dualistische Ergreifen geht immer wieder davon aus, dass es einen Geist gibt, getrennt vom Erleben.

Wir werden sofort verstehen, was mit dieser Dualität gemeint ist, wenn wir uns anschauen, wie wir uns ausdrücken: „*Ich* erlebe etwas.“ „*Ich* habe etwas erlebt.“ „*Ich* erlebe ein Gefühl.“ In diesen Formulierungen kommt ganz klar zum Vorschein, dass es in unserem Selbstverständnis ein *Ich* gibt, das etwas erlebt. *Erleben* und *Ich* sind unterschiedlich. *Ich* erlebe *etwas*. Wenn man dann fragt, wo denn dieses *Ich* ist, wer oder was denn dieses *Ich* ist, dann ist die Antwort ungefähr: „Na ja! Es ist *mein* Geist, der das erlebt. In *meinem* Geist habe *ich* das erlebt.“

Letztendlich ist zwischen *Ich* und meinem Geist kein Unterschied. Mein Geist ist das *Subjekt* und das Erleben ist das *Objekt*. Jetzt geht es darum hinzuschauen, ob es denn im Erleben tatsächlich diese Trennung von erlebendem Subjekt und erlebtem Objekt gibt. Gibt es im Erleben eine solche Trennung oder Unterscheidung? Das ist jetzt genau der Punkt der Praxis.

Wenn wir nun unser Erleben daraufhin untersuchen, ob es diese Trennung in Subjekt und Objekt gibt, dann schauen wir, ob es z.B. beim Erleben eines Klanges *ein* Erleben oder *zwei* Erleben – das Erleben eines Beobachters, der etwas anderes wahrnimmt – gibt. Gibt es da zwei oder ist da eins? Um untersuchen zu können, was in einem Moment des Erlebens passiert, brauchen wir natürlich eine gewisse geistige Stabilität. Dazu müssen wir präsent sein.

Diese drei Worte, die Gampopa hier zitiert, drücken die Erfahrungen der Meister aus: „*Erscheinungen erheben sich*.“ Das ist die Aussage dieser drei Wörter: Es gibt nur *ein* Erleben. An dieses Erleben können sich Gedanken heften und daraus eine Trennung konstruieren, aber im Erleben selber gibt es immer nur das unmittelbare Sein.

Wir können auch die Gedanken, die sich an ein Erleben heften, anschauen. Auch da gibt es die Möglichkeit, gewahr zu werden, worum es sich bei diesen Gedanken handelt. Zu merken, dass selbst der Gedanke „*Ich* habe eine Erfahrung.“ *ein* Erleben ist – kein getrenntes. Es ist also nicht einmal die Illusion der Dualität dual. Selbst die Illusion, selbst die Natur der Illusion ist non-dual. Auch dort lässt sich keine Aufspaltung in Subjekt und Objekt finden. Das muss allerdings jeder für sich in seiner Praxis herausfinden.

Die Erscheinungen manifestieren sich nicht im Geist, sie tauchen nicht im Geist auf, sondern Geist manifestiert sich als Erscheinung.

Wir sind so geprägt, dass wir uns Geist vorstellen wie einen Raum, in dem sich etwas manifestiert. So wie wir jetzt hier in der Scheune sitzen. Das ist unsere Grundannahme, mit der wir funktionieren. Die ist nicht haltbar, wenn wir direkt hinschauen. Aber genau das ist die Basis, auf der sich das gesamte dualistische Spiel vollzieht. Es ist hingegen der Geist, das Gewahrsein selbst, das sich als die verschiedenen Erscheinungen manifestiert.

Es ist also eine Erscheinung des Geistes. Meditiere im Wissen, dass dein eigener Geist ungeboren ist.

Etwas ist *ungeboren* bedeutet, dass es auch nicht stirbt und dass es auch kein Verweilen hat. Diese Ausdrucksweise weist darauf hin, dass etwas keine Existenz hat in dem Sinn, dass es auftaucht, für eine Weile da ist und wieder verschwindet. Es ist ein Begriff, der auf die unfassbare Natur des Geistes und aller Erscheinungen hinweist.

Auch wenn verschiedenste Dinge auftauchen und erfahren werden, meditiere, dass sie der ungeborene, leere Dharmakaya sind.

Mit diesem Satz ist gemeint, „Lass dich nicht von der Vielfalt der Erscheinungen beeindrucken! Meditiere ihre unfassbare Natur. Meditiere sie als den nicht fassbaren, ungeborenen, leeren Dharmakaya.“ **Leer bedeutet ohne wahre Existenz.** Da ist nichts Bleibendes. Da ist nichts, was fassbar wäre, wie ich ein Ding fassen und dann sagen kann: „Jetzt habe ich es aber! Hier ist es.“ Ich kann keinen Gedanken, keine einzige Geistesbewegung fassen, fixieren, in dem Sinne, dass ein Subjekt etwas anderes be-

trachten könnte. In dem Moment, wo wir das versuchen, enthüllt sich erneut, dass Erlebender und Erleben eins sind und es nicht möglich ist, dass der Erlebende das Erleben fixiert und festhält. Weil es in der Natur der Dinge nicht so ist. Es geht nicht, es entzieht sich uns.

Fragen

Teilnehmer: Ich tue mir etwas schwer mit dem Begriff ‚auftauchen‘, wenn ich gleichzeitig höre, dass es keine Dauer gibt. Im Sprachgebrauch, in dem ich ‚auftauchen‘ kenne, steht das Wort dafür, dass z.B. die Sonne aufgeht, eine Weile bleibt und wieder versinkt. Das ist wahrscheinlich durch die Begrenzung der Sprache gegeben. Wie kann man diesen Widerspruch auflösen?

Das Dilemma bleibt. Die Unterweisung über das simultane Auftauchen und sich Auflösen der Erscheinungen ist für ein Verständnis hilfreich sowie auch eine intellektuelle Analyse. Wo beginnt denn eigentlich etwas? Geht die Sonne im Auftauchen nicht auch schon unter? Natürlich sehen wir sie für eine Weile. Selbst bei einem Blitz haben wir noch das Gefühl, dass er eine Dauer hätte.

Hier ist gemeint, dass eine Erfahrung im Geist erscheint, aber dass sie für keinen Moment als solche stabil ist. Dass es keine abgrenzbaren Zeiträume gibt, für die eine Erfahrung stabil wäre und innerhalb derer man sie erfassen könnte. Es ist hier nicht das Auftauchen, Verweilen und dann Vergehen gemeint.

Es gibt zwei Gründe, warum es uns nie möglich sein wird, eine Erfahrung als ein getrenntes Objekt zu beschreiben. Der erste ist schon beschrieben worden: Die Erfahrung selbst ändert sich ständig. Wir schaffen es nicht, den Zeitraum zu finden, in dem sie stabil wäre. Der zweite Grund ist, dass das Erleben und der Geist, der es beschreiben möchte, eins sind. Es ist nicht möglich, etwas zu beschreiben und zu erfassen, wenn Betrachter und Betrachtetes eins sind. Das ist eine Unmöglichkeit.

Diese beiden Aspekte der Natur unseres Erlebens bewirken, dass sich das Erleben selbst, das wir ja ganz klar fühlen, dem Zugriff eines vermeintlichen Beobachters entzieht. Es gibt ja keinen Zweifel daran, dass wir tatsächlich ein Leben mit jeder Menge Erfahrungen haben. Aber das Erleben selbst ist im ständigen Fluss und Beobachter und Beobachtetes sind eins. Deswegen kommt es in der Meditation nie dazu, dass man irgendetwas stabilisieren könnte.

Teilnehmer: Ich verstehe, dass da nichts Dauerhaftes ist, dass ich das bin, der das alles wahrnimmt. Aber es muss ja irgendwas 'außerhalb' geben, weil andere das auch wahrnehmen. Also ich bin ja nicht die Einzige, die sagt: „Da ist ein Teppich.“ oder „Da bist du.“, sondern da gibt es ja noch andere.

Wir gehen jetzt einmal davon aus, dass es den Teppich hier gibt.

Gibt es eine Übereinkunft zwischen uns allen, dass wir das alle gleich wahrnehmen oder was ist das? Was ist da außen? Gibt es da ein Außen?“ Irgendwo muss es ja ein Außen geben, das ich nicht erkennen kann und nicht wahrnehmen kann, aber...

Wenn du es nicht wahrnehmen und nicht erkennen kannst, dann gäbe es das ja auch nicht für dich.

Aber wenn das so viele sagen, dann muss es doch irgendwas geben.

Ja, aber wir können es doch erkennen. Alles, was wir von einer Wirklichkeit wahrnehmen können, ist, dass es sich als Erleben in unserem Geist zeigt. Das bedeutet nicht, dass wir diese Wirklichkeit verneinen oder bejahen. Es ist einfach so, dass, was auch immer auftaucht, Konventionen sind, mit denen wir leben und gut arbeiten können. Das funktioniert, und gleichzeitig müssen wir zugeben, „Ja, es ist tatsächlich einfach Erleben im Geist.“ Wir müssen auch schauen, ob diese äußeren Konventionen immer funktionieren.

Ich glaube, die Schwierigkeit, in der sich wahrscheinlich alle hier wieder finden, ist folgende: Wenn gesagt wird „etwas ist nicht fassbar“, dann ist es so, als ob ihm da jede Existenz abgesprochen würde, als ob es das nicht gäbe. Das ist damit gar nicht gemeint. Es bedeutet nur, dass es das nicht als das gibt, was wir so meinen. Es geht also nicht darum, dem gesunden Menschenverstand zu widersprechen, sondern dass wir einfach erleben ohne Spekulationen über das, was ist.

Teilnehmerin: Ich habe eine Frage, die wahrscheinlich die gleiche ist, nur aus einer anderen Richtung. Ich frage mich, wie die Welt aussehen würde, wenn wir jetzt alle erwacht wären. Wie würde das aussehen, wenn alle Wesen auf dieser Welt erwacht wären? Was gäbe es dann noch für Aktivität oder Auftrag?

Alle erwacht, alle frei von Illusion. –

Meinst du mit Welt alles, Lebewesen und Immaterielles, oder meinst du, ob sich die äußere, materielle Welt dann verändert? Worauf bezieht sich deine Frage?

Keine Ahnung, auf alles. Dann werden wir wahrscheinlich auch nicht mehr geboren werden, keine Ahnung. Ich überlasse das dir!

Ich höre dann auf zu unterrichten, und was machst du? Die Frage, was wir denn machen, wenn alle erwacht sind, stellt sich immer wieder und ist völlig natürlich. Es ist eigentlich die gleiche Frage wie: „Was macht eigentlich ein Erwachter? Wie geht es weiter mit einem erwachten Geistesstrom, wenn er diese Welt verlassen hat, also nicht mehr in diesem Körper ist?“ Ich glaube, das ist wieder eine Frage, zu der Buddha geschwiegen hätte. Wir können ja einfach überlegen, was alles wegfällt und was bleibt. Wir können ja einmal schauen, was so passiert.

Wenn alle frei von Anhaften sind, gibt es kein Leid mehr. Es gibt auch keinen Antrieb mehr, die eigene Existenz zu bestätigen, es gibt keinen Antrieb mehr, eine neue Geburt anzunehmen. Das fällt weg. Es gibt keine dualistische Beziehung mehr. Die Art und Weise die Welt wahrzunehmen, das Erleben wird eines sein, ohne Trennung in Subjekt und Objekt. Es besteht keine Notwendigkeit mehr zu unterrichten, sich um Wesen zu kümmern.

Was bleibt? – big party.

Der Geist wird weiterhin dynamisch bleiben und ist natürlich weiterhin leer, ohne wirkliche Existenz. Er wird in völligem Frieden sein, nichts wühlt ihn mehr auf, weil es nicht mehr zum Anhaften kommt. Zugleich ist es schwierig, sich zu überlegen, was dann das Bewusstsein macht. Es gibt nichts zu tun.

Wir können ja sehen, dass jeder Moment des Loslassens, der Nicht-Identifikation zu Geistesweite führt, zu Offenheit, zu Freude. Diese Freude wird natürlich immer gleichmütiger, immer ausgeglichener. Jeder Schritt, jedes Loslassen auf dem Weg führt also zu einer Zunahme von Qualitäten. Wie das genau sein wird, wenn sich alles für alle geöffnet hat, das entzieht sich meiner Vorstellung. Aber da der Weg dahin nur von Öffnung, Freude und zunehmender Weite gekennzeichnet ist, mache ich mir überhaupt keine Sorgen darüber, was dann sein wird. Ich kann es mir nicht vorstellen.

Ich ermutige euch, auf die Zeichen des Weges zu achten und zu schauen, ob dieses Loslassen zu mehr Leid führt, zu mehr Verspannung. Wenn das der Fall wäre, lasst die Hände weg vom Erwachen! Dann ist es bestimmt die falsche Richtung. Wenn der Weg aber zu Öffnung, zu Entspannung, zu Freude und dergleichen führt und es immer natürlicher und einfacher wird, dann ist es der richtige Weg. Auch wenn wir uns nicht vorstellen können was sein wird, wenn das Ich nicht mehr ist. Das können wir uns nicht vorstellen.

Was mich auf diesem Weg ermutigt und mir die Sicherheit gibt, diesen Weg zu unterrichten, ist, dass es sich um keinerlei Manipulation handelt. Der Geist wird nicht im Geringsten manipuliert. Wir lassen die Finger davon, Freude, Glück zu konstruieren, sondern Freude, Glück, Offenheit und Entspannung zeigen sich durch immer weniger Manipulation, durch immer weniger Einengung des Geistes, indem wir immer natürlicher werden. Wenn das so ist, dann ist da nichts Konstruiertes, nichts Aufgebautes. Alles was aufgebaut ist, fällt ja irgendwann in sich zusammen. Das wäre ein konstruiertes Erwachen und könnte in einer riesigen Enttäuschung enden, weil wir die Täuschung aufgebaut haben. Aber hier räumen wir auf mit Täuschung. Wir machen alles immer einfacher, immer weniger Anstrengung, immer weniger von all dem, was nach allem Wissen zu Irrtum führt. Das gibt mir das Vertrauen, diesen Weg auch zu unterrichten, zu teilen, genauso wie Lama Gendün es mit uns gemacht hat.

Es sind diese beiden Dinge, die mir das Vertrauen geben: Die Richtung stimmt, es zeigen sich Qualitäten, wenn wir uns in diese Richtung aufmachen, und wir üben keinerlei Manipulation aus. Wir lassen alles immer natürlicher werden und bauen keine Täuschung auf. Es ist der Weg, sich aus Täuschung zu befreien. Deswegen habe ich nicht den geringsten Zweifel an diesem Weg.

Teilnehmer: Wenn man schon von Tischen und Teppichen spricht. Ich würde sagen, wenn es dann eine Gesellschaft von Erleuchteten gäbe, dann wäre bestimmt auch gewährleistet, dass all jene, die Tische und Teppiche herstellen, auch genug zu essen haben und sich um nichts zu sorgen brauchen.

Also eine gerechte Gesellschaft. Es wäre eine Gesellschaft frei von dem Streben nach persönlichem Profit.

Teilnehmer: Ich wundere mich, dass wir immer noch diese Thangkas hier hängen haben mit diesen Darstellungen von menschlichen Repräsentationen des Erwachens. Wir könnten doch heutzutage auch die Bilder der Astronomie benutzen, mit dem Weltall, wo sich der Geist wirklich öffnet. Warum benutzen die Unterweisenden heutzutage eigentlich nicht dieses Material?

Ich nehme manchmal Astronomie-Atlanten mit in die Retreats und wir kontemplieren einfach darüber, was ja unsere gewohnte Haltung, uns so wichtig zu nehmen, zurecht rückt.

Letztes Jahr war Marie Claire, die Mutter von Clothilde, so inspiriert von den Unterweisungen, dass sie in der Zwischenzeit uns dieses Bild mit der Nebula, die ja am nächsten zu unserem Planeten Erde ist, gemalt hat. Die Nebula ist einige 10 Millionen Lichtjahre von unserem Planeten entfernt. Marie Claire hat dann unseren Planeten noch in die Ecke gemalt – natürlich unverhältnismäßig groß – um uns daran zu erinnern, wie vergänglich, wie unbedeutend wir sind, und uns zu helfen den Geist mittels dieser Art von Kontemplation zu öffnen. Wir sollten wirklich alle Möglichkeiten nutzen, alles was wir heutzutage an Information und Wissen zur Verfügung haben, um den Dharmaweg zu gehen.

Ich habe über meinem Bett zwei Velux-Fenster und kann beim Einschlafen in den Himmel schauen und die Sterne sehen. Das hilft mir täglich, den Platz etwas zurecht zu rücken und zu entdecken, dass ich eher wie eine aufgeplusterte Kröte über den Erdball hüpfte und mich wahnsinnig wichtig nehme, im Grunde genommen aber nichts weiter bin als ein Sandkorn in diesem Universum, in dem dieses Ich, Ich, Ich völlig lächerlich ist, wenn man die Dimension des Ganzen anschaut. Gleichzeitig ist es dieses persönliche Erleben, mit dem wir zu arbeiten haben, und es hilft enorm bei dieser Arbeit, sich der Dimension des Ganzen bewusst zu werden.

