



---

## **Geistesruhe und Intuitive Einsicht, Teil II**

---

Gruppenretreat-Unterweisungen nach dem Mahamudra-Manual  
des 9. Karmapa „Ozean des Wahren Sinnes“



1.- 10. August 2013  
**Croizet, Frankreich**

**Lama Tilmann Lhündrup**

## Inhaltsverzeichnis

Meditation – Grundübung .....	2
<b>Gründliche Erforschung.....</b>	<b>2</b>
Meditation – Aufmerksamkeit reitet auf dem Atem .....	6
Introspektion .....	7
Meditation – Öffnen der sechs Sinne.....	7
Meditation – Bodyscan, Öffnen der sechs Sinne, Entspannung.....	8
Spannung, dukkha .....	8
Braucht es jemanden, der meditiert? – Antworten der Teilnehmer .....	10
Meditation – Gewahres Sein, Aktivitätsmeditation .....	12
Sati, Achtsamkeit.....	12
Meditation – Erinnerung an das Wesentliche .....	13
<b>Gewissheit über die Einheit von Gewahrsein und Leerheit erlangen .....</b>	<b>14</b>
Hinweise für die individuelle Praxis .....	15
Meditation – Kontinuierliches Erleben.....	18
Sorge – Angst .....	19
Meditation – Präsenz .....	23
Meditation – Im Fluss sein .....	24
Erfahrungen der Teilnehmer .....	25
Heilsame Bahnungen kultivieren .....	28
Meditation – Tonglen mit sich selber .....	32
Meditation – Fragen.....	32
Das Ich an sich ist kein Problem – Lhaktong.....	33
Lehrer – Schüler .....	37
Meditation – Konzentration – Entspannung.....	41
Was ist der Geist? .....	41
<b>Aufklärung über den bewegten Geist.....</b>	<b>46</b>
Übung – Visualisation.....	47
Meditation – Ruhe und Bewegung .....	48
Meditation – Ruhe und Bewegung .....	49
Erfahrungen der Teilnehmer .....	50
Erklärungen zu den Erfahrungen der Teilnehmer .....	51
Das Ich und der Geist .....	53
Übung – Den Beobachter beobachten .....	54
Meditation – Beobachten und Entspannen .....	56
Kontemplation – Was ist wirklich?.....	57
Die Wirklichkeit aus der Sicht der Teilnehmer.....	58
Meditation – Wer möchte existieren? .....	62
Meditation – Im Bewusstsein des Anderen atmen.....	62
Meditation – Frisches Gewahrsein .....	65
Meditation – Alle sind Buddhas .....	68
Wiedergeburt und Karma .....	68
Meditation – Mit dem Erleben eins werden .....	70
Anleitung für eine Meditations-Sitzung.....	70
Abschluss .....	75
Meditation – Herzensatem.....	76

## Einführung

Ich begrüße alle herzlich bei diesem Kurs und freue mich sehr, dass wir mit unserem Thema „Entwickeln von Einsicht“ weitermachen können: den Geist verstehen, um sich zu befreien. – Lhaktong auf Tibetisch und Vipassana auf Sanskrit. Ich schlage vor, dass wir mit einer Meditation anfangen um anzukommen und die Praxis wieder aufzunehmen.

## Meditation – Grundübung

Setzt euch so gut wie es geht hin, so dass es zugleich angenehm ist, aber auch nach Möglichkeit mit geradem Rücken. Wir setzen uns nach Möglichkeit so hin, dass wir keine Anstrengung aufzubringen brauchen, um den Körper gerade zu halten, dass wir die Knie nicht halten müssen und dass die Beine entspannen können. –

Ganz von selbst wendet sich unsere Aufmerksamkeit den Körperempfindungen zu. –

Unsere Aufmerksamkeit geht durch den ganzen Körper, sie geht vielleicht hinunter zu den Fußsohlen und gibt jedem Körperbereich Aufmerksamkeit bis hinauf zum Scheitel. –

Wie fühlt es sich an, hier präsent zu sein, den Körper zu spüren? –

Wie geht es gerade jetzt? ... Nicht vorher, nicht nachher, immer gerade jetzt. –

Inmitten all der Körperempfindungen; der Empfindungen, die das Atmen auslöst. Wir werden ihrer gewahr, verfolgen sie nach oben, nach unten. –

Wir entdecken, wie es sich anfühlt, jetzt gerade zu atmen. –

Der Buddha sagte: „Einatmend erlebe ich den ganzen Körper, der atmet, und ausatmend erlebe ich den ganzen Körper, der atmet.“ Jetzt gerade gibt es nichts anderes zu tun, als einfach voll gewahr zu bleiben, wie es sich anfühlt zu atmen, den Körper zu spüren. –

Falls ihr noch ein bisschen aufgewühlt seid, abgelenkt, so macht das überhaupt nichts. Ihr könnt den Ausatem nutzen und mit dem Ausatem die Gedanken, das Denken loslassen und eine kleine Pause im begrifflichen Denken erfahren. –

Wenn ihr das ausprobiert, schaut doch mal hin: Wie ist der Geist am Ende des Ausatems, wenn wir einfach alles in diese Offenheit loslassen? –

\* \* \*

Falls euch diese Übung noch nicht vertraut ist, schreibt sie euch auf. Es ist eine ganz einfache Grundübung, die zugleich relativ tiefgründig ist. Sie besteht darin, den Körper zu spüren, innerhalb der Körperempfindungen den Atem zu spüren, den Atem zu nutzen, um loszulassen und immer wieder das begriffliche Denken zu unterbrechen, auch wenn es nur für eine halbe Sekunde ist.

Das ist die erste Grundübung, und ich empfehle euch, diese Übung hier auch nachmittags zu üben.

Das Hauptanliegen des Kurses ist, Einsicht in den Geist zu entwickeln, und um das tun zu können, braucht es die Grundlage von Geistesruhe. Wir brauchen eine grundlegende Fähigkeit, den Geist anzuschauen – sowohl wenn Denken stattfindet, als auch wenn gerade kein Denken stattfindet –, um den aktiven und den weniger aktiven Geist zu untersuchen. Deswegen sind solche Übungen wie diese, die zunächst einfach Geistesruhe ermöglichen, sehr wichtig.