Meditation

Das, was gerade ist, das nennen wir die Erscheinungen. Die Erscheinungen der sechs Sinne. –

Man spricht zwar von sechs Sinnen, aber es gibt nur einen Geist, in dem dieses Spiel der Sinneserfahrungen wahrnehmbar ist. –

Das jetzige Erleben. –

Das ist die Natur unseres Erlebens. –

Gibt es während wir meditieren Gedanken, die sagen: „Ich...“? Erhebt sich dieser Ich-Gedanke zur gleichen Zeit mit einem anderen Erleben oder ist es ein Erleben in sich? –

Der Buddha hat uns geholfen, das Erleben anzuschauen, in dem er sagte: „Schaut doch mal! Ist es nicht einfach so, dass da Denken ist? Statt dass da jemand ist, der sagt ‚Ich habe einen Gedanken‘, statt sich zu sagen ‚Ich habe eine Empfindung. Ich habe ein Stechen. Ich habe Vibrieren.‘ ist es nicht einfach, dass da Vibrieren ist, Stechen, was auch immer, Wahrnehmung von Farben? Ist es nicht vielleicht so, dass der Ich-Gedanke eine Beifügung ist, die später kommt? Schaut doch mal hin!“ –

Ist es Erleben, bevor es benannt wird? Wie ist hören, sehen, schmecken, fühlen, denken, bevor wir es benennen? –

Könnt ihr leben, für eine kleine Weile, ohne zu benennen? –

Vorbegriffliches Erleben. –

Lasst uns jetzt jede Anstrengung aus diesem Beobachten nehmen und einfach sein. –

* * *

Einfaches Sein

Sein ist einfach, solange wir beim Erleben bleiben so wie es ist, einfach Erleben. Sein wird kompliziert, wenn sich begriffliche Benennungen und Interpretationen an das Erleben hängen. Nicht unbedingt, aber normalerweise machen wir unser Leben schwer.

Es gibt eigentlich kein Problem mit den Begriffen. Sie beschreiben und kommunizieren einfach was geschieht. Das ist an sich kein Problem. Aber wenn wir beginnen, die Begriffe für die Wirklichkeit zu halten und uns nur noch in dieser begrifflichen Wirklichkeit aufhalten, dann sind wir immer weiter entfernt vom direkten Erleben. Da beginnen sich Spannungen aufzubauen zwischen dem, was eigentlich ist, und dem, was unsere Annahmen über die Wirklichkeit sind. Dort entstehen dann Leid, Spannung und Konflikt.

Der Buddha ermutigt uns, in das einfache Erleben hineinzufinden, und dabei kann uns das Benennen helfen. Wir können z.B. sagen „denken ... denken ... denken ...“, einfach um immer wieder gewahr zu sein, dass da Denkprozesse stattfinden. Wir können sagen „vibrieren ... stechen ... pulsieren...“ Wir können benennen, um eine gewisse Objektivität hineinzubringen. Wir schauen einfach auf das, was ist, im Unterschied zu dem normalerweise komplizierteren Interpretieren „Ich denke schon wieder.“, „Ich denke.“ oder „Ich fühle jetzt ...“ Das ist eine deutliche Stufe komplizierter. Es auf einfachere Art zu benennen, bringt uns raus aus dem komplizierteren Interpretieren.

Im einfachen Benennen entdecken wir sehr schnell, dass es auch ohne Benennen geht – einatmen ... ausatmen. Wir können es benennen, aber die Empfindungen des Einatmens sind lange da, bevor wir sie benennen. Die Empfindungen des Ausatmens sind lange da, bevor wir sie benennen. Stechen wird erlebt, bevor wir es als solches benennen. Vibrieren wird erlebt, bevor wir es benennen. Sie sind einfach da. Erfahrungen, Erscheinungen sind erlebbar auch völlig ohne irgendwelche Benennungen. Geräusche können gehört werden, ohne eingeordnet und benannt zu werden.

Diese Empfindungen können wir erfahren, ohne sie benennen zu müssen. Das wird uns besonders klar, wenn wir etwas erleben, was wir gar nicht benennen können, weil es so fein ist oder weil uns der entsprechende Ausdruck fehlt. Es kann nicht erfasst werden. Es ist entweder zu unklar oder es ist sehr klar, aber eben nicht benennbar mit dem, was uns zur Verfügung steht. Da wird uns bewusst, dass Erleben ohne Benennen stattfindet.

Die Gewissheit, dass Erleben ohne begriffliches Benennen möglich ist, wird uns helfen, wenn wir in starker Verwirrung sind. Wenn unser Geist so aufgewühlt ist, dann kommen wir zum unmittelbaren Erleben zurück, zum Erleben ohne Filter, ohne zusätzliche Benennung.

Teilnehmerin: Kannst Du uns eine Unterscheidungshilfe geben? Dieses Nichtbenennen verstehe ich, aber manchmal falle in Dumpfheit hinein, in Stumpfheit, Nichtfühlen, Nichtempfinden. Ich denke aber, was du meinst, ist schon eher ein klares Empfinden der Sache, auch wenn es vorbegrifflich ist.

Es geht uns allen so, dass es Zeiten gibt, in denen wir das Gefühl haben, dass alles eher dumpf ist. Wenn ich spreche, dann hört sich das so an, als ob da ganz klare präzise Wahrnehmungen wären. Unser Geist ist manchmal aber gar nicht so klar und präzise. Aber der Punkt ist, dass dieses Unpräzise, dieses Dumpfe auch ein Erleben ist. Wir können einfach wahrnehmen, wie es ist, dumpf zu sein, unklar zu sein. Auch das ist in sich ein vollgültiges Erleben.

Gendün Rinpoche hat uns z.B. ermutigt bezüglich des Wegnickens in der Meditation. Er hat uns ermutigt, es voll zu erleben, wenn alles dicht macht und eigentlich fast nichts mehr übrig bleibt außer dem Gewahr-Sein, dass man ziemlich schwer und dumpf ist. Das reicht. Natürlich kann man eine sehr viel größere Vielfalt wahrnehmen, wenn der Geist kristallklar ist und alles im kleinsten Detail gesehen wird. Aber auch die völlige Einengung des Geistes wahrzunehmen, bis nur noch das rudimentäre Gewahr-Sein übrig bleibt, kurz vor dem Einschlafen zu sein, ist Erleben. Auch das ist volles Gewahr-Sein. Auch das ist die Praxis der Achtsamkeit und trägt zum Weg der Befreiung bei.

Also nicht nur die Dumpfheit, auch das Aufgewühltsein ist Teil dieser Praxis von Gewahrsein, wahrzunehmen wie sich immer wieder in sehr inkohärenter Weise alles Mögliche manifestiert und der Geist sich da und dort wieder ein bisschen festsetzt. Gut, dass Du diese Frage gestellt hast. Wenn ich euch auffordere, genau hinzuschauen, dann hört sich alles so ganz präzise an. Oft ist es aber gar nicht so präzise.

Es ist sehr wichtig zu bemerken, dass das begriffliche Erleben auch ein Erleben ist. Ich spreche jetzt und ihr hört zu. Ich benutze Worte, da sind Begriffe, die sich als Klang ausdrücken. Der Klang tritt über die Ohren ein, wird wahrgenommen, entziffert und macht sogar noch Sinn. Der Sinn berührt uns, löst Assoziationen aus. Das setzt sich zu einem Verständnis zusammen oder löst Unverständnis aus.

Wir sind jetzt gerade in einem begrifflichen Erleben. Dieses begriffliche Erleben ist auch ein Erleben, seine Natur ist auch, dass es sich zeigt, dass es passiert und sich auflöst. Es ist genauso wie alles andere Erleben, nur treten die anderen Sinne zurück, während wir begrifflich erleben. Die anderen Sinne stehen gerade nicht als Erleben im Vordergrund. Wir sind beschäftigt, der Geist ist gefüllt mit dem Erleben, das jetzt gerade stattfindet, und das ist begrifflich.

Dieses begriffliche Erleben hat noch eine Hörkomponente, weil ich jetzt gerade spreche. Aber auch wenn ich aufhöre zu sprechen ... macht eine Pause ... geht das mentale Erleben weiter. Das habt ihr jetzt gerade gemerkt. Da ist ein Warten, ihr wart euch des Wartens bewusst. Da war mentales Erleben. Das ist interessant. Es ist ein voll gültiges Erleben, das dieselbe Natur hat wie alles andere.

Ich möchte euch mit diesen Erklärungen unterstützen, jetzt keineswegs zu denken, dass das Erwachen im primären Erleben der fünf äußeren Sinne zu finden wäre und dass das Mentale was anderes wäre. Mentales Erleben ist genauso Teil des Gesamterlebens, wie alles andere auch.

Was sind Worte, was bewirken sie? Worte stimulieren immer ein Verstehen. Das Wort ‚Verstehen‘. Ich sage ‚Verstehen‘, und das löst bei euch was aus. All das, was mit dem Wort ‚Verstehen‘ zusammenhängt. Es ist unglaublich, was durch einzelne Worte ausgelöst wird. Wenn ich das Wort ‚unglaublich‘ sage, dann ist damit ganz viel verbunden. Es ist ein starkes Wort, es löst Assoziationen mit anderen Erfahrungen in unserem Leben aus, wo Dinge unglaublich waren. Nicht, dass uns konkret was einfallen würde, aber das Wort verbindet uns mit all dem Erstaunen usw. Es eröffnet sich eine Welt des mentalen Empfindens.

Wir können also sagen, dass mit den Begriffen gleichzeitig ein nicht-begriffliches Empfinden mit-schwingt, das von den Worten ausgelöst wird. Es gibt dieses nicht-begriffliche Empfinden auch im mentalen, nicht nur in den anderen Sinnesbereichen. Der umgekehrte Prozess findet auch statt. Wir empfinden geistig etwas, z.B. eine Öffnung. Nachher suchen wir nach Worten, denn das Wort Offenheit ist ja so unbeholfen für die vielen feinen Empfindungen, die dieses Erleben ausmachen. Dann erleben wir, wie sich der Geist schließt, wie er eng und besorgt wird. Wir suchen dafür Begriffe und auch die sind so unbeholfen für die Subtilität des Erlebens, wenn der Geist wieder eng wird. Da ist also rein geistiges Erleben, ohne die anderen fünf Sinne, das vorbegrifflich ist, genauso wie in den anderen Sinnen. Es gibt also beides.

Diesem Erleben kommen wir durch die Meditation auf die Spur. Meditation bedeutet einfach gewahr sein. Ruhig gewahr zu sein, um den Raum zu haben, all diese Prozesse zu beobachten. Da merken wir, dass da Sinneserfahrungen durch die fünf äußeren Sinne sind, mentales Erleben, das dann benannt wird. Die Benennung löst ihrerseits wieder weitere Assoziationen und Benennungen aus. So vollzieht sich der Prozess des Erlebens. Jedes einzelne Element, das Vorbegriffliche und das Begriffliche und das, was dadurch wieder ausgelöst wird, all das nennt man *nan-gwa*, all das nennt man Erscheinung. Erscheinen, es erscheint, es erscheint, es erscheint... Ein ständiger Prozess des Erscheinens, wobei man gar nicht sagen kann, wie lang ein einzelnes Erleben dauert, weil sich gar nicht festlegen lässt, wann das eine Erleben aufhört und das nächste Erleben anfängt. Das kriegen wir nicht hin, ist ungreifbar. Das Erleben ist in seiner Natur ungreifbar, nicht festzulegen, nicht einzugrenzen.

Es kommt vor, dass wir schwierige Erfahrungen haben, z.B. eine unangenehme Empfindung. Buddha meint, wir könnten diese unangenehme Empfindung einfach so lassen, wie sie ist. Etwas erscheint, etwas taucht auf. Wenn wir es loslassen können, ist schon das nächste da, der Strom des Erlebens geht weiter. Aber wenn wir wollen, können wir auch sagen, „Ich habe eine unangenehme Erfahrung, ich habe ein Problem! Was muss ich damit machen, was muss ich tun?“ Wir kristallisieren das Ganze und bleiben darin so lange wir wollen. Solange wir festhalten, wird das Problem andauern. Wir wissen genau wie lange ein Problem dauert: Solange wie wir es festhalten.

Damit können wir tatsächlich einfacher umgehen. Wir lernen was zu lernen ist, aber wir öffnen uns für das nächste Erleben. Eine Erscheinung ... gerade einfach etwas, das auftaucht ... und wir bleiben im Fluss der Erfahrungen. Was wir allerdings normalerweise machen, um nicht im Fluss der Erfahrung zu bleiben: Das Erleben geht weiter, aber wir greifen immer wieder zurück auf das Abbild, das vom Erleben von vorher geblieben ist. Das Unangenehme wird immer wieder aktualisiert, das Bild des Unangenehmen wird neu hervorgerufen, und unser Problem ist wieder da. Es ist nicht mehr das ursprüngliche Erleben. Das ursprüngliche Erleben war schmerzhaft, es hat wehgetan, da war eine Identi-

fikation. Aber wenn wir es wieder hervorrufen, ist es nicht mehr das, was schon war, sondern was uns von dem geblieben ist. Es wird zu einem neuen Erleben.

Teilnehmer: Wenn ich mit einem Mann vor 7 Jahren ‚einen Tanz getanzt habe‘ und ich lebe 7 Jahre mit diesem Menschen, um diesen Augenblick zu wiederholen... Meine Frage ist: Wie kann ein Zusammenleben als Paar funktionieren?

Der Tanz von vor sieben Jahren lässt sich nicht wiederholen. Er wird sich nie wiederholen. Es ist eine einzigartige Erfahrung, genau wie alles andere. Wie jeder Atemzug, den wir schon geatmet haben, einzigartig ist. Wenn wir das erkennen, wissen wir, dass es auf den nächsten Tanz ankommt, und dass jeder Tanz ein frischer Tanz, ein neuer Tanz wird. Es wird nie einer sein, den wir schon einmal hatten. Ob es nun ein Austausch von Herz zu Herz ist, dass wir einfach miteinander sprechen, ob wir tatsächlich tanzen, ob wir irgendetwas miteinander gestalten, ... Es wird immer ein neuer Tanz sein. Im Grunde genommen ist schon das die Antwort. Die Fähigkeit, sich dem neuen Erleben zu öffnen und in dieses neue Erleben all unsere Offenheit und Frische einzubringen, ermöglicht eine frische Beziehung.

Es gibt keinen Grund Erscheinungen zu fürchten, da sie dein eigener Geist sind.

Das ist wieder ein Schlüsselsatz, eine wirklich sehr wichtige Unterweisung. Es ist dieselbe Unterweisung, die uns Machikma im Tschöd gibt: „Alle Erscheinungen sind *lhadre*.“ – Götter und Dämonen – „Die *lhadre* sind dein eigener Geist.“

Diese Angst vor den Erscheinungen des eigenen Geistes ist weit verbreitet. Ich glaube, wir alle kennen sie: Angst vor den eigenen inneren Dämonen, vor den eigenen Schattenseiten. Angst, verrückt zu werden. Angst vor Gefühlen. Gefühle, nicht geliebt zu sein. Gefühle, allein zu sein. Angst vor dem Erleben von Langeweile. Angst vor dem nächsten Unbekannten. Angst vor dem, was auftaucht, wenn ich meine Gewohnheiten ändere, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, wenn ich mein Bierchen nicht mehr habe, wenn ich meinen Film nicht mehr habe, wenn ich mein Internet nicht mehr habe... Angst vor all dem, was auftaucht, wenn mein eigener Geist einfach seine Erscheinungen zeigt. Angst vor dem Meditieren. Angst vor dem, was auftaucht, wenn ich einfach bloß bin.

Wenn wir noch weiter gehen, dann ist es tatsächlich die Angst zu sein. Die Angst vor dem, was auftaucht, wenn wir einfach sind, wenn wir die Kontrolle loslassen. Die Angst vor der Entspannung. Die Angst einfach so zu sein. All das ist Angst vor den Erscheinungen unseres eigenen Geistes.

Innehalten

Wir rennen, wir sind auf der Flucht. Wir laufen vor unseren eigenen Dämonen davon. Ständig laufen wir vor dem davon, was sein könnte, wenn wir innehalten. Statt den Dämonen direkt ins Auge zu schauen, laufen wir vor den Erfahrungen, vor dem Erleben davon und versuchen, ein anderes Erleben zu erhaschen. Das sind die Götter – *lha* im Tibetischen. Wir laufen den angenehmen Erfahrungen hinterher. Wir rennen und rennen und erschöpfen uns. Wir versuchen nette Erfahrungen zu machen, schöne Begegnungen zu haben, schöne Feste, schöne Ablenkungen. Das erschöpft uns. Wir versuchen, etwas besonders Schönes zu erleben und das Unangenehme zu vermeiden.