## Gründliche Erforschung

### Lektion 43

Wir setzen fort mit Übung 36 im „Ozean des wahren Sinnes“. Dort schreibt Karmapa Wangtshug Dorje:

**Weiterhin sollte der Praktizierende den Geist mit Hilfe der folgenden elf Übungen gründlich erforschen:**

**1. Vollständiges Untersuchen, 2. Ergründen im Einzelnen, 3. Subtiles Erforschen, 4. Ruhiges Verweilen, 5. Intuitive Einsicht, 6. Die Einheit der beiden, 7. Klarheit, 8. Nichtdenken, 9. Ausgeglichenheit, 10. Stetigkeit, 11. Unzerstreutheit.**

Das ist eine Liste von 11 Punkten, die komplett beschreiben, was es braucht, um zu einem klaren Erkennen der Natur des Geistes zu kommen und dieses dann auch zu stabilisieren. Als Praktizierende gehen wir jeweils diese Punkte durch, d.h. in unserer Praxis vollzieht sich ein natürlicher Prozess, in dem wir immer wieder diese elf Aspekte berühren und vertiefen.

Wir werden uns mit diesen elf Aspekten befassen und versuchen, damit ein bisschen vorwärts zu kommen – jeder auf seine Art.

Diese elf Aspekte ein- und derselben Übung zeigen sich also wie von selbst in unserer Praxis. Wenn man sich hinsetzt und den Geist erforscht, dann kommt es zu diesen Erfahrungen, und dabei ist es nicht so, dass man sich mit seiner Praxis an diese elf Punkten anpassen müsste, sondern man entdeckt sie in der eigenen Praxis. Wir entdecken diese elf Punkte während wir praktizieren und merken, dass es sich eigentlich um etwas ganz Natürliches handelt.

Wir werden diese elf Aspekte einmal ganz durchgehen und uns dann auf die einzelnen Schritte einlassen und schauen, woran wir arbeiten wollen bzw. müssen. Dann werdet ihr verstehen, wie sich die Praxis eingliedert.

### **1. Vollständiges Untersuchen: Untersuche zunächst beharrlich den Geist. Was ist seine wahre Natur? Existiert er oder existiert er nicht?**

Die französische Übersetzung benutzt noch den Ausdruck 'den Fluss der geistigen Aktivitäten' zu untersuchen, statt einfach nur 'Geist' zu verwenden.

Wenn wir da von einem Strom bedingter Phänomene sprechen, dann bedeutet das, dass wir alles, was im Erleben auftaucht, natürlich als ein bedingtes Erleben verstehen können. Bedingt durch Sinnesorgane, Sinnesempfindung, Interpretation, Muster, die mit hineinspielen. All das macht aus, dass unsere geistige Wahrnehmung bedingt ist, und dieses bedingte Entstehen von geistigem Erleben ist das, was wir den Strom des Geistes, die Kontinuität des Geistigen – also des Erlebens – nennen.

### **2. Ergründen im Einzelnen: Ergründe dann den Geist in seiner grundlegenden Beschaffenheit, insbesondere seine Farbe, seine Form und so weiter. Woher kommt der Geist, wo verweilt er, wo geht er hin? – Und dergleichen Fragen.**

Wir stellen uns zu diesem zweiten Punkt ganz gezielt Fragen, und mit diesen Fragen untersuchen wir den Geist. Wir untersuchen: Hat er irgendwelche Merkmale? Kann man ihn beschreiben? Ist er irgendwie dingfest zu machen? Hat er eine Farbe, Form? Welche anderen beschreibbaren Merkmale kann man irgendwie feststellen? Kommt er irgendwo her? Hat er einen Ursprung? Geht er irgendwohin? Verweilt er zwischendrin irgendwo?

### **3. Subtiles Erforschen: Untersuche danach vollständig den Suchenden selbst, ebenso wie das Gesuchte.**

Da unterscheiden sich die Übersetzungen etwas. Ich halte die deutsche Übersetzung hier für zutreffender, denn es geht auch in den Unterweisungen, die wir dazu bekommen haben, darum, das Subjekt zu untersuchen. Wir untersuchen den, der untersucht, natürlich auch den, der den Untersuchenden untersucht und versucht, dem auf die Spur zu kommen, was wir *Subjekt* nennen. Und wir untersuchen das, was Gegenstand der Untersuchung ist, das sogenannte *Objekt*. Was ist da eigentlich los mit der Subjekt – Objektwahrnehmung? Wir gehen in das Untersuchen der dualistischen Erfahrung hinein.

Wir untersuchen also hier dieses duale Erleben, von dem wir ja zutiefst überzeugt sind. Auch wenn wir jetzt schon viele Unterweisungen gehört haben, hält sich bei vielen von uns doch die Überzeugung: „Ich und meine Welt“, „Ich und mein Erleben“, „Was mein Geist alles erlebt“. So funktionieren wir, und das ist ganz tief in uns verankert. Das werden wir uns anschauen. Wir werden uns anschauen, ob es einen Geist gibt, ob es zwei gibt – einen, der beobachtet und das andere, das beobachtet wird –, oder ob jedes Mal ein neuer Geist entsteht, wenn wieder ein neuer Beobachter kommt. All das werden wir uns anschauen.

### **4. Ruhiges Verweilen: Bist du durch derartiges Untersuchen, Ergründen und Erforschen – die drei ersten Punkte – zu der Gewissheit gelangt, dass der Geist keine eigene Existenz hat, und gelangst du dann zu der weiteren Gewissheit, dass ebenso alle Dinge – alle Phänomene, alle Dharmas – lediglich Bezeichnungen sind, also nur eine nominale Existenz haben, so kommt der Geist im tiefen Sinn vollständig zur Ruhe.**

Dieser Punkt ist für uns unglaublich interessant, weil er eine ganz andere Form von Geistesruhe aufzeigt, als wir sie vielleicht im ersten Teil des Buches kennengelernt haben – Geistesruhe durch Übungen des Loslassens, des sich Identifizierens etc. Hier entsteht die Geistesruhe durch Einsicht. Die Einsicht in die Natur des Geistes führt zu einer tiefen Ruhe, weil es nicht mehr zu diesem Greifen kommt. Und diese Ruhe ist nicht mehr abhängig von äußeren Faktoren, wie einer idealen Umgebung oder ob Gedanken vorhanden oder nicht vorhanden sind.