Der Buddha – und auch jeder andere Meister – kann sagen: „Ich habe aufgehört zu rennen.“ Aufgehört wegzulaufen, aufgehört irgendetwas hinterher zu rennen. Der Buddha sagte das in der berühmten Begegnung mit Angulimala. Angulimala war ein Serienmörder und wollte den Buddha töten, konnte ihn aber nicht einholen. Er ruft dem Buddha zu: „Hör doch auf zu laufen!“ Darauf sagt der Buddha ganz ruhig: „Ich habe schon lange aufgehört zu laufen. Lange ist es her, dass ich aufgehört habe zu rennen.“ Genau darum geht es: aufzuhören fortzulaufen vor dem, was ist. Unser Leben besteht größtenteils aus laufen – weglaufen und hinlaufen. Das nennt man *kreisen in Samsara*. Es besteht im Wesentlichen darin, nicht das zu tun, was eigentlich ansteht. Nicht da zu sein, nicht hinzuschauen.

Wenn wir aufhören davonzulaufen, bedeutet das eigentlich innezuhalten und hinzuschauen was ist. Dann entziehen wir uns nicht mehr dem Erleben, das auftaucht, und merken wie schwer es uns fällt, uns ganz für das Erleben zu öffnen. Solange wir uns nicht öffnen, besteht eine Spannung zwischen dem, der erlebt, und dem Erleben. Genau diese Spannung nährt unsere Götter-Dämonen, unsere Teufelchen und unsere Engelchen, was wir haben wollen und was wir nicht haben wollen.

In dem Moment, wo wir es schaffen innezuhalten und einer Angst direkt zu begegnen, erleben wir sie als einfaches Erleben und sie löst sich in dem Moment auf. Es ist nicht so, dass sie allmählich verschwindet. In dem Moment ist sie nur noch Erleben ohne Trennung und hat keinerlei Macht über uns, über jemanden, der getrennt ist. Das sind die Wunder der Geistespraxis, die wir alle erfahren können. Aufhören zu rennen, den Mut haben hinzuschauen, und das Erleben, dass, weil mit dem Erleben keinerlei Spannung mehr aufgebaut wird, sich dieses Erleben auflöst wie alles andere. Es ist genau wie das, was oben mit dem Erleben beschrieben wurde.

Die Behandlung dieses Themas war zu Anfang noch ziemlich harmlos. Wir haben im Allgemeinen darüber gesprochen, wie dieser Prozess des Entstehens und Vergehens ist, dass alle Erscheinungen prozesshafter Natur sind, dass alles im Geist passiert. Das alles war ganz gut zu akzeptieren, das ging noch. Aber jetzt geht es tatsächlich um die Anwendung. Die Anwendung bedeutet, dass wir – wenn wir tatsächlich verstanden haben – den Mut finden, inne zu halten und den inneren Dämonen zu begegnen, dass wir nicht mehr davon laufen.

Davon laufen in dem Sinne: jemanden anrufen, Angst verspüren, meine Absicherungen zu verlieren, meinen Kaffee, meinen Tee, meine Zigarette nicht zu kriegen, Angst irgendwie eingesperrt zu sein und meine gewohnte Ablenkung nicht zu haben, nicht ins Internet zu können, nicht wegfahren zu können, wenn mein Auto plötzlich nicht mehr geht... Angst vor all dem, wo ich plötzlich meiner Ausweichmöglichkeiten beraubt bin und innehalten muss. Verflixt noch mal, innehalten!

Ich mache mir bestimmt irgendein neues Projekt, ich finde sofort etwas, nur um ja nicht innehalten zu müssen. So machen wir es ständig. Wir können die enthaltsamsten Praktizierenden der Welt sein. Solange wir aber noch unsere Projekte haben, denen wir zwanghaft aufsitzen, haben wir nicht innegehalten. Darum geht es. Es geht um dieses Innehalten, damit wir aufräumen mit dieser enormen Anspannung, die uns beherrscht, dem Weglaufen vor unseren Teufelchen und dem Hinlaufen zu unseren Engelchen. Sie alle entpuppen sich eigentlich nur als die Filme, die wir in unserem eigenen Geist aufbauen.

Ich spreche jetzt nicht von den konkreten Situationen in unserem Leben, in denen Menschen vielleicht schwierig für uns sind oder von anderen konkreten Schwierigkeiten wie z.B. mit Kälte, Wetter und dergleichen. Ich meine das, was einfach passiert, wenn wir innehalten, was in unserem Geist aufsteigt ohne dass äußerlich irgendetwas los wäre, z.B. die Angst zu verhungern, weil ich kein Frühstück kriege. Der ganze Zirkus der Einbildung. All das, was sein könnte. Davon gilt es frei zu werden. Dann sehen wir, dass diese Prozesse auch in der Begegnung mit der vermeintlichen Außenwelt stattfinden, dass auch die Außenwelt entscheidend über diesen inneren Filter unserer eigenen Filme wahrgenommen wird.

Solange wir nicht mit unseren Projekten aufgeräumt haben und sie unterlassen – zumindest für eine Weile – können wir uns einbilden, dass wir die großen Entsagenden in der Combraille oder wo auch immer sind und zurückgezogen in unserer Hütte leben. Aber wenn wir hinschauen, verhalten wir uns im Grunde genommen in der Hütte wie der Projektmanager in der großen Stadt. Wir sind ständig dabei, irgendetwas zu machen. Wir kümmern uns hier um das Blümchen und dort um die Mauerecke und dort wird noch ein bisschen gestrichen und dort wird der Wasserhahn repariert.... Wir sind ständig dabei, irgendetwas zu tun.

Dann kommt als nächster Schritt, dass wir uns hinsetzen und der stoische Praktizierende sind, der mutig sitzt und sich durch nichts bewegen lässt. Aber innerlich verfolgen wir weitere Vermeidungsstrategien. Wir befassen uns mit analysieren, denken und dergleichen oder wir blockieren den Geist und versuchen, in eine meditative Anästhesie hinein zu finden. Das sind zwei weitere Vermeidungsstrategien, wo wir dem eigentlichen Erleben ausweichen.

Wenn wir dann bereit sind, tatsächlich den Weg zu gehen, den Göttern und Dämonen zu begegnen, und auch diese beiden Ausweichmechanismen nicht mehr weiter kultivieren, dann begegnen wir tatsächlich unangenehmen Erfahrungen. Wir begegnen tatsächlich hier und da dem Unangenehmen, das wir vermeiden wollten. An erster Stelle sind das Gefühle von Einsamkeit und Langeweile. Das ist erstmal gar nichts Großartiges. Aber das sind die großen Gespenster unserer Gesellschaft: Einsamkeit, Einsamkeitsgefühle und Langeweile. Das sind wichtige Dämonen unter denen, vor denen wir davonlaufen.

Indem wir sie annehmen, lösen sie sich auf, sind nicht mehr da. Es geht also um zwei Schritte: Aufhören zu laufen und sich zu öffnen. Wer sich öffnet – das bedeutet auch, sich zu entspannen – wird merken, dass es kein Gefühl von Alleinsein und keine Langeweile mehr gibt, weil auch der Geist nicht mehr blockiert wird und er nicht nach etwas anderem sucht. Langeweile ist das Suchen nach etwas anderem. Was gerade ist, genügt nicht. Wer sich ganz dem Erleben öffnet, ist nicht mehr auf der Suche nach etwas anderem und deswegen nicht mehr in der Langeweile.

Die Gefühle von Alleinsein sind nur eine Fortsetzung des Gefühls der Langeweile. Ich will nicht das erleben, was gerade ist. Ich will nicht hier sein. Ich will nicht hier sein und allein, ich will woanders sein. Ich will, dass ich abgelenkt werde von mir selbst. Ich will etwas anderes. Das ist genauso wie Langeweile. Langeweile – Ich will etwas anderes. Daraus speisen sich Gefühle von allein sein. Sie werden durch den Wunsch nach etwas anderem aufrechterhalten. Sie werden dadurch erzeugt.

In dem Moment, wo wir annehmen und uns öffnen, löst sich dieses ganze Gespenst spurlos auf. Wir wissen gar nicht, warum wir uns vorher gelangweilt haben und warum wir uns vorher allein gefühlt haben. Diese völlige Akzeptanz dessen was ist, sich in jeder Situation öffnen zu können, stellt sich natürlich nicht einfach so ein, bloß weil wir es einmal praktiziert haben. Wir werden tatsächlich immer wieder durch zunächst schwierige Erfahrungen gehen müssen, und uns da hinein entspannen müssen. Sie lösen sich nicht mit einem Mal Durchschauen für immer auf. Jedes Mal, wenn wir in einer Geisteshaltung sind, wo wir etwas anderes möchten als das, was gerade ist, werden sich sofort unser kleines Gespenst der Langeweile und des Alleinseins oder andere derartige Gespenster zeigen. Wir brauchen jedes Mal wieder die Akzeptanz, die Offenheit hinzuschauen und zu sehen, dass es einfach die Anspannung in unserem Geist ist.

Ich selbst habe wirklich schon Tausende von Malen die Erfahrung gemacht, dass sich Langeweile und Gefühle von Einsamkeit auflösen durch Entspannung. Aber es ist nicht so, dass sie nicht mehr auftauchen würden. Wenn ich einen ganzen Tag mit Menschen in stimulierenden Situationen verbracht habe und dann in mein Zimmer komme, kann es sein, dass ich mich an diese stimulierende und ablenkende Energie gewöhnt habe, sodass sich im Übergang ein Gefühl von Alleinsein einstellt. „Ja, und was jetzt?“ Es können dann auch Impulse kommen wie: „Ach! Könnte ich nicht dieses oder jenes machen?“ Ich merke dabei, dass meine inneren Mechanismen angestoßen sind und ich mich weiter mit irgendetwas beschäftigen möchte.

Ich weiß dann aber, dass sich diese Gefühle von Alleinsein oder Langeweile oder etwas anderes zu wollen im Nu auflösen, sobald ich mich entspanne. Es braucht dann eine Viertelstunde oder 5 Minuten, dass der Geist wieder zur Ruhe kommt und aus der Spannung herausfindet. Dieses Erleben ist ebenso häufig, auch tausendfach, dass ich weiß, darauf kann ich mich verlassen. Der entspannte Geist ist frei von diesen Gespenstern. Der Geist, der das jetzige Erleben voll annimmt, hört auf zu rennen. Genau da stellt sich die Offenheit ein, die wir alle suchen.

Es ist wichtig, diese Erfahrung zu machen und dann zu dem Vertrauen zu gelangen, dass das, was wir suchen, genau da ist, wo wir sind. Es ist da als die Natur unseres Geistes. Wir brauchen nichts an unserem Erleben zu verändern. Wir brauchen nichts an unserem Leben und Erleben zu drehen, um es besser zu machen und dann in dem besseren Erleben das Erwachen zu finden. Das Erleben, so wie es jetzt gerade ist, ist perfekt, um das Erwachen zu erleben. Das Erwachen findet sich nicht wo anders.

Es gibt so viele Situationen, in denen wir erwachen können, wie es Lebenssituationen gibt: Wenn wir müde sind, wenn wir ganz frisch sind. Mit Schmerzen, wenn wir gerade keine Schmerzen haben. Durch einen Klang, durch einen Geschmack. Weil uns jemand anschreit oder auf den Kopf haut. Weil die Liebe fließt. Überall ist es möglich. Wir brauchen nichts am Erleben zu ändern, nur das Erleben in seiner wahren Natur erfahren. Darum geht es. Wann es passiert und wie es passiert, ist wirklich völlig unerheblich. Wir wissen es ja vorher nicht. Wir brauchen nicht eine bestimmte Situation herzustellen, um dann in dieser Situation zu erwachen. Es geht einfach darum, die Natur des Erlebens zu erkennen, das heißt darin aufzugehen und nicht in der Trennung zu bleiben.

Ihr braucht die Erscheinungen nicht zu fürchten, weil sie der eigene Geist sind.

Meditation

Anstatt zu sagen „Lasst uns ein wenig meditieren!“, könnten wir vielleicht sagen: „Lasst uns ein bisschen mit den Dämonen tanzen.“ –

Was immer an Freude, Klarheit oder Nichtdenken auftaucht, geht nicht über die Natur des Geistes des Dharmakaya im Mahayana hinaus. Meditiere hierauf, ohne einen einzigen Moment abgelenkt zu sein.

Gampopa geht hier mit der Erklärung weiter und sagt nun: Was auch immer an Angenehmem auftaucht – die Meditations-Erfahrungen von *Freude, Klarheit und Nichtdenken*, das Angenehmste überhaupt –, wir behandeln es genauso wie zuvor das, wovor wir Angst, wovor wir Ablehnung hatten. Er sagt nicht, dass wir diese Erfahrungen nicht machen sollten, sondern dass wir einfach ihre Natur anschauen sollen und wieder dieselbe Geistesnatur erkennen werden.

Man nennt das auch das Ausgleichen der Erfahrungen im Erkennen ihrer wahren Natur. Dieses Ausgleichen oder Einebnen der Erfahrungen ist das Erkennen ihrer immer selben Natur. Ob es nun das ist, wovor wir Angst haben oder etwas, an dem wir haften, es hat stets die Natur des Geistes, ungreifbar zu sein. Es ist stets im Wandel, klar erfahrbar, also lebendig und doch zugleich ohne Substanz. Das gilt für alle Erfahrung, für alles Erleben, und darin sind sie sich absolut gleich. Das nennt man den *Dharmakaya*. Es reicht nicht, dass wir uns sagen, dass die Erfahrungen gleich sind. Wir müssen das in unserer inneren Schau erfahren.

Das ist unsere einzige Aufgabe in der Meditation. Genau das ist mit *Unabgelenktheit* gemeint. Unabgelenkt stets der wahren Natur allen Erlebens gewahr zu sein, also nicht nur mit dem Inhalt unseres Erlebens beschäftigt zu sein, den oberflächlichen Erscheinungen, sondern mit dem, *wie* sie sind, mit der Qualität des Seins an sich.

Um es zusammenzufassen bedeutet das, sich immer gewahr zu sein, dass nichts wirklich ist, dass es keine Existenz hat in dem Sinne, dass es ein abgrenzbares Ding wäre, das bleiben würde.

Wenn ihr glaubt, dass all diese Erscheinungen wirklich seien, obwohl alle Erscheinungen der Dharmakaya sind, werdet ihr nicht die drei Bereiche Samsaras hinter euch lassen und ihr könntet sogar schlecht werden. – Ihr könntet einen negativen Geist entwickeln und sehr viel Leid erfahren. – ***Erscheinungen sind nicht so.*** – Sie sind nicht wirklich.

Wenn wir Erscheinungen für wirklich halten, dann ist die automatische Folge, dass wir in Reaktionen von Anhaften und Ablehnung fallen. Solange die noch nicht sehr stark sind, wenn man also noch eine gewisse Dosis Loslassen hat, ist es möglich, in relativ angenehmen Formen des Erlebens zu bleiben. Aber wer richtig festhält, wird starke Emotionen erleben – starke Begierde, starken Hass und dergleichen – und damit in heftiges Leid sausen. Innerhalb der *drei Daseinsbereiche* – formloser Bereich, Formbereich und Begierdebereich – erlebt man mit all diesen starken Mustern des Wollens und Nichtwollens dann den Begierdebereich.

Damit ist auch hier wieder alles gesagt. Wir könnten mit dieser Stelle aufhören.

Mitgefühl

Leider sind wir nicht in der Lage, was wir gerade gehört haben, sofort so umzusetzen, wie es ist. Wir brauchen Zeit. Wir werden unser ganzes Leben damit verbringen, immer wieder die Natur unseres Erlebens zu untersuchen und die Verwirklichung zu vertiefen. Für diesen Weg braucht es noch einige begleitende Unterweisungen, und die wichtigste Unterweisung ist die über Mitgefühl. – Jetzt haben wir über Weisheit gesprochen. – Es ist das Allerwichtigste, dass wir den Weg mit der Qualität des Mitgefühls stützen, denn das Mitgefühl hilft uns auch, uns aus Anhaften und Abneigung zu befreien.

Entwickle kein einseitiges Mitgefühl.

Wir können hier das Wort ‚Mitgefühl‘ auch durch ‚Liebe‘ ersetzen. Einseitige Liebe bedeutet dasselbe.

Selbst Falken und Wölfe haben einseitiges Mitgefühl. Für dich wird daraus keinerlei Nutzen entstehen. Das Mitgefühl, das Eltern ausschließlich für ihre eigenen Kinder haben, ist kein wahres Mitgefühl, sondern Anhaften. Man kann Anhaften mit Mitgefühl verwechseln. Weise sollten dies

sorgfältig kontemplieren: Man kann ohne [einseitiges Mitgefühl] zu sein als Nicht-Haften missverstehen. Also entwickle kein Mitgefühl, das aus einseitiger Liebe und einseitigem Mitgefühl besteht. Meditiere alle Lebewesen frei von Vorlieben aus den tiefsten Tiefen deines Herzens. Lass deine Praxis sich nicht in deine eigenen Vorlieben und Abneigungen verwandeln.