Denken, das in seiner Natur erkannt wird, führt nicht mehr zu Aufgewühltheit des Geistes. Der Geist beruhigt sich, öffnet sich im Erkennen der Natur der geistigen Prozesse. Die Karma-Kagyü-Tradition unterstützt speziell diesen Ansatz. Es ist typisch für den Mahamudra-Ansatz, dass wir die Einsicht nutzen, um die

Geistesruhe zu vertiefen.

In dieser Geistesruhe, die durch Einsicht entsteht, brauchen wir Gedanken nicht mehr zu vertreiben. Sie werden durchschaut und vergehen. In der Mahamudra-Tradition sagt man, sie vergehen wie Zeichnungen im Wasser. – Wir brauchen Gedanken nicht auszulöschen. Da war eine Welle, da war etwas, und gleichzeitig ist es völlig unerheblich.

5. Intuitive Einsicht: –Vipassana oder Lhaktong – Untersuchst du nun wie zuvor das eigentliche Wesen dieses ruhenden Geistes, so wirst du seine wahre Natur vollständig verstehen.

Auf dieser Stufe nutzen wir die Geistesruhe, die sich aufgrund der aufkeimenden Erkenntnis eingestellt hat, um diese Erkenntnis zu vertiefen. Und wir schauen weiter hin: Subjekt – Objekt. Dieses Gefühl von etwas wirklich Existierendem: „Existiert es denn tatsächlich so, wie wir denken?“ Wir untersuchen: aktiver Geist – ruhender Geist, und die Einsicht breitet sich in alle weiteren Erfahrungsbereiche aus. Alles, was auftaucht, wird in dieser Einsicht durchdrungen, und das ist das eigentliche Lhaktong, die eigentliche Einsicht.

## **6. Die Einheit: Ruhiges Verweilen und intuitive Einsicht sind nicht verschieden; trenne sie nicht voneinander.**

Es geht um die Verbindung von Ruhe und Einsicht. Lama Henrik hat es meines Erachtens korrekt mit Einheit übersetzt, da das ruhige Verweilen und die intuitive Einsicht von Karmapa tatsächlich als nicht verschieden beschrieben werden und nicht voneinander zu trennen sind.

Es sind also nicht zwei, die zusammen finden, sondern sie werden in ihrer Einheit erkannt. Und das ist eigentlich das, was stattfindet: Wir merken, dass sie schon immer eine Einheit waren. Es gibt keine Geistesruhe, ohne dass es zur Einsicht kommen würde. Es gibt keine Einsicht, die nicht zur Geistesruhe führen würde; das gibt es einfach nicht. Das sind Qualitäten des Geistes. Wo mehr Ruhe entsteht, entsteht mehr Klarheit, wo mehr Klarheit entsteht, entsteht mehr Ruhe, die gehen einfach immer zusammen. Wir haben die beiden künstlich getrennt. Man kann sagen, dass wir aus pädagogischem Anliegen von Geistesruhe und intuitiver Einsicht gesprochen haben, aber eigentlich geht es um die Praxis der Einheit dieser beiden.

Die Einheit dieser beiden ist ganz typisch für den Mahamudra-Ansatz. Sie findet sich aber auch bei Buddha Shakyamuni selbst. In den Meditations-Erklärungen von Buddha Shakyamuni im Palikanon gibt es die Unterscheidung in Geistesruhe und Einsicht nicht. – Wir haben in den vergangenen Jahren bereits die drei wichtigsten Texte besprochen: Satipatthana Sutra, Maha-Satipatthana Sutra und Anapanasati Sutra. Da wird nicht unterschieden in Geistesruhe und Einsicht. Erst später, in den Kommentaren, wurde diese Unterscheidung eingeführt, weil es sinnvoll erschien, mal das Licht verstärkt auf die Geistesruhe zu lenken und dann wieder verstärkt Einsicht zu üben. Aus diesem pädagogischen Anliegen heraus haben die Kommentare diese Trennung entwickelt. Die meisten Schulen sind dem in ihrer Präsentation gefolgt, mit Ausnahme – meines Wissens – der Zen-Tradition. Sie hat von Anfang an von der Einheit dieser beiden Praxisaspekte gesprochen.

Was ich jetzt gerade erkläre, ist sehr wichtig, denn ihr werdet Lehrern begegnen, die sagen: „Jetzt ist es noch zu früh, Lhaktong zu praktizieren, ihr müsst Shine praktizieren! Ihr müsst Geistesruhe praktizieren, bitte noch keine intuitive Einsicht!“ Und damit wird die Einsichtspraxis auf die lange Bank geschoben. Das war aber überhaupt nicht der Stil von z.B. Gendün Rinpoche, der vom 16. Karmapa als sein bester Meditations-Meister in den Westen geschickt wurde. Bei ihm gab es diese Trennung – erst das Eine und dann das Andere – nicht. Er lehrte immer die Einheit der beiden.

Das ist auch ganz wichtig, denn es gibt Praktizierende – vielleicht auch hier im Raum –, die es mit den Übungen der Geistesruhe nie schaffen, ihren Geist zu beruhigen. Sie verzweifeln nach einigen Jahren der Anstrengung. Sie haben alles versucht, es klappt einfach nicht. Denen muss das Tor geöffnet werden, über die Einsicht zur Geistesruhe zu gelangen. Sie sollten ihre Einsichtsmeditation verstärken, um immer wieder in die Natur der geistigen Bewegung hineinzuschauen, die sich dadurch auflösen und dadurch stellt sich Geistesruhe ein. Einen sehr angeregten Organismus, der auch entsprechend viele Gedanken produziert, einfach ruhig zu stellen, gelingt nicht jedem, auch nicht durch beharrliche Praxis der Geistesruhe. In jedem Drei-Jahres-Retreat gab es einige, die in diese Kategorie gehörten. Ich bin sicher, es gehören einige hier im Raum auch dazu.

Es ist deswegen wichtig, weil man so viel anderes hört. Deswegen bringt Karmapa in diesem Buch ganz eindeutig zum Ausdruck, dass die beiden eigentlich nicht getrennt sind. Und ich glaube auch, es ist wichtig, dass ihr euch nicht überfordert fühlt, in einem Kurs zu sein, der sich mit 'ganz hohen Dingen' beschäftigt. Im Grunde genommen geht es darum, den Geist – auf welche Art und Weise auch immer – zu befreien, ihm Zugang zur Ruhe zu ermöglichen.

## **7. Klarheit: Kommen Dumpfheit und schläfrige Benebelung auf, Sorge für geistige Anregung und inneren Auftrieb.**

Auf der 7. Stufe sorgen wir für einen sehr lebendigen klaren Geist, indem wir aber nicht vermeiden, was den Geist aufwühlt und anregt, sondern ihm geradezu etwas geben, das z.B. etwas Anhaften auslöst, etwas Wollen, ein Interesse. Dann schauen wir: „Was ist denn die Natur dieses interessierten Erlebens?“, was auch immer es ist. Es könnte z.B. auch ein wütender Gedanke sein. Was ist es denn, wenn ich mich an eine Situation erinnere, die Schwierigkeiten ausgelöst hat? Wie fühlt sich das an?

## **8. Nichtdenken: Bei wilder geistiger Aktivität – wenn zu viel Anregung da ist – wende jene Hilfsmittel an, welche den Geist zur Ruhe kommen lassen.**

Diese Hilfsmittel, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, wurden im ersten Teil des Buches unterrichtet, z.B. mit dem Atem verbleiben, den Körper spüren, Gehmeditation üben, Mantra rezitieren, Visualisationen ausführen... alles, was uns hilft, den Geist wieder zu sammeln.

## **9. Ausgewogenheit: Sind weder Dumpfheit noch wilde geistige Aktivität vorhanden, dann verweile in der wahren Natur, die du bereits untersucht, ergründet und erforscht hast.** – Die ersten drei Schritte.

Dieser Punkt ist sehr, sehr wichtig. Es ist nicht einfach, dass wir zu einer Ausgewogenheit finden, die sich wie von selber einstellt, nachdem wir die anderen Phasen durchlaufen haben, sondern wir sind mit einer Schwierigkeit konfrontiert: Wie können wir ausgeglichen bleiben, wie können wir einfach so sein, wenn nichts Spezielles ist? Um zu ermöglichen, dass wir im einfachen Gewahrsein präsent sind mit dem, was gerade ist, nehmen wir die Prozesse der ersten drei Schritten zu Hilfe und schauen hin: „Wer meditiert da eigentlich?“ – Wir finden keinen Meditierenden. Das entspannt dieses Bedürfnis, etwas tun zu wollen. Wir schauen hin: „Was ist denn da überhaupt die Meditation?“

Wir merken, dass es gar keine Meditation zu tun gibt. Es gibt weder Subjekt noch Objekt. Wir nehmen dieselben Fragen aus den ersten drei Schritten, und die entspannen uns im einfachen Sosein, wo wir weder aufgewühlt noch schläfrig sind.

Ich sehe, dass es für Praktizierende extrem schwierig ist, einfach so zu sein, ohne die nächste Aufregung zu produzieren, ohne abzugleiten ins Schlafen; klar, frisch präsent zu bleiben, ohne dass etwas Spezielles ist.

## **10. Stetigkeit: Trenne dich niemals von dieser Praxis.** – Das ist klar.

## **11. Unzerstreutheit: Konzentriere den Geist völlig auf diese Übung, ohne dich von Zerstreuung beeinträchtigen zu lassen.** – Praktizieren, ohne abgelenkt zu werden.

Aber die Ablenkung hier ist nicht etwa, dass Gedanken auftauchen, sondern die eigentliche Abgelenktheit, die es aufzulösen gilt, ist, von unserem Gewahrsein der Natur der Dinge abgelenkt zu sein. Es geht also darum, unabgelenkt in der Schau der Natur der Dinge zu verweilen. Wenn wir in der Schau der Dinge sind, gibt es keine Hindernisse. Dann kann sich alles zeigen, und der Geist bleibt frei.

Wenn wir in der elften Phase ankommen, dann sind wir Mahamudra-Praktizierende geworden. Das ist Mahamudra-Praxis.

*Teilnehmerin: Ist mit Punkt neun auch Gleichmut gemeint?*

Ja, Gleichmut spielt da auch mit rein, aber Ausgewogenheit bedeutet hier ein gleichbleibendes Durchschauen, Erkennen allen Erlebens. Also egal, was auftaucht, es ist die Einsicht, die die eigentliche Wurzel von Gleichmut ist.

*Geht es jetzt darum, dass der Geist ausgewogen bleibt, oder dass kein Greifen, kein Anhaften und keine Aversion im Geist sind?*

Das ist automatisch die Folge. Wenn nämlich Einsicht da ist, dann kommt es automatisch nicht zu einem Ergreifen. Deswegen ist man dann wirklich gleichmütig.

\* \* \*

Ich werde während dieses Kurses fast alle Unterweisungen mit der Meditation auf den Atem verbinden, weil der Atem als Stütze für die Meditation für die meisten recht hilfreich ist. Sollte das für euch jedoch nicht der Fall sein, dann kommt zu mir, sodass wir darüber sprechen können, was für einen anderen Zugang ihr finden

könnt, um so einen Anker in der Meditation zu haben.