Ich denke, ihr versteht die Unterweisung sofort. Wir können beobachten, dass Raubtiere genauso wie auch Räuber und Mörder unter den Menschen durchaus warme Gefühle aufbringen können für ihre Nächsten. Bei Hitler war bekannt, dass er sehr an seiner Hündin hing. Dieses einseitige Mitgefühl, diese einseitige Liebe finden wir auch im Menschenbereich. Wir können sehen, mit welcher unglaublichen Aufmerksamkeit sich Eltern um ihre Kinder kümmern, dass sie aber Mühe haben, diese Aufmerksamkeit für die Kinder der Nachbarn aufzubringen, für Kinder, die in einer anderen Straße wohnen, für Kinder, die sie gar nicht kennen, oder für Menschen, die irgendwo in der Welt leiden. Wir haben Mühe, diese Liebe, dieses Mitgefühl, aufzubringen.

Wir verfallen ganz häufig dem Irrtum, anhaftende Liebe für wahre Liebe zu halten. Wir meinen, dass das zu entwickeln wäre. Aber anhaftende Liebe ist kein Schutz für unsere Praxis. Es ist nicht das, was unsere Praxis wirklich entwickeln wird. Unsere Liebe, unser Mitgefühl wächst, wo wir diese Liebe auf andere ausweiten und beginnen, aus unseren Vorlieben und Abneigungen herauszufinden. Diese Qualität ist tatsächlich ein Schutz für unsere Praxis und eine Unterstützung für unseren Weg.

Diese Liebe, dieses Mitgefühl, haben denselben Geschmack wie die Weisheit, die bei unserem Erleben nicht mehr in angenehm und unangenehm unterscheidet, sondern auf die Natur des Erlebens schaut. Genauso schauen auch Mitgefühl und Liebe auf die Natur des Menschseins oder die Qualität des schmerzhaften oder glücklichen Erlebens bei anderen und nicht mehr darauf, ob mir das zusagt oder nicht zusagt. Es gilt also dieselbe Qualität der Unparteilichkeit, die wir bei der Weisheit schon kennen gelernt haben, auch bei Liebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Manchmal können wir uns vormachen, dass unser Mitgefühl schon frei geworden ist von Parteilichkeit und Einseitigkeit und wir in Nicht-Haften verweilen, während es im Grunde genommen einfach nur völliges Desinteresse ist. Das meint Gampopa mit „*Man kann ohne [einseitiges Mitgefühl] zu sein als Nicht-Haften missverstehen.*“ Eigentlich kümmern wir uns gar nicht darum, wie es anderen geht und nennen das dann Nicht-Haften. Wir missverstehen das als eine Qualität von Dharmapaxis.

Wenn wir selbst dann unberührt bleiben, wenn alle um einen herum größtes Leid erfahren, so ist das nicht das Nicht-Anhaften, von dem wir im Dharma sprechen. Es ist nicht dieses unparteiische Mitgefühl. **Mitgefühl ist ein offenes, warmes, vibrierendes Herz, das mitschwingen kann mit jedem, mit jedem Erleben in uns und um uns herum.**

Dieses offene, empfindsame Herz muss von Weisheit begleitet sein, weil sonst Leid entsteht durch das Empfinden und Mitempfinden von all dem, was um uns herum und in uns vor sich geht. Mitgefühl und Weisheit müssen zusammen gehen. Wenn wir unsere Schranken auflösen, die normalerweise verhindern, dass wir wirklich empfinden, wie es jemand anderen geht, dann muss zugleich auch die Weisheit da sein, nicht wieder ins Anhaften und Ablehnen zu verfallen, wenn wir mehr und mehr spüren.

Wenn wir zulassen, dass wir mehr empfinden, sollten wir das wirklich für alle Lebewesen tun und nicht nur z.B. für das Leiden in der Tierwelt. Wir könnten sonst zu Kämpfern für die Tiere und gegen die Menschen, die für das Leiden der Tiere verantwortlich sind, werden, ohne zu spüren in welchen Gefängnissen, in welchem Leid auch diese Menschen sitzen. Das führt dazu, dass aufgrund von Vorlieben und Ängsten unsere Empfindsamkeit, unser warmes Herz, unser Mitgefühl, unsere Liebe, wieder nur für einen Bereich geöffnet ist und der ganze Rest ausgeblendet wird.

Es geht also nicht um das Verteilen von einem begrenzten Mitgefühl auf viele Lebewesen: „Okay, nicht mehr so viel Mitgefühl für einzelne Lebewesen, sondern lieber ein bisschen Mitgefühl für alle.“ Es geht darum, die Erfahrung starken Mitgefühls, das wir mit Menschen, die uns sehr nahe stehen, oder mit Tieren erleben oder erlebt haben, auszuweiten. Wir lassen immer mehr Lebewesen die volle Kraft unseres Mitgefühls zukommen, sodass die volle Herzenskraft zur Verfügung steht, nach Möglichkeit in jeder Begegnung und für jedes Lebewesen. Darum geht es.

Das ist ein schönes Programm. Wir werden es eben angehen wie wir können, wie es unser Herz zulässt und unsere Weisheit es auffangen und begleiten kann.

Gampopa gibt uns in der Fortsetzung aufs Neue eine

Zusammenfassung der Praxis

Was die Praxis betrifft, so gibt es in der Tradition des Dzogtschen zwei Zeilen, die alle Praxis enthalten:

Gampopa bezieht sich hier auf die Dzogtschen-Tradition der Nyingma-Schule, die in Tibet schon vor dem 8. Jh. vertreten war. Er wird uns zeigen, dass die Aussagen dieser Tradition mit dem übereinstimmen, was wir aus der Mahamudra-Tradition bereits erklärt bekommen haben.

1. Die These: alle erscheinenden und existierenden Phänomene sind dein eigener Geist.

2. Das Erlangen von Gewissheit über die Bedeutung dieser These.

Es handelt sich hier um dasselbe Verständnis, das wir schon beschrieben haben. Es geht darum, hinzuschauen und zu erkennen, dass alles, was erscheint und was ist, unser eigener Geist ist. Was ist damit gemeint, wenn die Meister uns mit solchen Worten auf ihre Erkenntnis hinweisen? Die Praxis ist, Gewissheit in diese Vorgabe zu entwickeln.

Gampopa gibt dazu einige Worte der Erklärung:

Das bedeutet, dass alle erscheinenden und existierenden Phänomene unsere eigene Wahrnehmung sind. Wenn wir glücklich sind, ist es unser eigener Geist, der glücklich ist. Wenn wir traurig sind, ist es unser eigener Geist, der traurig ist. Wie es in den Schriften heißt:

Die höheren und niederen Existenzen – die äußere Welt und ihre Bewohner – sind der eigene Geist.

Praktiziere in dieser Weise mit der Überzeugung, dass alle erscheinenden und existierenden Phänomene in Samsara und Nirvana dein eigener Geist sind, eine Überzeugung, die nicht erlangt werden kann, wenn man diese bloß ein Mal im Jahr praktiziert.

Wenn Gampopa uns hier sagt, dass der springende Punkt der Praxis ist, zu erkennen, dass alle Phänomene – die materielle Welt wie auch die Lebewesen, die wir wahrnehmen – unser eigener Geist sind, dann meint er damit nicht, dass unser eigener Geist sie erzeugt hat. Wir sind nicht verantwortlich für die Balken in dieser Scheune. Es ist nicht unser Geist, der die erzeugt hat. Darum geht es nicht. Zu meinen, wir hätten damit die Welt erzeugt, ist ein völliges Missverständnis.

Es geht darum, tief zu verstehen, dass die Welt in unserem Geist erscheint, dass sie sich dort manifestiert. Wenn ich jemanden anschau, dann erscheint derjenige in meinem Geist auf die mir eigene Art und Weise. Dieselbe Person erscheint aber im Geist von jemand anderem auf die Weise, die für ihn charakteristisch ist.

Wir müssen alles Spekulieren über eine Welt, die getrennt von uns existiert, aufgeben. Hypothesen über eine Welt, die als solche unabänderlich existiert, und die korrekt wahrgenommen werden kann. Es gibt offenbar Phänomene, die von vielen verschiedenen Geistesströmen wahrgenommen werden, aber doch immer wieder bei jedem auf seine eigene Weise. Das ist wichtig, denn solange wir es aufrechterhalten, von einer Wirklichkeit zu sprechen, die unabhängig von der geistigen Wahrnehmung ist, halten wir die gesamte Dualität aufrecht.

Wir bemerken nicht, dass auch die sogenannte wissenschaftliche Wahrnehmung eine Wahrnehmung im eigenen Geist ist. Man kann uns nicht festlegen auf die *eine* Wahrnehmung der Wirklichkeit, die sich Wissenschaftler in ihrem Geist erzeugt haben und dann meinen, alle anderen müssten die vermeintliche, stabile Wirklichkeit genauso sehen.

Bei näherer Betrachtung bemerken wir, dass Wissenschaftler im Grunde genommen mit ihren Vorstellungen über die Wirklichkeit leben, dass sie sich ebenfalls eine innere Welt aufbauen, eine Welt der Repräsentationen der Wirklichkeit. So sagen uns Wissenschaftler z.B., die Welt bestehe aus Kräften, aus Energien. Alles ist in Bewegung, im Prozess. Es sind lauter elektromagnetische Felder, die sich gegenseitig bedingen usw. Aber das alles ist auch wieder eine innere Darstellung. Sie stellen sich das vor, benutzen Begriffe, um etwas zu beschreiben und leben zugleich auch in einer Welt, die ihnen relativ stabil erscheint. Es ist eine Vermischung von mentalem Erleben, von Erleben durch die 5 äußeren Sinne, von ideellen Vorstellungen darüber, wie es sein könnte. Dabei sind sie untereinander auch nicht unbedingt einig. Sie sind auch nicht einig mit anderen Menschen oder Lebewesen, die noch andere Wahrnehmungen von der Wirklichkeit haben.

Mit diesen Erläuterungen will ich nicht sagen, dass es eine Wirklichkeit unabhängig vom Geist nicht gäbe. Ich sage auch nicht, dass es sie gibt. Ich sage nur, dass wir darüber nichts aussagen können. Dass sich all die Phänomene, die von so vielen verschiedenen Menschen zum Teil sogar recht übereinstimmend wahrgenommen werden, im Geist abspielen. Auch die vermeintliche objektive Wirklichkeit der Physiker.

Je weiter wir den Rahmen von Lebewesen, deren Wahrnehmungen wir in der Beschreibung der vermeintlichen objektiven Wirklichkeit berücksichtigen, stecken, desto disparater wird es. Wir beginnen, bestimmte Tiere hinzuzunehmen, dann Insekten, dann Lebewesen, die nicht in einem Körper sind usw. Je weiter wir den Rahmen stecken, desto vielfältiger wird die Sichtweise der vermeintlichen Wirklichkeit der Belebung, und es bleibt immer geistige, persönliche Wahrnehmung.

Der wichtige Punkt hier ist, dass uns die Erkenntnis, dass das Erleben der Welt mit all ihren Bewohnern Geist ist, den Schlüssel der Befreiung zurückgibt. Wir können mit dem eigenen Erleben, mit unserem Geist, arbeiten, um uns zu befreien. Wir sind nicht die Opfer einer äußeren, unwandelbaren Wirklichkeit, die objektiv immer so ist und so bleibt, sondern sind Mitgestalter. Wir haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Weisen der Wahrnehmung zu experimentieren und zu sehen, welche denn hilfreich ist. Diese Möglichkeit hätten wir nicht im dem Maße, wenn es sich um eine unwandelbare, objektive Realität handeln würde.

Dabei sind in unserem Leben in erster Linie natürlich die Dinge wichtig, die Leid verursachen, unsere Probleme, schwierige Situationen. Wenn die so fix wären, wie sie uns manchmal erscheinen, dann müssten sie für alle so sein. Jeder würde demselben Problem begegnen und damit seinen Weg finden müssen. Das ist aber keineswegs der Fall. Was für den einen ein Problem darstellt, muss es für den anderen nicht auch sein. Für die eine Person kann etwas gerade jetzt ein Riesenproblem sein und nach 10 Minuten Meditation überhaupt nicht mehr, weil sich die Wahrnehmung geändert hat. Die Art und Weise, das Phänomen zu betrachten, das als solides Problem erschien, hat sich gewandelt. Es hat sich etwas gelöst, vielleicht sogar aufgelöst. Diese Fähigkeit, Sichtweisen zu ändern und zu sehen, dass sich mit der Sichtweise auch jedes Mal gleichzeitig unsere Welt ändert, gibt uns die Möglichkeit der Befreiung in die eigenen Hände zurück.

Wir entdecken, dass wir eine enorme Spannbreite von Möglichkeiten haben. Man könnte diese Entwicklung grob folgendermaßen beschreiben: Erst sind wir in einer völlig fixierenden Weltsicht gefangen. Wir lassen nur diese eine Sicht der Dinge gelten. Von dort können wir uns weiter entwickeln und zulassen, dass es auch noch andere Arten und Weisen gibt, die Dinge zu sehen. Dabei kommt schon eine gewisse Geschmeidigkeit in den Geist hinein. Und dann merken wir: „Eigentlich sind alle verschiedenen Sichtweisen der Wirklichkeit mögliche Sichtweisen!“ So beginnen wir, uns zwischen den verschiedenen Sichtweisen hin und her zu bewegen. Dann sehen wir sogar, dass keine dieser Sichtweisen die einzig gültige sein kann, dass sie eigentlich alle subjektiv sind – inneres, subjektives, individuelles Erleben. Der Glaube in tatsächlich bestehende Realitäten löst sich auf.

Dieser Glaube an tatsächlich bestehende Realitäten wird Wirklichkeitsglaube genannt, *Tib.: dendsin*. Haften – *dsinpa* – an der vermeintlichen Wirklichkeit – *denpa*. Genau das macht die Mauern unseres Gefängnisses aus: Der Glaube, die Fixierung, das Haften an bestimmten Vorstellungen über die Wirklichkeit.

Wenn wir lernen, mit diesen verschiedenen Sichtweisen zu arbeiten und beginnen, darin zu fließen, dann merken wir, dass es manchmal hilfreich ist, mit einer bestimmten Sichtweise zu leben, manchmal mit einer anderen. Das kommt auf Situationen an, das kommt auf unser Gegenüber an. Wir sind nicht mehr in den verschiedenen Sichtweisen gefangen. Wir sind auch nicht mehr darin gefangen, unserem Gegenüber unbedingt einreden zu müssen, dass unsere Sichtweise die bessere ist. Auch daraus lösen wir uns. Wir beginnen zu sehen, dass jeder in seiner eigenen Welt lebt.

Das ist es also, was Buddha Shakyamuni und die anderen Meister meinen, wenn sie sagen: „Die Welt, das Universum mit seinen Bewohnern ist der eigene Geist.“ Und zugleich gibt es anderswo Zitate, die besagen: „Es gibt so viele Welten wie es Lebewesen gibt.“

Um es ganz deutlich zu sagen: Wir sprechen im Dharma von 6 Daseinsbereichen. Aber weder der Buddha noch irgendein anderer buddhistischer Meister glauben, dass diese 6 Daseinsbereiche wirklich existieren. Das ist eine ganz grobe Klassifizierung, um ähnliche Sichtweisen der Welt zu gruppieren, um zu sagen, dass Lebewesen etwas Vergleichbares teilen. Doch wenn man genau nachfragt, sagen

alle Lehrer, dass es nicht nur 18 Höllenbereiche gibt, sondern dass es so viele Höllenbereiche gibt wie es Lebewesen gibt, die in höllischem Anhaften leben. Jedes Lebewesen lebt seine eigene Welt. Genau so ist es auch mit den anderen Lebensbereichen. Es gibt so viele Menschenwelten wie es Menschen mit ihrer Wahrnehmung gibt. Jeder lebt in seiner eigenen Welt.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir noch nie im Leben jemandem begegnet sind, mit dem wir dieselbe Welt geteilt haben. Selbst nach 30 Jahren Zusammenleben und ehrlichem Bemühen, die Sicht des anderen zu teilen, schaffen wir es nicht, wirklich die Welt mit den Augen unseres Partners zu sehen. Obwohl wir uns immer wieder ehrlich darauf einlassen. Wir schaffen es auch nicht, unserem Partner die Welt zu zeigen, die wir erleben. Wir können uns gerade einmal darüber einigen, was ein Tisch und was ein Stuhl ist. Aber ob Tisch und Stuhl schön sind, muss erst noch diskutiert werden. Wir können uns einigen über ganz grobe Fixpunkte im Leben, aber der Rest ist individuelle, subjektive Wahrnehmung, umso mehr in den Bereichen, die uns wichtig sind. Es ist ja im Grunde irrelevant, wie wir einen Stuhl oder einen Tisch bezeichnen, aber genau das, was uns gefällt und was uns nicht gefällt, ist für uns wichtig. Genau da leben wir in individuellen, subjektiven Welten. Alles was ins Emotionale geht, ist subjektiv. Und das beschäftigt uns, wühlt uns auf, im Grunde genommen fühlen wir genau da unser Menschsein.