### **Meditation** – Aufmerksamkeit reitet auf dem Atem

Lasst die Meditation wieder von selbst erscheinen. ... Gewahr sein, präsent sein. ... Einatem und Ausatem voller Gewahrsein. –

Lasst den Atem sich mit der Aufmerksamkeit verbinden, ... die Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten. Jeder Moment des Einatems, jeder Moment des Ausatems bei vollem Gewahrsein, sodass das Erleben und das Atmen eins werden. –

Zum Erleben werden; das Erleben sein. ... Die Distanz zwischen dem Beobachter und seinem Erleben sich verringern lassen und ganz und gar zum Erleben werden. –

Ohne gegen das gegenwärtige Erleben zu kämpfen. Einfach gewahr sein dessen, was ist. –

Was geschieht jetzt gerade im Geist? ... Welche Qualitäten, welche Eigenschaften sind jetzt gerade bemerkbar? Dieser Geist, den ich den meinen nenne, wie fühlt er sich an? –

Wie fühlt er sich an, der bewegte Geist, der denkende Geist? Wie fühlt er sich an, wenn gerade kein Denken da ist? –

Nachdem wir so ein bisschen hingeschaut haben, lockern wir alle Spannungen, die vielleicht durch das Erforschen des Geistes erzeugt wurden. ... Wir sind einfach präsent, atmend. –

\* \* \*

Karmapa beschließt diese Lektion mit folgenden Sätzen:

**Mit Anhaftung an bloß theoretischem Wissen über den allgemeinen Sinn und Zweck erreichst du gar nichts, du brauchst direkte innere Erfahrungen. Erkunde unermüdlich deinen Geist, sowohl während der Sitzungen als auch außerhalb davon. Bemühe dich, nicht abzuschweifen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen, um die genaue Beschaffenheit des Geistes im bewegten wie im ruhigen Zustand zu erforschen.**

Das ist unsere Aufgabe für die zehn Tage: den Geist zu erforschen im bewegten wie im ruhigen Zustand. Immer wieder schauen wir, wie ist es, wenn gerade Denken da ist, wenn einfach bloße Sinneswahrnehmungen da sind. Wie ist er, wenn ich einschlafe, wie ist er, wenn ich aufwache? Immer wieder wenden wir uns diesem Phänomen zu, das wir Geist nennen. Das ist genau die Aufgabe, die uns der 9. Karmapa gibt.

Nun braucht es aber eine persönliche Anwendung dieser allgemeinen Instruktionen. Was möchte ich eigentlich über den Geist verstehen? Was sind meine Fragen, die mich auf meiner inneren Forschungsreise bewegen? Und diese Fragen bitte ich euch, aufzuschreiben. Ich möchte gerne wissen, was für Fragen euch beschäftigen, um die Kontemplation, Meditation so anzuleiten, dass ihr angeregt werdet, die Antworten selber zu finden. Ich werde mich dann bemühen, die Antworten nicht selbst zu geben, sondern euch anzuregen, wie ihr es anstellen könnt, sie zu finden.

### **Introspektion**

„Was möchte ich eigentlich über den Geist herausfinden?“, „Was interessiert mich?“ Ihr kennt die allgemeinen Vorgaben, es ist ja bekannt, was Buddhisten über den Geist sagen; darüber, was er ist und was er nicht ist. Aber: „Was möchte ich persönlich herausfinden?“

Schreibt das doch auf, sodass ich ungefähr verstehen kann, worum es sich bei euch handelt und bleibt dann auf dieser persönlichen Suche nach dem Verständnis dieses Phänomens, was wir Geist, Gewahrsein, Ich oder Geistesstrom nennen. Das sind alle Fragen über die Natur von dem, was wir Seele, Geist, Geistesstrom, Sein oder sonst was nennen.

Was möchte ich herausfinden? Mit welchen Fragen möchte ich diese zehn Tage jetzt weiterkommen? – Wenn ihr Fragen habt, die nicht zum Thema gehören, schreibt sie auch dazu. Vielleicht finden wir im Laufe des Kurses auch Zeit, auf sie einzugehen. –

\* \* \*

Wisst ihr, wie es in einem Rinzaï Zen Kloster bei solchen Retreats vor sich geht?

Jeder Teilnehmer kommt einmal am Tag zum Lehrer, und der Lehrer fragt jeden Einzelnen nach seinem Koan. – Ein Koan ist eine Frage zur Natur des Geistes, in ein Gewand, oft in eine paradoxe Frage gekleidet, die man

nicht mit dem Intellekt beantworten kann. Die Antwort muss aus der Erfahrung kommen. – Der Meister sagt eigentlich gar nichts, sondern fragt höchstens: „Na, was kommt aus deiner Erfahrung?“ Dann sagt der Schüler etwas, und wenn es nicht das Richtige war, läutet der Meister die kleine Glocke, was bedeutet „raus“, nichts weiter. Wenn keine Glocke kommt, stimmt die Antwort, dann hat sie wirklich etwas damit zu tun, was mit der Frage gemeint war und es gibt weitergehende Instruktionen.

Das ist natürlich ziemlich nervig, wenn man für längere Zeit jedes Mal die Glocke erhält, draußen steht die Schlange der anderen, jeder hört die Glocke. „Okay, der hat es wieder einmal nicht gepackt!“ „... und der auch nicht!“ ... Das ist sehr schön für das Ego, eine gute Arbeit.

Ich werde dieses System nicht einführen, aber ich möchte euch Begegnungen anbieten, um den Dialog über die Natur des Geistes zu kultivieren. Ich kann mir vorstellen, dass ihr so oft wie ihr wollt – maximal ein Mal pro Tag – kommt, und wir kurz über eure Erfahrungen sprechen. Eine Minute, zwei Minuten, vielleicht maximal fünf Minuten, so dass es möglich ist, relativ zeitnah kleine, weiterführende Instruktionen zur eigenen Praxis zu bekommen.

Wir werden während dieser Austausche über den Geist sprechen, über eure Erfahrung mit diesen Fragen. – „Wo ist das Tor der Befreiung?“, „Was ist der Geist?“, „Was ist Erwachen?“ – Über all das, was wirklich mit der eigenen Praxis zu tun hat.

Ihr könnt mehrfach kommen, wenn ihr das während des Retreats wollt, und wir halten es kurz, damit alle eine Chance haben, dieses Angebot auch zu nutzen.

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

Den Geist entspannen, sich ausruhen lassen. ... Den Geist öffnen für all die vielen Sinneserfahrungen. – Zunächst die fünf äußeren Sinne: Körper spüren ... hören ... sehen ... riechen ... schmecken. – Dann nach innen schauen: Wie ist der Geist? ... Wie ist die Stimmung? ... Wie ist das Erleben? –

\* \* \*

Nehmt euch die Zeit, die Übungen aufzuschreiben. Das war eben die Übung des Öffnens der sechs Sinne, und die Übung davor bestand darin, mit der Aufmerksamkeit quasi auf dem Atem zu reiten und dann mit dem Erleben eins zu werden. Und die allererste war die Übung mit der Achtsamkeit auf den Körper und den Atem.

Egal an welchem Punkt in einer dieser Übungen könnt ihr die Frage stellen: „Wie ist das mit dem Geist?“ Und dann braucht es keine intellektuelle Antwort, die wäre eher hinderlich. Es kommt ein Erleben, und dieses Erleben nehmen wir auch wahr. Mit dem geht es weiter, und schon lassen wir die Frage wieder fallen und praktizieren weiter. Vielleicht stellen wir die Frage dann noch einmal und stimulieren auf diese Weise ein intuitives Verstehen.

Das ist also die Aufgabe für heute Nachmittag. Und es ist überhaupt als ganztägige Praxis gedacht, mit diesen drei Übungen zu arbeiten und sich gelegentlich die Frage zu stellen. Dabei kann man sitzen, liegen, stehen oder gehen, alles ist möglich. Und ihr könnt natürlich alles einbauen, was ihr früher und woanders gelernt habt.

\* \* \*

### **Meditation** – Body Scan, Öffnen der sechs Sinne, Entspannung

Ich hoffe, ihr habt eine gute Sitzhaltung gefunden. –

Egal aus was für einer Situation wir kommen ... ob gerade etwas schwierig für uns war, oder ob wir einen wunderbaren, ganz ruhigen Morgen hatten ..., wenn wir uns zur Meditation hinsetzen, ist es sehr zu empfehlen, mit dem Körper zu beginnen, den Körper zu spüren. –

Wir können einen kleinen Body Scan machen und Stück für Stück durch den Körper wandern, um den Geist, die Aufmerksamkeit zu verankern, zu stabilisieren. –

Zunächst spüren wir die Fußsohlen, ... die Fußspitzen, ... die Fersen, ... den ganzen Fuß, ... die Knöchel, ... die Waden und Schienbeine, ... die Knie, ... die Oberschenkel bis hinauf ins Becken, ... die Beckenorgane innen, ... das Gefühl des Druckes der Berührung auf der Sitzfläche, ... die Hüften. ... Wir gehen allmählich den Rücken hinauf, ... bis zu den Schultern, ... in den Unterbauch, ... zum Oberbauch innen und außen. ... Wir spüren den Brustkorb, ... die Atembewegungen, ... die Schlüsselbeine, ... von den Schultern hinunter in die Arme bis zu den Fingerspitzen, ... die Handflächen. ... Wir gehen die Arme wieder hinauf zum Nacken, ... zum Hals, zur Kehle, ... zum Kinn, ... zum Mund, ... zu den Lippen, ... zur Nasengegend. ... Wir spüren die Wangen, ... die Ohren, ... den Hinterkopf, ... die Augengegend, die Stirn hinauf bis zum Scheitel. ... Und dann



lassen wir die Aufmerksamkeit sich über den ganzen Körper verteilen und nehmen den Körper als Ganzes wahr. Mal hier, mal dort, immer wieder die Ganzkörperwahrnehmung. –

Einatmend und ausatmend spüren wir den gesamten Körper. –

Wir spüren den gesamten Körper und hören zugleich vielfältige Geräusche. –

Mit offenen Augen schauen wir, ohne irgendetwas zu betrachten, ohne uns auf irgendetwas zu fixieren. –

Spüren, hören, sehen, riechen und schmecken. –

Gewahr sein dessen, was ist, was geschieht, wie wir uns fühlen. –

Gewahres Sein mit allen sechs Sinnen, völlig offen. –

Und wir schauen uns selbst ein wenig an und schauen, ob wir irgendwie noch weiter entspannen können, in der Geisteshaltung loslassen können. ... Wie entsteht eigentlich Spannung? –

Schaut hin! Brauchen wir eigentlich zu meditieren? Braucht es da jemanden, der die Meditation leitet? –

Wie ist es, einfach so zu sein? –

Jetzt in dieser Präsenz, ist da noch Spannung, Anspannung? Was könnte ich, der Praktizierende, ausprobieren, um diese Anspannung auch noch zu lösen? Was braucht es? –

Alles Wollen hinter uns zu lassen, ohne Absicht zu sein, wäre bestimmt hilfreich. –

\* \* \*

### Spannung, *dukkha*

Die gesamte Unterweisung des Buddha ist über *dukkha* und wie wir aus *dukkha* herausfinden. *Dukkha* wird oft mit Leid übersetzt, aber dafür, was auf dieser subtilen Ebene der einfachen Präsenz noch bleibt um aufgelöst zu werden, wäre das Wort 'Spannung' besser geeignet. Was ist da noch an Anspannung? Wie können wir aus dieser Anspannung herausfinden?

Als Praktizierende haben wir eigentlich einen Hauptgegenstand der Meditation. Etwas, das wir immer wieder betrachten: die Anspannung. Überall da, wo wir uns verkrampfen, wo wir uns anspannen, suchen wir danach, wie wir Entspannung, Öffnung, gelöstes Sein ermöglichen können.

Ich werde euch ganz kurz die **Vier Edlen Wahrheiten** in Erinnerung rufen.