Fragen

Teilnehmerin: Eine Situation, ein ganz besonderer Augenblick, wo man sich wirklich gesehen und sich auch gezeigt hat. Wie bei einem Tanz, wo man sich wirklich begegnet. – Wenn man das erlebt hat, ist das ein Grund, selbst Jahre lang zu warten, dass sich so was wiederholt.

Für mich ist das ähnlich, nur suche ich nicht nach dem vergangenen Moment, sondern freue mich, wenn sich neue Momente dieser Art einstellen. Ich erlebe das wie das große Geheimnis, die Magie des menschlichen Zusammenseins: Manchmal passiert es, dass sich unsere Erlebensfelder so miteinander vermischen und ineinander aufgehen, dass wir für eine Weile ein sehr ähnliches oder gleiches Erleben teilen. Wenn es uns gelingt, den anderen in unsere Welt hineinzuholen und wir in die Welt des anderen hineingleiten und sich das wirklich viel mehr als sonst überlappt und durchdringt, das ist etwas sehr Beglückendes. Für mich ist das etwas vom Magischen, vom Schönsten, das Menschen erleben können. Es passiert in meinen Augen immer dann, wenn beide in der Lage sind, sich ein wenig loszulassen und nicht so ganz am Persönlichen zu haften. Man muss sich einlassen und loslassen können, dann gibt es die Möglichkeit, dass solch eine miteinander geteilte Einheit entsteht.

Das passiert auch in der Begegnung mit Lehrern oder im Dharma-Unterricht aufgrund von Vertrauen, Hingabe und Öffnung für den Lehrer. Es ist möglich, in gemeinsames Erleben, in eine gemeinsame Sicht der Dinge einzutauchen. Wenn dann die Öffnung nachlässt – wie im normalen Leben auch – kommen wieder die karmischen Tendenzen und man findet sich wieder im Haften, in stärkerer Identifikation und die gewohnte karmische Sichtweise nimmt wieder ihren Platz ein. Dann ist es mit dieser offenen Erfahrung des gemeinsamen Tanzes und des Austauschs und Verstehens vorbei.

Teilnehmerin: Wenn sich diese Welten aufgrund von Offenheit treffen und sich dann eben auch wieder lösen, da stimme ich in einem Punkt nicht ganz mit dem vorher Gesagten überein: Aus meiner Sicht findet diese Veränderung, die Dinge wieder wie gewohnt zu sehen nicht einfach statt, weil sich wieder Haften einstellt, weil eine gewohnte, karmisch bedingte Welt beginnt Überhand zu nehmen, sondern einfach deswegen, weil Veränderung stattfindet. Dass sich solche Momente des Übereinstimmens, des Sich-Treffens aufgrund von unterschiedlichen – als Bild genommen – Stoffwechselrhythmen verändern – die eine Person geht auf die Toilette, die andere trinkt was. Aber das hat nicht unbedingt damit zu tun, dass die eine oder die andere Person intensives Festhalten hervorbringt. Das möchte ich einfach ergänzen, damit nicht der Eindruck entsteht, dass wir – wenn wir nicht haften würden – dann immer zusammen wären.

Genau das meine ich aber. Ich widerspreche dir.

Wobei es natürlich darauf ankommt, was man mit ‚zusammen sein‘ meint. Natürlich auf der Ebene der Natur des Geistes ist es wieder was anderes.

Es ist sehr hilfreich, dass du auf die Vergänglichkeit hinweist. Diese Offenheit wird nicht für immer bleiben, einfach weil sich die Dinge ändern. Es ist von Vorteil, grundlegend zu akzeptieren, dass sich die Dinge ändern. Aber wer möchte, kann genauer hinschauen und sich fragen, warum es sich ändert.

Wir haben schon erlebt, dass man zur Toilette geht oder einen Tee trinkt oder sich auch für Tage nicht sieht und der Tanz trotzdem weitergeht, wenn man sich wieder trifft. Der Austausch ist ungestört. Das ist insbesondere der Fall, wo großes Vertrauen und große Hingabe sind, wo die Kräfte der Abtrennung sehr viel weniger aktiv sind. Da erleben wir, dass sich diese Offenheit trotz unterschiedlichster Rhythmen – ob Mann und Frau, jung und alt, Schüler und Lehrer – über große Entfernung hin, über große Zeiträume hin fortsetzt. Sie wird nicht von diesen anderen Veränderungen beeinträchtigt, weil die Kräfte des Vertrauens, der Liebe, der Freundschaft bewirken, dass sich diese Abtrennung nicht einstellt.

Wir haben allerdings auch schon erlebt, dass allein das Herausgehen aus der Situation – Gang auf die Toilette oder Aufstehen um einen Tee zu machen – die ganze Magie des Austausches unterbricht. Diese andere Aktivität, durch die wir uns nicht mehr völlig auf den anderen und auf den Austausch einlassen, bringt uns unmittelbar mit unseren eigenen Bezugspunkten in Berührung. Während wir auf der Toilette sind oder Tee machen bzw. trinken, kehren wir wieder in unsere eigene Welt zurück.

Das ist auch nach der Begegnung mit Lehrern oder anderen Menschen unseres Vertrauens der Fall. Wenn wir tatsächlich wieder zurückgehen in unsere Welt der eigenen Bezugspunkte – das ist diese karmische Welt – ist dieser Austausch beschränkt oder unterbrochen.

Ich bleibe also dabei, dass es die karmischen Kräfte sind, die Kräfte des Anhaftens, die diese Trennung aufrechterhalten und wieder neu erzeugen.

Ich konnte z.B. bei Gendün Rinpoche sehen, dass er mit allen, die in sein Zimmer kamen, in diesem fließenden Austausch war, weil er keine eigene Welt aufbaute, die er in irgendeiner Form zu vermitteln hätte, sondern sich immer einlassen konnte auf die Welt der anderen.

Wenn dieses Nicht-Haften im Geist vorhanden ist, entstehen ganz viele solche Begegnungen des fließenden Austausches und des fließenden Tanzes, weil es keine karmischen Kräfte gibt, die aus dem eigenen Funktionieren heraus schon dazu führen, dass sich dieser Geistesstrom abtrennt und in seinen eigenen Wahrnehmungswelten ohne Flexibilität erlebt. Je weniger karmisches Haften und Identifikation in unserem Geist sind, desto häufiger kommt es zu solchen Momenten des Austausches.

Teilnehmerin: Das kann man selbst jetzt noch erfahren, wenn man in das Zimmer von Lama Gendün geht.

Teilnehmerin: Es war nicht meine Absicht, die karmischen Tendenzen, die zu einer Verengung führen, weg zu schieben. Es ging mir um eine Ergänzung. Eben dass Veränderung ständig stattfindet und dass sich das auf die relativen, äußeren Situationen auswirkt. Natürlich gibt es während ich hier spreche die Möglichkeit, offen zu bleiben oder sich zu verändern innerhalb dieser ständigen Veränderung. Das wollte ich zum Ausdruck bringen.

* * *

Wenn der Intellekt einmal verstanden hat, worum es geht, ist der Rest der Unterweisung einfach das 'Sich-Erinnern' dank eines jeden Momentes der Erfahrung. Es geht dann einfach weiter. Wo Gewahrsein ist, ist dieses erinnernde Erkennen, immer wieder neu und immer wieder alt, immer wieder dasselbe. Nichts Neues und doch immer wieder frisch.

Die Freiheit, die wir da entdecken, ist bereits in uns. Sie entsteht nicht erst. Wir entdecken sie in dieser Offenheit. Und es ist die Freiheit selbst, die uns unterweist. Habt keinen Zweifel an dieser innewohnenden Freiheit!

Sucht nicht irgendwo nach dieser Freiheit, sie ist bereits da.

Es ist die Natur des Geistes, die Natur der Phänomene, die Natur unseres Erlebens, die uns unterweist. Es ist nicht die Unterweisung der Lehrer, der Meister. Es ist die Natur aller Erscheinungen selbst, die uns unterweist. Die Unterweisung geschieht, wenn wir bei vollem Gewahrsein sind. Sobald Gewahr-

sein da ist, ist Verstehen da, und wenn Verstehen da ist, brauchen wir nur darin zu ruhen. Es ist die Einfachheit selbst. Das ist Meditation.

Der Buddha nannte das ‚*Verweilen im Sehen*‘, ‚*Verweilen in der Sicht*‘ oder ‚*Verweilen im Erkennen*‘, ohne dass da jemand ist, der etwas erkennt.

Die vier Gewissheiten

Gampopa hilft uns, unser Verständnis, das wir uns in den vergangenen Tagen erarbeitet haben, zusammenzufassen. Er gibt vier Punkte an, in denen wir Gewissheit entwickeln sollten.

Der gesamte Dharmaweg besteht darin, Gewissheit zu entwickeln – Gewissheit über den Geist.

Warum sollten wir Gewissheit in Bezug auf den Geist entwickeln? Der Grund liegt darin, dass Gewissheit bezüglich des Geistes bedeutet, dass man sich sicher ist. Man ist absolut sicher, wer man selber ist. Die Frage nach dem Ich ist die Frage nach dem Geist. Wenn wir nach dem Ich schauen, kommen wir immer wieder auf den Geist und seine Erfahrungen zu sprechen. Wir erlangen Gewissheit darüber, was unser Leben ist.

Gampopa sagt: ***Das ist das Wesen der Praxis:***

Dazu gibt er vier Aspekte dieser Gewissheit an.

1. Die Natur des Geistes ist ungeboren

Erlange Gewissheit, dass die Natur des Geistes ungeboren ist.

Diese Art von Begrifflichkeit ist für uns problematisch. Wir drücken uns normalerweise nicht so aus. Was bedeutet denn, dass der Geist *ungeboren* ist?

Antworten der Teilnehmer: *Er ist ohne Anfang, ohne Ende.*
 Er hat immer dieselbe Natur, seine Natur ist unwandelbar.
 Er ist ohne Eigennatur.
 An ihm ist nichts Fixes, nichts Stabiles.

Der Geist ist nicht unabhängig in dem Sinne, dass er etwas Eigenständiges wäre. Er ist nicht eigenständig in dem Sinne, dass er getrennt wäre von etwas anderem. Gampopa gebraucht hier den Ausdruck, dass der Geist ohne Geburt ist.

Keines der Phänomene, die in Samsara und Nirvana erscheinen und existieren – die Welt und die Wesen –, haben irgendeine unabhängige Existenz. Sie sind von Natur aus leer. Von daher gibt es Gewissheit, dass die Natur des Geistes ungeboren ist.

Nachdem Gampopa alle vier Gewissheiten aufgeführt hat, erklärt er den Zweck jeder einzelnen Einsicht:

Was ist der Zweck, diese 4 Einsichten zu unterrichten?

Für die 1. Gewissheit ist er wie folgt:

Diese ungeborene Natur wird gelehrt, weil die Gefahr besteht, Erscheinungen als unabhängig zu sehen.

Gampopa spricht in dieser Passage über die Natur der Erscheinungen und die Natur des Geistes in einem Atemzug. Erscheinungen gibt es nur dort, wo es Geist gibt. Dort, wo es Geist gibt, gibt es Erscheinungen. Die beiden können nicht getrennt werden. Was immer die Natur der Erscheinungen ist, ist die Natur des Geistes und umgekehrt.

Wir aber fallen ständig in den Fehler zu meinen, das Ich – der wahrnehmende Geist – sei getrennt von seinen Erscheinungen: „Ich und mein Erleben.“, „Ich und das, was ich möchte.“, „Ich und das, was ich nicht möchte.“ ... Wir trennen das Erleben auf in den wahrnehmenden Aspekt und das Wahrgenommene, obwohl die beiden nie getrennt zu finden sind. Sie sind wie die beiden Seiten einer Münze. Wir

können zwar von zwei Seiten einer Münze sprechen, sie können auch unterschiedlich sein, aber sie sind nicht getrennt zu finden.

Das Gleiche gilt für den Geist: Wo immer Erscheinungen sind, ist Wahrnehmung. Es gibt keine Wahrnehmung ohne Erleben. Das wäre keine Wahrnehmung mehr. Es gibt keinen Geist ohne Erleben. Wenn wir hinschauen, was es mit diesen Erscheinungen auf sich hat, dann sehen wir, dass sie keine unabhängigen Dinge sind. Genauso können wir für den Geist nicht feststellen, dass er ein unabhängiges Etwas wäre. Gewahrsein bzw. Bewusstsein ist immer da, zusammen in Abhängigkeit von Erscheinungen. Es ist nicht etwas Getrenntes, das vorher geboren wird und dann wahrnimmt usw.

Weder Erscheinungen noch Phänomene haben etwas wie eine Geburt als ein getrenntes Phänomen. Sie entstehen nicht irgendwann und sind dann getrennt vom Rest als solches vorhanden – mit einem Wesenskern, mit beschreibbaren Merkmalen usw. Das lässt sich nicht beobachten.

Es ist vielleicht einfacher zu verstehen, wenn wir statt ‚ungeboren‘ das Wort ‚unfassbar‘ nehmen. Das ist die Qualität, die wir in unserem Geist bemerken, wenn wir uns auf die Suche nach den Erscheinungen machen. Wenn wir versuchen, in die Natur der Erscheinungen zu schauen, in die Natur des wahrnehmenden Geistes, dann landen wir immer in derselben Erfahrung, in der Erfahrung des unfassbaren, klaren Gewahrseins. Es gibt nicht zwei ‚Naturen‘, eine Natur für die Erscheinungen und eine Natur für den Geist, bzw. die Natur des Erlebens und dann die Natur des Geistes. Es gibt nur eine Geistesnatur, und die ist zugleich die Natur allen Erlebens und hat diese unfassbare, ungreifbare Qualität. Wir können diese unfassbare Qualität auch *ungeboren* nennen, weil man von etwas Geborenem eine getrennte Existenz annimmt, die man dann beschreiben und erfassen könnte.

2. Das unaufhörliche Spiel des Geistes

Dieses unaufhörliche Spiel des Geistes bedeutet, dass es kein Gewahrsein gibt ohne Erleben. Erleben findet ständig statt. Immer wenn Gewahrsein da ist, ist da Erleben. Es gibt kein Gewahrsein ohne Erleben. Das nennen wir die Fülle des Geistes, das unaufhörliche Spiel, das sich ständig auf neue Art und Weise gestaltet. Manchmal ist es ruhig und manchmal ist es sehr aktiv. Das sind verschiedene Formen von Erleben.

Dieses Spiel beinhaltet nicht die Vorstellung, dass ständig ein Riesen-Zirkus stattfinden muss. Es kann auch die völlig ruhige Erfahrung eines Samadhi sein. – Auch das ist Erleben.

Teilnehmer: Da war im ersten Aspekt ‚Geist ist unwandelbar, er ist ungeboren‘ und dann haben wir von der ‚unwandelbaren Natur des Geistes‘ gesprochen.

Als vorhin gesagt wurde ‚die Natur des Geistes ist unwandelbar‘ war nicht gemeint ‚der Geist ist unwandelbar als ein Ding‘. Es war gemeint, dass sich die Inhalte des Geistes wandeln, aber der Geist bleibt immer unfassbar, klar – Leerheit und Fülle zugleich.

Gampopa erklärt später im Text den Grund für diese Unterweisung:

Dieses unaufhörliche Spiel des Geistes wird unterrichtet aufgrund der Gefahr der extremen Sichtweise von Leerheit.

Was mit der *Gefahr der Leerheit* gemeint ist, lässt sich sehr leicht verstehen. Wenn wir hören „Der Geist ist von Natur aus leer.“, „Die Natur aller Phänomene ist Leerheit.“, dann denken wir normalerweise sofort: „Der Geist ist leer wie eine Flasche, da ist nichts mehr drin.“, „Damit kann man nichts machen.“ Im Grunde genommen kommt das gleich mit ‚tot‘. Diese leere Natur des Geistes wird von uns mit nihilistischen Assoziationen besetzt.

Um das zu vermeiden, wird in den Unterweisungen vom dynamischen Spiel des Geistes, von Fülle gesprochen. Damit wird auch klar, dass sich die Fülle dieses Spiels der Erscheinungen, nur *aufgrund* der Leerheit manifestieren kann, d.h. aufgrund der Tatsache, dass keine dieser Erscheinungen irgendeine Substanz hat.