1. Es gibt Leid, es gibt Anspannung – *dukkha*. Das ist die erste Wahrheit.
2. Die Ursachen von *dukkha*, die Ursachen von Anspannung sind Ergreifen, Festhalten, Identifikation, Karma. Das sind die Ursachen aber das ist noch nicht der Weg.
3. Es gibt Befreiung von *dukkha*, es gibt ein Ende von *dukkha*, das Erwachen. Und dieses Erwachen ist in Reichweite von jedem von uns, jeder kann es verwirklichen.
4. Der Weg. Es gibt Methoden, es gibt etwas, das ich tun kann, um den Weg aus dem *dukkha* ins Erwachen zu finden – aus dem *dukkha* ins *sukha*. *Sukha* heißt Glück, Freude, und *mahasukha* ist die große Freude, ein anderer Ausdruck für das Erwachen.

Ihr seht, dass wir mit unserer Meditationspraxis genau am Punkt sind. Wir praktizieren genau diese vier wichtigsten Elemente buddhistischer Praxis: Ist da Spannung? (1) Woher kommt sie? (2) Gibt es eine Möglichkeit, da herauszufinden? (3) Was kann ich tun? Was ist zu tun? (4)

Wir alle begegnen in unserer Praxis immer wieder den gleichen Herausforderungen: Ich setze mich z.B. im Freien hin, es ist wunderbar, zumindest für einige Momente. Der Geist ist offen, und was kommt dann? Es passiert was. Entweder kommen Gedanken, die mich interessieren und mich in die eine oder andere Richtung ziehen – angenehm oder unangenehm – oder es ist eine Fliege zu viel im Universum, oder es ist gerade etwas zu heiß, oder es sticht, oder der Körper hat Schmerzen und fühlt sich nicht wohl. Irgendetwas Angenehmes oder Unangenehmes zeigt sich und es kommt zu einer kleinen Anspannung, zur Anspannung des Haben-Wollens und zur Anspannung des Nicht-Haben-Wollens. Manchmal ist es die Anspannung des Nicht-Wissen-Wollens, man will einfach weggehen, was dann in Dumpfheit und Schläfrigkeit führt. Auch das beginnen wir allmählich als Anspannung wahrzunehmen.

Aber eigentlich haben wir alle den Wunsch, in Gelöstheit zu bleiben und immer wieder in die größtmögliche Gelöstheit zurück zu finden. Wir alle haben den Wunsch, dass diese Gelöstheit nicht nur präsent ist, wenn wir nichts zu tun brauchen, sondern dass sie uns auch die Aktivität hinein begleitet, ins Tun; dass wir auch im Tun so offen sein können.

Ich muss noch einmal klarmachen, was wirklich mit *dukkha* gemeint ist. *Dukkha* ist die zusätzliche Anspannung, die unnötige Anspannung; das, was es gar nicht braucht. Es ist natürlich klar, dass es Kraft in meiner Hand braucht, wenn ich die Thermoskanne hochhebe, und dass ich auch mit dem Geist dabei bleiben muss. Ich muss beim Ergreifen und Festhalten dabei bleiben, damit die Handlung ausgeführt werden kann, und das gilt für alle Handlungen. Aber mit körperlicher und geistiger Kraft eine Handlung auszuführen, ist nicht *dukkha*. Es ist dann *dukkha*, wenn etwas schief geht. Dann merken wir, ob wir uns identifiziert haben. Wenn ich z.B. das heiße Wasser auf meinen Fuß gieße und mich verbrenne, zusätzlich zur unangenehmen Empfindung des Schmerzes identifiziert bin und aufgrund der Identifikation zusätzliches Leid entsteht, das ist *dukkha*. *Dukkha* ist immer das Zusätzliche; dort, wo unser Geist eng und angespannt wird und nicht mehr frei ist.

*Teilnehmerin: Was genau ist denn die Identifikation, wenn du dir das kochende Wasser auf den Fuß gießt?*

Es ist der Moment, wo ich reagiere und sage: „Mein Fuß! Ich habe mich verbrannt.“ Mein Geist wird in dem Moment eng, unter Umständen bin ich ganz blockiert oder ich reagiere ungeschickt, einfach weil so viel Identifikation da ist. Wenn wir aber mit Situationen, wo etwas total Schlimmes passiert, mit einem offenen, flexiblen Geist, der nicht blockiert, umgehen, dann können wir viel hilfreicher sein. Wir bemerken auch noch, was andere in der Situation brauchen, was genau es im Moment braucht, um noch Schlimmeres zu verhindern, und unser Geist ist in der Lage, alles bestmöglich zu machen, weil wir nicht blockieren.

*Dukkha* geht mit Blockaden einher. Es bedeutet, dass wir irgendwo eine mehr oder weniger starke Blockade haben, eine Fixierung, etwas, das uns unbeweglich macht, wo wir nicht ganz im vollen Besitz unserer Kräfte sind. Die normalen Tatsachen des Lebens, z.B. dass wir keine paar Minuten sitzen können, ohne dass es irgendwo unangenehm wird, sind nicht *dukkha*. In der Auflehnung dagegen, in der Schwierigkeit, damit umzugehen, das nicht haben zu wollen, darin ist *dukkha*. Aber dass wir jeden Tag hungrig und durstig werden, dass wir einfach einen Körper haben, ist noch kein *dukkha*. Wir erleben es als unangenehm, aber die simplen Tatsachen des Lebens sind an sich noch nicht *dukkha*.

Schmerzen gehören also zum Leben, auch Erwachte haben Schmerzen. Aber Erwachte gehen mit Schmerzen anders um, es kommt nicht mehr zu dieser Verengung.

Deswegen wenden wir uns dem Geist zu. Wir arbeiten mit dem Geist, weil dort die Lösung zu finden ist. Dort finden die Reaktionen statt, die zu Anspannung führen, und dort gibt es die Möglichkeit, in die Gelöstheit zu finden.

### **Braucht es jemanden, der meditiert? – Antworten der Teilnehmer**

Während der Meditation habe ich euch eine Frage gestellt: „Braucht es jemanden, der meditiert?“ Braucht es einen Chef der Meditation, oder braucht es das nicht? Anders formuliert: Braucht es, um zu leben, jemanden, der sich um das Leben kümmert, der gut aufpasst, dass es richtig läuft, oder setzt sich bewusstes Leben, Erleben einfach so fort?