Stellt Euch vor, hier in dieser Scheune würden Spiele stattfinden. Jedes Element dieses Spiels hat seine Substanz und bleibt in der Scheune. Es werden neue Spiele gemacht und irgendwann kann man in dieser Scheune keine Spiele mehr machen, weil sie einfach voll ist mit all dem, was schon gespielt wurde. Das Resultat wäre völliger Stau, Blockade, es geht nicht weiter.

Da aber jedes Element von dem, was im Spiel des Geistes auftaucht, was sich an Wahrnehmungen, Gedanken usw. manifestiert, leer ist von irgendeiner Solidität, frei von irgendetwas Konkretem, blockiert nie etwas Vorangehendes das Folgende. Es gibt keine Staus. Diese leere Natur aller Erscheinungen und auch des Geistes selbst, dieses Substanzlose ist genau das, was es ermöglicht, dass sich das dynamische Spiel der Erscheinungen erhebt, ohne je auf irgendwelche Hindernisse zu stoßen.

Wenn du nicht einmal mehr daran haftest, dass Phänomene Träume oder Illusionen sind und sich Gewahrsein ohne irgendwelche Vorlieben zeigt, dann wirst du Gewissheit ins unaufhörliche Spiel des Geistes erlangen.

Gampopa geht hier noch einmal ans Eingemachte. Wir müssen selbst damit aufhören, *Phänomene als Illusionen oder Träume zu betrachten*.

Zu sagen, dass die Erscheinungen ein Traum, eine Illusion sind, bedeutet, ihnen doch eine gewisse Wirklichkeit zuzumessen, ohne dass wir es merken. Wir denken, wir machen eine Aussage über die Unwirklichkeit der Dinge, indem wir sagen: „Die Dinge sind Träume, sind Illusionen.“ Da kommt unser Haften an Träume und Illusionen mit ins Spiel und wir geben ihnen wieder eine Existenz – eine traumhafte Existenz. Im Grunde genommen sagt uns Gampopa: „Du musst dich auch daraus befreien, Träumen irgendeine Wirklichkeit beizumessen und zu meinen, du würdest mit dem Begriff ‚Traum‘ die Natur der Phänomene erklären. Du musst sie sehen als das, was sie sind, ohne noch das Bedürfnis zu haben, ihnen einen Begriff zu geben, um sicher zu sein, was sie sind.“

Teilnehmerin: Wenn man das sagt, ist das immer noch mit dem Ich verbunden? Das Ich möchte benennen, das Ich mag sich auch selbst als Traum bezeichnen, aber es ist immer noch ein Ich.

Teilnehmerin: Sollte man deswegen besser nicht davon reden?

Nicht darüber zu sprechen kann helfen, dass wir uns nicht zu sehr darin verwickeln und große Irrtümer machen. Aber worauf es wirklich ankommt ist, in die direkte Schau des Seins einzutreten. Im Sein zu sein, ohne dass sich irgendein Bedürfnis erhebt, das zu benennen und zu bezeichnen. Das Schweigen darüber kann hilfreich sein, aber es wird nicht verhindern, dass innerlich dieser Benennungsprozess stattfindet.

3. Die Non-Dualität der Merkmale des Geistes

Hier bezieht sich Gampopa auf zwei Grundmerkmale des Geistes: Er kann einerseits ruhig sein, ohne Gedanken, und er kann auch aktiv sein, mit Gedanken.

Es gibt in der Natur des Geistes keine Geburt und kein Aufhören, von daher ist er non-dual, wie der Ozean und seine Wellen. Das ist die Gewissheit bezüglich der Non-Dualität dieser Merkmale des Geistes.

Diese Merkmale werden als ‚non-dual‘ gelehrt, da die Gefahr besteht, in das Extrem dualistischer Erscheinungen zu fallen.

Der *Ozean* ist hier das Beispiel für die Tiefe und Ruhe des Geistes, und die *Wellen* sind das Beispiel für seine Aktivität. Die Ruhe, die Tiefe des Ozeans ist so beeindruckend, dass wir das Gefühl haben können, dass sie nichts damit zu tun hat, was auf der Oberfläche stattfindet: Stürme, aufgeweichte Wellen, Gischt, der heftige Wind ... Wir könnten glauben, dass es der ruhige Geist sei, in dem wir Befreiung finden, in dem wir Erwachen finden. – Bei dieser Anschauung sind wir schon gewesen. – Wir könnten glauben, dass wir in die Tiefe des Ozeans einkehren müssen, um Erwachen zu finden und dass die Wellen an der Oberfläche das Problem sind, dass dort kein Erwachen zu finden ist.

Diese Einstellung führt typischerweise zu folgenden Aussagen: „Ich kann mit meinen Problemen im Alltag kein Erwachen finden.“, „Es ist wohl unmöglich zu erwachen mit all dem, was da so los ist.“, „Ich muss ins Retreat gehen und in die Tiefen des Samadhi eintauchen, um Befreiung zu erlangen, denn nur in den Tiefen des völlig ruhigen Samadhi gibt es das Erwachen.“ Das ist genau so, wie zu sagen: „Nur in den Tiefen des Ozeans gibt es die Natur des Geistes zu erkennen und nicht in den Wellen.“ Das ist völlig verkehrt, denn die Natur der Wellen ist Wasser und die Natur der Tiefen des Ozeans ist Wasser. Genauso ist auch die Natur des aktiven Geistes Gewahrsein und die Natur des ruhigen Geistes ist dasselbe Gewahrsein.

Es geht hier um die Erkenntnis: Was auch immer für Geisteszustände da sind – ob höchst aufgewühlt oder total ruhig und alles dazwischen – alles hat dieselbe Natur, die Natur des Gewahrseins. Die ist unfassbar, leer – ohne Eigennatur – und dynamisch. Diese Geistesnatur ist allen Erscheinungen, allen Aspekten zu Eigen. Ob der Geist nun aufgewühlt oder ruhig ist.

Obwohl wir sagen können, dass der ruhige Geist natürlich förderlicher ist, um klar zu sehen, so lässt sich doch nicht aufrechterhalten, dass die Erleuchtung nur abends in der Tschenresig-Puja zu finden ist und nicht tagsüber im Geschäft. Man kann auch nicht sagen: „In der Combraille hier ist das Erwachen zu finden, aber nicht in Paris oder Berlin.“

Alle Erscheinungen, alles Erleben hat die Geistesnatur, und es gibt nicht einen Bereich des Erlebens, nicht einen Bereich des Geistes, der verantwortlich für Samsara wäre und einen anderen Bereich, der verantwortlich für Nirvana wäre. Es gibt nicht einen geteilten Geist. Die Natur der Erscheinungen ist immer dieselbe. Wo Anhaften entsteht, dort ist Samsara und wo sich Anhaften auflöst, da ist Nirvana.

Wenn wir bemerken, dass da, wo Anhaften ist, Leid ist – Samsara – und dass da, wo kein Anhaften ist, Frieden und Offenheit ist – Nirvana –, dann schauen wir genauer hin und merken: „Beides ist Erleben!“. Samsara ist Erleben und Nirvana ist Erleben. In der Natur des Erlebens sind die beiden nicht verschieden. Sie sind Gewahrsein ohne Eigensubstanz, ohne Eigennatur, leer, ungreifbar und dynamisch. Von daher sind Samsara und Nirvana von derselben Natur.

Teilnehmerin: Ich komme gerade von einer Reise zurück, wo ich zum ersten Mal in die Tiefen des Ozeans abtauchen konnte. Ich habe diese Stille erlebt und gleichzeitig habe ich auch erlebt, wie ein Moment des Anhaftens an Schönheit oder auch ein kleiner Moment von Angst mich sofort aus der Stille, die auch meinen Geist erfasst hat, rausgeholt hat. Im Grunde genommen wird Frieden als etwas nicht Stabiles erfahren, wenn nur ein einziger Moment des Anhaftens schon diesen Frieden zu etwas anderem macht, zu etwas Aufgewühltem. Wobei aber beides ganz klar erfahrbare Gewahrseins-Zustände sind, die dieselbe Natur haben.

4. Die Non-Dualität der Natur des Geistes

Als ich das zum ersten Mal gelesen habe, habe ich mich gefragt: „Wieso muss man jetzt noch von der Non-Dualität der Natur des Geistes sprechen? Wer kommt denn auf die Idee, diese für dual zu halten?“.

Der verstehende Intellekt wird befreit in der Natur [des Geistes], da diese Non-Dualität kein Objekt des Verstehens durch den Intellekt ist und deswegen nicht von Logik analysiert werden kann. Das ist die Gewissheit in die Non-Dualität der essenziellen Natur.

Die Natur wird als non-dual erläutert, da der Gedanke „Sie sind non-dual“, die intellektuelle Sicht ist.

Dieser 4. Punkt ist das Heilmittel gegen jedes Haften an Verstehen. Das Verstehen der Natur des Geistes findet im verstehenden Gewahrsein statt. Dieses verstehende Gewahrsein nennen wir jetzt einfach *Intellekt*. Es ist das, was unterscheidet, das unterscheidende Gewahrsein. Dieses Erkennen, dieses Verstehen selbst ist nichts anderes als wieder nur ein Erleben im Geist ohne Eigennatur, von leerer Natur, dynamisch, klar – eben von derselben Natur wie die Natur des Geistes. Das Erkennen hat genauso wenig Substanz wie alles andere auch.

Das räumt auf damit, in irgendeiner Form am Erkennen zu haften. Sobald ein Gedanke aufsteigt, wie „Das ist die Leerheit!“, „Das ist leer.“, „Das ist die Natur des Geistes“, „Ah! Sie sind non-dual“, braucht es in dem Moment die Erkenntnis, dass auch dieses Erkennen dieselbe Qualität hat wie alles andere.

Gampopa beschließt folgendermaßen:

Somit negieren diese vier Einsichten die vier extremen Sichtweisen, und du musst solange praktizieren, bis alle Glaubensvorstellungen im Verstand aufhören.

Diese vier Punkte werden gelehrt, um mit diesen vier irrigen Vorstellungen aufzuräumen, den vier Extremen. Wir müssen solange praktizieren, bis das Verstehen völlig frei ist von irgendwelchem Glauben, von irgendwelchen Meinungen.

Es gibt keinen Dharma als diesen.

Gewissheiten	Extreme
<p>ungeboren ohne Anfang und Ende</p>	<p>– Existenz</p>
<p>unaufhörliches Spiel des Geistes wo Geist, da Wahrnehmung – Fülle des Geistes</p>	<p>– Nicht-Existenz</p>
<p>Non-Dualität der Merkmale des Geistes ruhig, ohne Gedanken – aktiv, mit Gedanken</p>	<p>– sowohl als auch</p>
<p>Non-Dualität der Natur des Geistes Heilmittel gegen das Haften an intellektuellem Verstehen</p>	<p>– weder noch</p>

Ich – Geist – Erleben

Fragen

Teilnehmerin zum vierten Punkt, der Non-Dualität der Natur des Geistes: Mir ist schon klar, dass das Verstehen auch ein Akt des Geistes ist und daher nicht verschieden vom Geist. Was ist denn da non-dual?

Die Natur des Geistes ist kein Objekt des Erkennens. Solange sich noch etwas trennt von dem, was erkannt wird, und Erkennender und Erkennen wieder zwei sind, müssen wir uns daran erinnern, dass die Natur des Erkennens dieselbe ist wie die Natur des Erkannten – Non-Dualität der Natur von allem.

Teilnehmerin: Ich möchte gerne einen Eindruck teilen. Ich fühle mich erinnert an den Ausspruch in der Bibel: „Selig sind die Armen im Geiste.“ Es geht um die Rolle des Intellekts, und ich fühle mich daran erinnert, dass eben eine der schönsten Manifestationen des Geistes, die Fähigkeit des unterscheidenden Wahrnehmens und Erkennens, der Intellekt, auch oft zur Falle auf dem Weg wird.

Wir versuchen hier, den Intellekt einzusetzen, um wieder zur Einfachheit zurückzukehren. Dabei haben wir aber die vollen Kapazitäten des Intellekts zur Verfügung, ohne sein Sklave zu sein.

Teilnehmer: Intellektuelles Verstehen ist sehr wichtig und wertvoll auf dem Weg.

Ohne Intellekt hätte ich nicht einmal die Unterweisung geben können.

Teilnehmer: Mir ist zum Begriff Erkennen auch etwas aus dem alten Testament eingefallen. Da heißt es, wenn ich es richtig verstanden habe: „Wenn sich Leute lieben, dann haben sie sich erkannt.“ Die Frage dazu ist, ob es auch ein Erkennen geben kann, das über den Intellekt hinausgeht. Also vielleicht so was wie intuitives Erkennen. Möglicherweise auch gegenseitig sich erkennen, sich verstehen.

Ja, wir nennen nicht-begriffliches Erkennen *intuitive Einsicht*. Das beschreibt diesen Bereich. Sobald es sich ausdrückt, geht es durch den Intellekt.

Teilnehmer: Du sprachst davon, dass es so viele Welten gibt wie es Wesen gibt. Und du hast es nicht ausgeschlossen, dass es eine Welt gibt, die umfassend ist, ohne Reduzierung. – So hab ich es verstanden. Und dann hast du die Aussage gemacht, dass ich die Welt nicht erzeugt habe, aber die Welt, die ich wahrnehme, habe ich erzeugt. (Lama: Mit dem Ich in Anführungsstrichen) Ja, die karmischen

Gewohnheitsmuster haben das erzeugt. Der Geist hat also nicht die Welt erzeugt. – Da gibt es vielleicht so verschiedene Ebenen. Die konventionelle Ebene, aber auch wenn man da genauer schaut, bin ich mir irgendwie nicht so sicher.... Vielleicht könntest du da noch was zu sagen.

Wozu genau? Ob der Geist die Welt erzeugt hat oder ob es eine unabhängige Welt gibt?

Ja, der Geist, oder mein Geist ... irgendwie sind die Begriffe nicht klar.

Über eine Welt, die unabhängig von geistiger Wahrnehmung existieren mag, kann ich nichts sagen. Das lassen wir einmal offen. Ich lasse es zumindest offen. Wenn andere meinen, „Da es keine Wahrnehmung von ihr gibt, existiert sie nicht.“, dann ist das eine Form des Existenzbegriffs, die ich auch akzeptieren kann. Wo Wahrnehmung ist, ist subjektives Erleben. Und dort, kann man sagen, baut sich aufgrund unserer karmischen Tendenzen unsere Welt auf. So weit, so klar? Wo kommt jetzt die Frage herein?

Wenn du sagst, dass wir die Welt nicht erzeugt haben, war für mich nicht klar, welche Welt du gemeint hast. Eine, die du nicht ausgeschlossen hast?

Genau! Die Welt, von der wir meinen, dass sie existiert. Ich habe doch ganz konkret hier diese Scheune gemeint, also die Welt, die wir alle gemeinsam hier wahrnehmen.

Also eine Welt, die man nicht ausschließen kann, wäre eine, die alles wahrnimmt?

Nein, da weiß ich nichts von. Du suchst eine Welt, die alle miteinander verbindet?

Ja, vielleicht ist es das auch. Wenn du sagst, du schließt es nicht aus, dass es eine Wirklichkeit gibt, dann würde die natürlich auch das Erleben des Insektes umfassen. – Jetzt nur mal als Beispiel.

Nein! Nicht umfassen. Es gibt dieses Beispiel, dass Wasser von uns als Wasser wahrgenommen wird, von Göttern als Nektar, von hungrigen Geistern als Eiter oder als Blut, von anderen als Lebensraum, als Zuhause. Dann stellt sich die Frage: Was ist es denn dann schlussendlich, was die einen so und die anderen anders beschreiben? Das bleibt offen. Da sagt man nicht: „Das ist die Wirklichkeit, die alles umfasst.“ Das bleibt einfach offen. Wir wissen es einfach nicht. – So weit bin ich in meinem Verständnis vorgedrungen.

In diesem Bemühen nach der Definition einer vermeintlichen, nicht erlebten Wirklichkeit steht immer das eigene Bedürfnis, sich abzusichern. *Mich* abzusichern, mit dem Bedürfnis, *mir* eine verlässliche, selbst konstruierte Realität aufzubauen. Das lassen wir einfach sein. Indem ich die Motivation von diesem Unterfangen erkenne, bricht auch das Unterfangen in sich zusammen. Die Spekulation bricht da in sich zusammen.

Teilnehmerin: Ich frage mich, ob nicht Kinder viel leichteren Zugang zur Non-Dualität haben, und ob es nicht sinnvoll wäre, sich einen künstlerischen Zugang zu diesem Verständnis zu schaffen.

Mit dem Vorschlag, sich durch künstlerischen Ausdruck an das Verständnis von Sein anzunähern, bin ich vollkommen einverstanden, das finde ich gut. Was die Einschätzung angeht, dass Kinder der Non-Dualität zugänglicher wären oder häufiger darin verweilen würden, bin ich skeptisch. Das ist nicht meine Beobachtung. Ich habe den Eindruck, dass sie von dem Moment der Geburt an in den Mustern von Mögen – Nicht-Mögen, Anhaften – Abneigung funktionieren und nicht in einem glücklichen non-dualen Zustand verweilen. Es ist aber so, dass die Dualität sich noch nicht so strukturiert hat, sich noch nicht so ausgebildet hat.

Ich mache also nicht aus der Symbiose und der Fusion zwischen Mutter und Kind ein Beispiel für Non-Dualität. Das scheint mir kein Zustand frei von Anhaften zu sein, frei von Identifikation. Nur dass die Identifikation, der Prozess des Haftens noch nicht so ausgefeilt, noch nicht so entwickelt ist wie dann später im Jugend- und Erwachsenenstadium.

Teilnehmerin: Du hast gesagt, dass der Geist keine Eigennatur hat. Andererseits hast du gesagt, jeder Geistesstrom ist anders als der andere, deswegen kann man sich nur treffen, wenn diese ungefähr ähnlich sind. Also ist doch jeder auch irgendwie eigen?

Das ist vergleichbar mit zwei Seen, die sich aufgrund von Wellengang, Ufer, Untergrund usw. unterscheiden, nicht aber in der Natur des Wassers.

Teilnehmerin: Wie geht das Erkennen der Natur des Geistes zusammen mit den drei Formen der Praxis von Studium, Kontemplation und Meditation? Es heißt, dass man, sobald ein Gedanke auftaucht, direkt die Non-Dualität erkennen soll. Wie kann das gehen, wenn wir doch gleichzeitig auf dem Weg auch reflektieren sollen usw.?

Unser Kurs hier ist ein gutes Beispiel für die Verbindung von Studium, Kontemplation und Meditation. Wir haben studiert, zugehört, Text studiert, reflektiert, tief nachgedacht. Wir haben das, was wir verstanden haben, in Beziehung zu unserem eigenen Erleben gesetzt. Wir haben es auf uns selber angewendet, das ist Kontemplieren. Wir haben dann meditiert und dabei versucht, in einem direkten Erleben zu sein. – Verweilen in möglichst einfacher, natürlicher Präsenz, ohne weiter nachzudenken, ohne weiter Gedanken zu erzeugen. All das haben wir um das Thema des Selbst und Nicht-Selbst, von Dualität und Non-Dualität herum praktiziert. Auf diese Weise haben wir also alle drei Formen von Dharmapraxis auf dieses wichtige Thema bezogen. Alle drei lassen sich also mit diesem Thema verbinden.

Bei unserer letzten Unterweisung hier handelt es sich um eine Instruktion zur Meditation. Dabei geht es um das Erfassen des Erkennenden, des Gedankens des Erkennens in seiner Non-Dualität mit dem Objekt des Erkennens, der Natur des Geistes. Solch eine Schau der wahren Natur des Erkennens findet im Moment des völligen Loslassens statt. In diesem Moment des Loslassens wird offenkundig, dass Erkennender und Erkanntes nicht zwei sind. Das ist die Non-Dualität von Erkennen und Erkanntem, die beide untrennbar sind im Prozess des Erkennens.

Teilnehmer: Ich wollte noch eine Frage zu einigen Begriffen stellen, ganz besonders dem Begriff ‚Gewahrsein‘. Gestern hatten wir in dem Zusammenhang auch noch öfter den Begriff der ‚Sicht‘. Gerade eben hast du die ‚Schau‘ genannt. Wie weit kann man diese Begriffe, soweit sie sich voneinander abtrennen lassen, begrifflich klären? Und dann ist mir noch die ‚reine Sicht‘ eingefallen. Inwiefern passt die dazu? Oder gehört dieser Begriff in eine ganz andere Konstruktion hinein?

Jeder von uns lebt mit Sichtweisen, die ihm zum Teil gar nicht bewusst sind. Unter diesen Sichtweisen gibt es weniger hilfreiche und hilfreichere. Wir entwickeln uns mit Hilfe dessen, was uns erklärt wird, hin zu hilfreicheren Sichtweisen. Aber wir müssen dann auch diese loslassen, um jeglichen Standpunkt zu verlassen, in dem noch das Zentrum eines Universums eingenommen wird, von dem aus erkannt wird. Der letzte Hinweis von Gampopa war genau zum Loslassen dieser letzten Sicht.

Die reine Sichtweise hat zwei Aspekte. Es gibt die reine Sichtweise, die wir kultivieren. Das ist eine hilfreiche Sichtweise, in der wir uns als Yidam meditieren. Und es gibt die direkte Erfahrung der reinen Sicht, die non-duale Nicht-Schau von irgendetwas. All das geschieht im Gewahrsein. Gewahrsein, immer tieferes Gewahrsein von dem, was ist, bis es ein mittelpunktsloses Gewahrsein wird.

Deine Frage eröffnet mir die Möglichkeit, noch einmal auf die vier extremen Sichtweisen einzugehen. Gampopa hat dazu in seiner letzten Unterweisung die vier Gewissheiten als Heilmittel gelehrt.

Die vier extremen Sichtweisen

Diese vier Sichtweisen oder Standpunkte sind: die Phänomene und auch den Geist für existent zu halten, für nicht existent, für beides zugleich und für keines von beiden.

Sie werden im Madhyamika als die *vier Extreme* besprochen. Im Dharma geht es darum, dass wir diese vier extremen Sichtweisen hinter uns lassen.

Die *Gewissheit über die ungeborene Natur des Geistes* und aller Erscheinungen, die Abwesenheit von unabhängiger Existenz, räumt auf mit dem Glauben an tatsächliche *Existenz*.

Es eröffnet sich dadurch eine Sicht, dass Phänomene, Geist und Erleben keine Existenz besitzen. Das ist die Sichtweise der *Nicht-Existenz*. Um damit aufzuräumen, ist es wichtig zu sehen, dass es ein ständiges Spiel von Erscheinung gibt. Dass der Geist dynamisch ist und immer wieder Erleben hervorbringt. Da kann man nicht einfach von Nicht-Existenz sprechen, denn das ist ja deutlich wahrnehmbar und kann nicht verneint werden. Eine platte Nicht-Existenz als solche kommt dann nicht mehr als Sichtweise in Frage.

Mit dieser Erkenntnis fallen wir dann automatisch in die nächste Sichtweise. Wir können natürlich nicht mehr zurück in die Sichtweise der Existenz, denn wir haben ja gesehen, dass nichts wirklich existiert. Wir sagen dann, unser Erleben ist *zugleich existent als auch nicht existent*. Wir kommen zu diesem Schluss, weil wir ja deutlich erleben, aber nichts von all dem Erlebten fassbar ist. Wenn wir diese Aussage – sowohl existent als auch nicht-existent – genau betrachten, müssen wir zugeben, dass sie das Zusammenbringen von strikten Gegensätzen bedeutet. Etwas, das existent ist, kann nicht gleichzeitig nicht-existent sein, und etwas Nicht-Existentes kann nicht gleichzeitig existent sein. Das ist unmöglich. Wir sind aufgrund unserer Erfahrung und Einsicht zu einer Beschreibung der Wirklichkeit gelangt, die nicht logisch ist. Wir können Gegensätze nicht auf diese Art und Weise miteinander verbinden.

Aber wir haben ein tiefes Gefühl dafür, dass die Dinge doch zugleich erscheinen, aber keine wahre Natur haben. Daraus entsteht eine Reihe von Anschauungen. Wir denken z.B., da ist ein Aspekt des Geistes, der die Illusion von Existenz erzeugt, und ein anderer Aspekt, von dem wir sagen können, dass er nicht-existent ist.

Wenn wir sehen, dass auf alles Erleben in Samsara und Nirvana – was auch immer beschreibbar ist als Erleben in der Welt, jegliches Phänomen, jeglicher Geisteszustand – zutrifft, dass es tatsächlich als nicht existent beschrieben werden kann und dass es tatsächlich nicht als nicht-existent beschrieben werden kann, dann eröffnet sich die vierte Sichtweise: *weder existent noch nicht-existent*.

Diese Beschreibung der Wirklichkeit klingt zutreffend, korrekt. Wenn man allerdings genau hinschaut, muss man zugeben, dass damit überhaupt nichts ausgesagt wird. Es ist eine Null-Aussage. Man könnte irgendetwas erfinden und sagen: „Es ist weder existent noch nicht-existent.“ Ich kann mir einen grünen Drachen im Himmel vorstellen und sagen: „Er ist weder existent noch nicht-existent.“ Wir können irgendetwas nehmen und könnten dieselbe Aussage machen wie über die Natur des Lebens selbst. Es ist eine völlige Null-Aussage.

Wir bemerken, dass diese Null-Aussage aus dem Wunsch geboren wird, Aussagen zu machen, uns mit irgendeiner Aussage in Frieden begeben zu können. Es geht darum, das aufzugeben. Mit dem Aufgeben dieser Bezeichnungen hört endlich das Spiel auf, alles benennen zu wollen, und sich durch das Benennen eine künstliche Sicherheit zu schaffen. Das können wir nur loslassen, wenn wir zu einer tieferen inneren Gewissheit gelangen, dass – was auch immer entsteht – das Gewahrsein und alle Inhalte des Gewahrseins tatsächlich unfassbar sind, sich dynamisch manifestieren und zugleich leer sind. Wir brauchen unser Erleben nicht in diese bisher beschriebenen Kategorien einordnen.

In diesem Zur-Ruhe-Kommen des Geistes mit dem was ist, eins im Erleben, ohne Notwendigkeit sich aus dem Erleben abzusondern und das Erleben zu benennen, liegt die Befreiung des Geistes. Darin hört endlich diese Spaltung auf, aus der heraus alles Leid entsteht. Endlich hat alles Leid dieser Welt, alle Anspannung ein Ende.

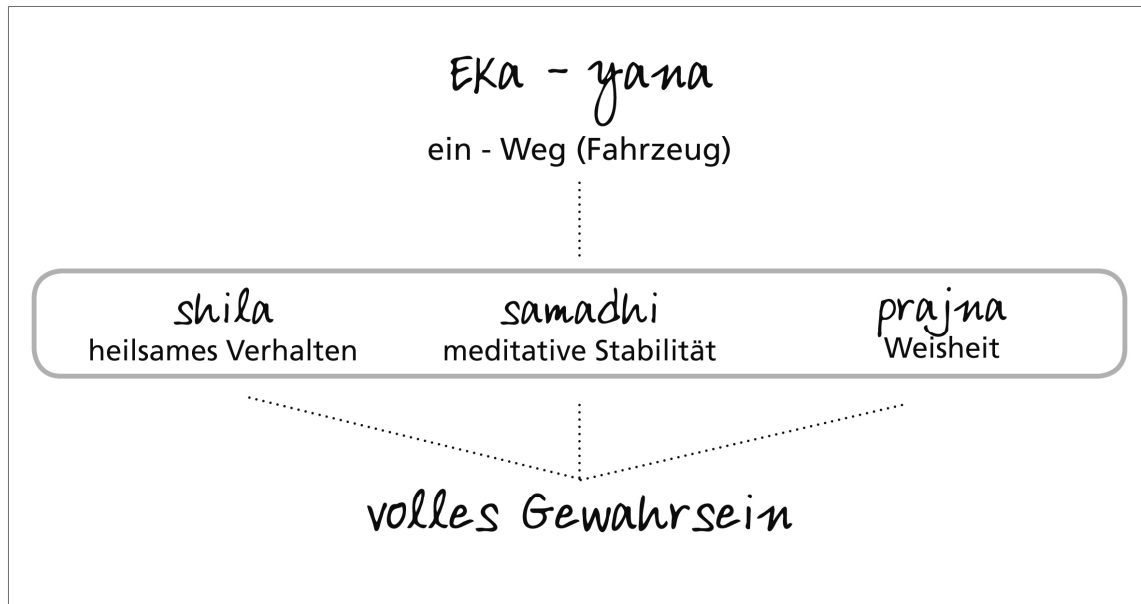
Es geht darum, in diesen tiefen Frieden einzutreten. In den Frieden des Freiseins von dualistischer Trennung mit all dem Benennen. Wir müssen tatsächlich diesen Prozess selbst durchlaufen. Es reicht nicht, uns einfach von einer Lösung überzeugen zu lassen, dass es so sein wird. Wir fallen natürlicherweise in eine Serie von Sichtweisen über die Wirklichkeit, und es braucht seine Zeit, um alle Standpunkte auflösen zu können.

Teilnehmer: Ich bin sehr lange zwischen diesen Extremen hin- und hergefallen. Ich habe künstlich zwischen Retreat und anderen Aktivitäten unterschieden, zwischen Meditation und mir eine heiße Schokolade kochen usw. Jetzt bemühe ich mich, das, was ich gerade mache, mit diesem Gewahrsein zu durchdringen. Ist das die richtige Richtung?

Ich denke schon. Die Richtung stimmt, wenn wir dann, wenn Anhaften erscheint, in die Natur dieses Anhaftens schauen. Darin löst sich das Anhaften auf. Wir brauchen es nicht vorzuweisen. Wenn die Natur des Anhaftens sich nicht deutlich zeigt und das Anhaften dadurch auch nicht zum Innehalten kommt, dann ist es besser, etwas Abstand zu nehmen von den Mechanismen, die uns in Leid verwickeln, bis wir in der Lage sind, tatsächlich ihre wahre Natur zu erkennen.

Ekayana – Gewährsein

Wir haben fast zwei Wochen damit verbracht, den Geist, das Ich oder das Selbst zu untersuchen und was es bedeutet, in vollem Gewährsein zu leben. Abschließend nun einige Verbindungen zu anderen Aspekten der Unterweisungen und auch des Lebens, die bisher noch nicht erwähnt wurden.



Der „eine“ Weg zum Erwachen

Wir haben uns mit dem Entwickeln von Gewährsein beschäftigt. Buddha Shakyamuni sagt im Sati-patthana-Sutra, dass dies der eine, einzige Weg zum Erwachen sei. Er spricht von *Ekayana*. *Eka* bedeutet ‚ein‘ und *yana* ‚Fahrzeug‘ oder Weg, Methode. Alle Wege des Erwachens müssen unweigerlich über das Entwickeln von Gewährsein führen. Jeder Weg des Erwachens wird notwendigerweise das Gewährsein ausweiten und vertiefen. Es gibt keine andere Möglichkeit. Von Buddhaschaft oder Erwachen zu sprechen, ohne dass solch ein Gewährsein vorhanden wäre, wäre ein Widerspruch in sich. Es muss ein *Erwachen* in dieses *Gewährsein* hinein geben.

Shila – samadhi – prajna

Die Praxis hat drei Aspekte: *heilsames Verhalten*, *meditative Stabilität* und *Weisheit*.

Um Geistesruhe, *meditative Stabilität*, zu entwickeln, ist *heilsames Verhalten* als Basis unumgänglich. Weiterhin nicht-heilsam zu handeln bedeutet, dass wir auch weiterhin die entsprechenden Emotionen wie Ärger, Hass und dergleichen kultivieren. Somit ist unser Geist ständig aufgewühlt, er kommt nicht zur Ruhe. Obendrein sind wir vielleicht noch damit beschäftigt, diese Handlungen zu verstecken, weil wir gelogen haben, weil wir getötet haben usw. So kommen wir nie zu geistiger Ruhe. Ohne Geistesruhe wird keine *Weisheit* entstehen, weil der Geist nicht ruhig genug ist, um hinzuschauen.

Shila, *samadhi*, *prajna* sind die drei Schulungen aller buddhistischen Traditionen.

Je ruhiger unser Geist ist, desto mehr verstehen wir. Die zunehmende Weisheit verstärkt unser heilsames Verhalten. Es ist ein Kreis, in dem sich diese drei Elemente ständig unterstützen.

Viele möchten dieses volle Gewährsein entwickeln, kümmern sich jedoch nicht um die erste Etappe, das heilsame Verhalten. Sie hören nicht auf, sich selbst und anderen zu schaden und wundern sich dann, dass sie keinen ruhigen Geist entwickeln können und dass es ihnen an Klarheit mangelt. Sie wundern sich, dass sie nicht recht verstehen, worum es in der Unterweisung eigentlich geht und vor allen Dingen verstehen sie nicht, dass ihre gut gemeinten Angebote, anderen zu helfen, oft abgelehnt werden und dass andere gar nicht zu ihnen finden, um solch ein Angebot anzunehmen.

Diese Punkte sind sehr, sehr wichtig. Sie sind sehr persönlich, müssen aber auch einmal angesprochen werden, denn solange wir uns selber noch schaden, wird es uns gar nicht möglich sein, Geistesruhe zu entwickeln. Solange unsere Ernährung nicht angemessen ist, solange wir nicht genügend schlafen, solange wir weiterhin Kaffee und Alkohol zu uns nehmen, rauchen und uns den ganzen Tag mit Geschwätz beschäftigen – zwischen Menschen, per Telefon, SMS, Email, Internet-Chats, uns dann noch Filme und Videos anschauen, die ganze Zeit Musik anhaben – können wir keine Geistesruhe entwickeln. Wie soll denn das gehen?

Die Beschleunigung in unserer Gesellschaft hat so enorm zugenommen, dass die Konzentrationsfähigkeit der Menschen großen Schaden genommen hat. Es wird immer schwieriger, Menschen zu finden, die eine gewisse Geistesruhe aufbauen können und dadurch auch klar sehen können. Alle beklagen sich, dass sie nicht wach genug sind, dass sie müde und gestresst sind. Aber nur wenige bringen die Energie auf, mit den Ursachen des Stresses aufzuräumen. Ich möchte euch also wirklich ermutigen hinzuschauen, wo die Ursachen für euren Stress sind und so gut wie möglich damit aufzuräumen.

Ich ermutige euch also zu schauen, wo die Ursachen für unruhigen Geist sind und auch, warum eure wohlgemeinten Hilfsangebote vielleicht noch nicht so genutzt werden. Ganz einfach deshalb, weil ihr euch selber noch nicht geholfen habt. – Es ist nicht angebracht, Hilfe bei Menschen zu suchen, die sich selber noch nicht helfen können. Man kann vorübergehend eine kleine Hilfe bekommen, aber echte Hilfe findet man nur bei Menschen, die sich selber schon geholfen haben und den Weg kennen.

Viele hier im Saal haben schon vor langer Zeit das Bodhisattva-Versprechen abgelegt. Aber ich sehe, dass es an vielem mangelt, um das Versprechen tatsächlich in diesem Leben umsetzen zu können. Das ist aber sehr wichtig, da wir sonst wertvolle Jahre verlieren. Der Test ist ganz einfach: Es geht darum, die Freiheit wieder zu finden. Die Sucht muss ein Ende haben. Es muss uns möglich sein, irgendwo auf dem Lande zu sein ohne Internetzugang, ohne Kaffee, Zucker usw. Wer süchtig ist, kann sich nicht als frei bezeichnen und wird auch anderen keine echte Freiheit anbieten können.

Wenn ich meine Meditationspraxis und sonstige Praxis unterbrechen muss, um meinen Suchttendenzen zu folgen, dann zeigt das, dass ich die Unterweisungen über die Natur geistiger Erscheinungen noch nicht verstanden habe. Das zeigt, dass ich nicht verstanden habe, dass die Erscheinungen keinerlei Kraft in sich haben, sondern nur die Kraft, die man ihnen gibt. Das Verständnis von der Natur der Erscheinungen muss also tatsächlich zu einem konkreten Umsetzen führen. Das ist die Aufgabe eines jeden Praktizierenden. Das Gewahrsein wird sich dann immer weiter entwickeln und wir werden sehen, dass es sich um *ein einziges Gewahrsein* handelt. Überall, wo es sich ausbreitet, schenkt dieses Gewahrsein Autonomie und löst Abhängigkeiten auf.

Das Gewahrsein gibt uns die Möglichkeit, Ursachen- und Wirkungszusammenhänge zu entdecken, genau zu sehen, wie das Anhaften zu weiterem Anhaften führt, zu Reaktionsketten. Dieses selbe Gewahrsein gibt uns die Möglichkeit, die Ketten nicht nur zu identifizieren, sondern sie auch abzuwerfen, zu durchtrennen und sich zu befreien. Das Gewahrsein ist nicht nur das, was erkennt, es ist auch das, was uns handeln lässt. Es ist die Kraft, die uns handeln lässt. Wo Weisheit ist, wird weises Handeln sein, in der Einheit von Weisheit und Mitgefühl.

Die Richtung, die es einzuschlagen gilt, ist, im Alltag so viele Momente umfassenden Gewahrseins entstehen zu lassen wie nur möglich. Dem Gewahrsein eine Chance zu geben, sich in alle Bereiche hinein auszuweiten und zu vertiefen. So viel wie möglich präsent zu sein – den Körper zu spüren, die Umgebung zu spüren, die anderen zu spüren, zu spüren was im eigenen Geist los ist. So können wir Zusammenhänge und Bedürfnisse sehen. Wir können die Möglichkeiten sehen, die zur Verfügung stehen, um dann die beste von ihnen auszuwählen und umzusetzen.

Das Gewahrsein wird darauf achten, dass wir unsere Handlungen unseren Anliegen gemäß umsetzen können und es wird zugleich auch schauen, ob das Resultat unseren Vorstellungen entspricht und wird uns dann auch korrigieren.

Ich spreche hier über diese Dinge, weil ich natürlich auch selber schaue, was für Erfolg die Unterweisungen haben. Seit 17 Jahren unterrichte ich, und ich bin mit den Resultaten nicht ganz zufrieden. Ich versuche herauszufinden, worauf noch mehr zu achten ist. Deswegen spreche ich auch über diese kleinen Dinge, die ich jetzt als wesentliche Blockaden identifiziert habe. Jemand, der schon seit 16/17 Jahren meinen Unterweisungen folgt, hat heute mit dem Rauchen aufgehört. Das ist ein entscheidender Schritt. Eigentlich hat die ganze Zeit vorher dazu gedient, diesen scheinbar kleinen Schritt zu

machen. Dieser Schritt ist aber enorm, weil sich darin ausdrückt, dass das Verständnis allmählich die Kraft entwickelt, solch eine Abhängigkeit aufzulösen.

Es ist für mich z.B. auch ein ganz wichtiges Zeichen, wenn jemand beginnt, in seinem Leben aufzuräumen – äußerlich in seinem Zimmer und natürlich in den Strukturen seines Lebens. Jemand, der Jahre lang Dharma-Unterweisungen hört und dessen Leben nicht zum Ausdruck dieser Klarheit wird, der hat entscheidende Punkte nicht verstanden. Man kann sich noch herausreden und sagen: „Ach! Das ist doch zweitrangig! Das ist nicht wichtig!“ Gleichzeitig ist es aber immens wichtig, denn es ist der Spiegel unseres Geistes.

Gendün Rinpoche sagte immer: „Jemand, der intensiv praktiziert, räumt zu Anfang des Retreats erst einmal sein Zimmer auf.“ Es wird aufgeräumt, es wird gesäubert, alles wird verstaut. Es ist der Spiegel der Klarheit des Geistes, der Klarheit der Motivation, die man zu kultivieren beginnt. Man lässt dann auch das totale Chaos sich nicht wieder installieren. Die Einfachheit, die im eigenen Geist zu entwickeln ist, zeigt sich auch im Außen.

Damit ist nicht gemeint, dass man Sauberkeitsfanatiker werden müsste, oder dass man ständig alles ordentlich haben müsste. Es ist gemeint, dass die Einfachheit des Geistes zu einer Einfachheit außen führt. Klarheit innen führt zu einer Klarheit außen. Wir sind also nicht peinlich achtsam darauf, diese Klarheit nach außen vorzutäuschen, sondern wir wissen, dass die Dinge in Beziehung zueinander stehen.

Diese Gewährseinspraxis bezieht alle Bereiche unseres Lebens mit ein. – Die jährliche Steuererklärung, die Beziehung zur Bank, die Beziehung zu unseren Verwandten, die Arbeitsbeziehungen, ..., alles muss von diesem Gewährsein durchdrungen werden.

Gewährsein – Yidam

Ich wurde gebeten, den Zusammenhang zwischen der Gewährseinspraxis und anderen Methoden im Dharma darzustellen. Insbesondere zur Yidampraxis, z.B. auf den Buddha des Mitgefühls.

Die Praxis von umfassendem Gewährsein oder von Achtsamkeit in all ihren Formen ist keine Methode. Es ist *der* Weg schlechthin. Es ist die Essenz des Dharma. Es gibt überhaupt keine Wahl, ob wir sie praktizieren wollen oder nicht. Wenn wir ins Erwachen eintreten wollen, gibt es nur die Praxis des Gewährseins. Man kann sich jedoch fragen, mit welchen Methoden wir dieses Gewährsein kultivieren. Alle Methoden im Dharma sind Formen der Praxis von umfassendem Gewährsein. Es ist ganz essentiell, dass wir verstehen, dass sich die Praxis von umfassendem Gewährsein nicht als eine weitere Alternative unter anderen einreicht. Es ist *die* grundlegende Praxis, die man in verschiedenen Formen praktizieren kann. So sind Niederwerfungen Praxis des Gewährseins. Zufluchtnehmen ist Praxis des Gewährseins. Entwickeln von Bodhicitta ist Praxis des Gewährseins. Shine und Lhagtong – Geistesruhe und intuitive Einsicht – ist Gewährseinspraxis. Mantras, Visualisationen, Rezitationen ... All das ist Praxis von umfassendem Gewährsein.

Es haben sich im Laufe der Jahrhunderte unglaublich viele Methoden entwickelt. Die Anzahl der Methoden ist riesig, eigentlich schon unüberschaubar. Die Unterweisenden, die sich einige Jahrzehnte lang Zeit genommen haben, verschiedene Methoden zu lernen, verfügen über einen riesigen Schatz von Werkzeugen. Ihr braucht euch nicht eine genauso große Werkzeugkiste zuzulegen, das ist völlig überflüssig. Es reicht, wenn ihr einzelne Werkzeuge herausfindet, die euch gut tun, die harmonisch zusammenpassen und einander ergänzen. Mit diesen Methoden arbeitet ihr dann. Wenn ihr bei anderen seht, dass sie mit Werkzeugen arbeiten, die ihr noch nicht kennt, dann bedeutet das keineswegs, dass ihr diese lernen und sie auch praktizieren müsstet. Ihr könnt bei dem bleiben, was euch gut tut, alles andere wird sich dann natürlich entwickeln.

Unter den vielen Methoden, von denen die meisten leicht zu verstehen sind, gibt es die Methoden des Vajrayana. Im Vajrayana werden Mudras, Mantras – rezitierte, symbolische Formeln – und Visualisationen benutzt. Es handelt sich dabei um recht ausgefeiltes Werkzeug mit Beschreibungen, die uns im Vergleich zu den einfachen Beschreibungen des bloßen Gewährseins sehr verschieden erscheinen mögen. Da stellt sich die Frage, wie sich die beiden denn verbinden.

Jetzt, am Ende des Kurses ist die Antwort auf die Frage, wie die Methoden des Vajrayana und das Entwickeln von Gewahrsein zusammenhängen, relativ leicht zu geben. Aufgrund der Unterweisungen sind wir uns dieser Reise vom konventionellen Ich in ein Verständnis eines Ichs, das wie ein Strom ist, bis hin zur Auflösung aller Vorstellungen eines Ichs durch Erkennen der offenen, dynamischen Natur des Geistes bewusst. Was wir Yidampraxis nennen, die Meditation auf eine Meditationsgottheit, ist eine Brücke, eine Methode, die uns hilft, diese Reise zu vollziehen.

Was den Körper betrifft, so bemerken wir bei der gewöhnlichen, stillen Gewahrseinspraxis, dass sich die Grenzen zwischen innen und außen im Körperbewusstsein auflösen, wenn wir uns des Körpers voll gewahr werden. Dass es kein Zentrum zu finden gibt in diesem Körperbewusstsein. Dass dieser Körper und seine Umgebung im Grunde genommen gar nicht getrennt sind. Als Hilfe, um in dieses nicht identifizierende Körpergewahrsein hineinzufinden, gibt es die Visualisationen der Gottheiten. Wir visualisieren uns als eine Lichtform ohne Festigkeit, ohne Stabilität, um dieses Haften an der vermeintlichen körperlichen Identität aufzulösen und um uns zu helfen, in ein Gewahrsein hineinzukommen, das frei von dieser Identifikation mit dem Körper ist, in dieses erwachte Gewahrsein des Körpers.

Mit der Sprache ist es dann genauso. Wir werden eingeladen, Mantras zu rezitieren, die einen symbolischen Sinn haben, aber keinen Sinn als Wortlaut. Die Mantras sind Träger von Sinn, obwohl sie eigentlich nur Klang sind. Wir werden uns bewusst, was Sprache eigentlich ist, was die Natur von Klängen ist. Wir können mithilfe der Mantras die Leerheit, die Nicht-Substanzhaftigkeit von Klängen erkennen. Wir beginnen zu verstehen, dass es sich jedes Mal, wenn Klänge ohne Ich-Bezogenheit hervorgebracht werden, um erwachte Kommunikation handelt. Dass prinzipiell kein Unterschied besteht zwischen einem ganz normalen Klang und einem so genannten Klang erwachter Rede. Wir beginnen unglaublich viel zu verstehen über erwachte Kommunikation und die Natur von Lauten und Klängen in diesem Universum. Unsere Identifikationen mit Sprache und Kommunikation lösen sich auf, und wir beginnen sie in ihrer spielerischen, illusorischen Natur nutzen zu können.

Wir verstehen durch den Umgang mit unseren Gedanken, mit unseren Geistesbewegungen, was es überhaupt mit Geist auf sich hat. Wir verstehen, dass im Grunde genommen alles, was sich im Geist erhebt, keinerlei Substanz hat, im Sinne von wirklicher Existenz. Es ist ein Spiel von Kräften, deren Kraft davon abhängt, welche Bedeutung wir ihnen geben. Wir sehen, dass was immer im Geist aufsteigt unsere Welt formt. Was wir denken, das ist unsere Welt. Unsere Gedanken formen unsere Welt. Wir sehen, wie eine Art zu denken eine Welt voller Leiden hervorbringt, voller Stress, voller Ich-Bezogenheit. Und eine andere Art zu denken bringt die reine Welt hervor, die reinen Gefilde der Buddhas, des Erwachens, eine vollkommen andere Art zu sein, frei von Ich-Bezogenheit. Wir beginnen diesen Prozess zu verstehen und in wie weit wir tatsächlich die Möglichkeit haben, in verschiedenen Welten zu leben.

Wenn wir behalten, wie mit diesen drei Aspekten von Körper, Rede und Geist im Vajrayana gearbeitet wird, dann haben wir die Schlüssel in der Hand, um jede Vajrayana-Praxis zu verstehen. Zur Körperebene gehören Mudra und die Visualisation unseres eigenen Körpers, zur Ebene der Rede Mantra und die anderen Rezitationen. Die Geistesebene ist der Umgang mit den Gestaltungen in unserem Geist und dem Entwickeln einer reinen Sicht. Wenn wir das verstehen, dann werden wir alle Vajrayana-Praktiken nutzbringend anwenden können. Dann brauchen wir nur noch zu sehen, wie all das, was da recht ausführlich aufgebaut wird, sich zum Schluss immer wieder auflöst. Es geht dann nur noch darum, in diesem Gewahrsein zu ruhen, das sich einstellt, im natürlichen, entspannten Gewahrsein der Einfachheit. So einfach wie es eben ist. Soweit eine kurze Beschreibung der Praxis des Vajrayana.

Wenn wir das Prinzip verstehen, wie wir da im Vajrayana diese ausführlichen Welten aufbauen und wieder in sich auflösen lassen, dann verstehen wir, dass wir mit unserer eigenen kleinen Welt ständig dasselbe machen, dass wir ständig dabei sind unsere Welt zu erzeugen, zu projizieren. Wir verstehen dann, dass es auch die Möglichkeit gibt, dass sie sich auflöst, dass wir in diese Einfachheit hineinfinden, in der wir nicht einmal mehr Mann oder Frau sind, in der wir vergessen wer wir sind. In der unser Name, unser Beruf usw. keine Rolle mehr spielen, in der einfach nur das Sein ist – Sein, Gewahrsein ohne Identifikation. Wenn wir das erleben, dann haben wir die Einfachheit wieder gefunden, die eigentlich der Schatz unseres Seins ist, und aus der heraus all unsere Welten entstehen.

Damit möchte ich den Kurs beenden. Ich danke euch ganz herzlich, dass ihr diese Reise mit mir und uns allen gemeinsam für zwei Wochen gemacht habt. Dass wir diese Reise im Gewahrsein erleben konnten, und dass die Reise weitergeht, dass wir weiterhin verbunden bleiben in dieser Praxis des umfassenden Gewahrseins und uns noch für den ganzen Rest unseres Lebens darin unterstützen können, so dass wir alle in den vollen Genuss des Gewahrseins kommen.

Einen ganz herzlichen Dank an euch alle. Es bleibt nichts mehr zu sagen.

Abschließend eine große, tiefe Widmung zum Wohl aller Lebewesen:

Möge was auch immer in diesem Kurs heilsam war sich verbinden mit allem Heilsamen, das es irgendwo in allen Universum gibt und dem Erwachen aller Lebewesen gewidmet sein.

Mögen alle Lebewesen heilen.

Mögen sie alle vollkommene Gesundheit finden, die Gesundheit eines offenen Geistes frei von Ich-Bezogenheit.

Möge die erwachte Aktivität ein jedes Lebewesen erreichen und ihm helfen, sich in der Natur seines eigenen Geistes zu befreien.

* * *