*Verschiedene Teilnehmer:*

*Bei mir hat sich das genau in dem Moment entspannt, als diese Frage gestellt wurde.*

*Das Leben kann tatsächlich Entspannung sein.*

*Man kann tatsächlich in dem sein, was ist, ob es nun Schmerz ist oder kein Schmerz. Man kann die verschiedenen Erfahrungen des Lebens auf entspannte Weise leben.*

*Ich habe es gestern und heute so deutlich erlebt. Noch bevor ich etwas deuten kann, sind Impulse da. Wo kommen die Impulse her? Als in der Meditation die Frage nach der Spannung gestellt wurde, habe ich zum ersten Mal den Reflex des Festhaltens im Körper gemerkt, wie eine Art Schutzmechanismus, der sich ganz fein anfühlt. Da ist eine Art Reflex, und dann entstehen Empfindungen, wie gut oder nicht gut, aber diesen Reflex habe ich sehr gut als Spannung wahrnehmen können, und darüber bin ich sehr glücklich.*

Du hast das Zusammenspiel von Körper und Geist beobachtet. Körper und Geist sind in diesem Leben so eng verbunden, dass man von einer Gleichzeitigkeit sprechen kann. Subtile geistige Bewegungen, feine Impulse, die auftauchen, lösen gleichzeitig eine feine Körperempfindung aus. Diese Körperempfindungen kriegen wir oft leichter mit als die geistigen Bewegungen, unsere Antennen dafür sind etwas feiner. Die Körperempfindung macht uns aufmerksam darauf, dass im Geist gerade etwas dabei ist, zu passieren. Und das können wir nutzen. Man nennt das die Einheit von *lung* und *sem*, von *prana* – subtiler Energie – und Geist. Die beiden sind so eins in diesem Leben, dass wir tatsächlich sowohl über den Körper als auch über den Geist spüren können, wenn

etwas dabei ist, sich zu entwickeln.

*Teilnehmerin: Bei der Frage nach dem Chef der Meditation hat dieses Wollen aufgehört, vorher war die ganze Zeit ein Kampf mit den körperlichen Empfindungen. Und dann kam es wie zu einer inneren Haltung von Güte, von Wohlwollen mir selbst und den eigenen Erfahrungen gegenüber. Ein totales, vollständiges Annehmen von dem, wie der Körper jetzt ist, was die Körperempfindungen sind, was die geistigen Empfindungen sind, und darin konnte sich das dann entspannen und öffnen. Das war diese Qualität wohlwollender Güte mir selbst und dem eigenen Erleben gegenüber, die da eingreifen konnte.*

*Teilnehmer: Als du diese Frage nach dem Macher der Meditation gestellt hast, ist in mir eine Spannung entstanden, und dieser Macher war auf einmal klar, offen und bloßgelegt. Es war keine einzelne Spannung, sondern mehr so wie ein 'Skandha-Haufen' von diesem Ich. Und es war okay, diese Spannung so zu sehen und mich dann weniger mit diesem Macher zu identifizieren. Es war also beides da, zuerst Spannung und dann Entspannung.*

Kannst du dir vorstellen, in deiner Meditation heute Nachmittag dir selber immer mal wieder diese Frage nach dem Macher zu stellen, nach dem „Wer macht es eigentlich? Wer ist denn da?“, und damit in die innere Arbeit zu gehen, sodass du diese Möglichkeit zu gelöstem Sein immer weiter für dich freilegst? Das wäre der direkte Hinweis für deine weitere Praxis hier.

Ich gebe das euch allen als Meditationsaufgabe mit. Stellt euch selber die Frage: Wer macht das? Wer macht das da gerade? Wer meditiert? Wer macht sich da Sorgen? Wer hat Sorge, dass es aus dem Ruder läuft? Jedes Mal, wenn wir so fragen, wird – du hast das so schön beschrieben – dieser etwas versteckte Wille, diese etwas versteckte Anstrengung, die da war, plötzlich offengelegt. Dadurch kommt es direkt schon einmal zu einer gewissen Entspannung, aber das Beobachten, ein bisschen Kontrollieren und subtile Beeinflussen geht trotzdem noch weiter, und es braucht das wiederholte Hinschauen und Bloßlegen dieser Mechanismen.

Diese Mechanismen des Ichhaftens, der Ich-Identifikation müssen bloßgelegt werden, damit sie sich als unnötig erweisen können. Wenn wir sie nicht sehen, dann funktionieren wir darin weiter, ohne es zu merken. Wenn wir diese Mechanismen sehen, dann können wir dieses wohlwollende, annehmende Gewahrsein in sie hineinbringen, und damit können sie sich entspannen.

Ihr werdet dann die Entdeckung machen, dass sich dieses wohlwollende, annehmende Gewahrsein einfach auf diese Muster der Kontrolle und des Bestimmens, des Machens und Haben-Wollens richtet. Allein das Gewahrsein bewirkt schon, dass sich was löst. Auf keinen Fall gegen die Anspannung ankämpfen! Auf keinen Fall gegen den Beobachter ankämpfen, einfach nur bewusst sein und merken, „Hey das Leben geht ja auch ohne ihn weiter. Den braucht es eigentlich gar nicht!“, und das reicht. Es ist das Vertrauen in das Leben an sich; das Vertrauen, dass es auch ohne Beobachter weiter atmet; das Vertrauen, dass das Bewusstsein auch ohne Beobachter weiter klar bleibt und sogar noch klarer wird. Dieses Vertrauen ist es, das dann die Lösung dieser Muster bewirkt.

Diese Muster fallen also von uns ab, weil wir sie nicht weiter nähren und weil dieses Vertrauen als eine neue Lebensqualität Einzug hält. Und dieses Vertrauen wird genährt, was zu neuen Arten des Funktionierens, des Seins in der Welt führt. Dieses Vertrauen wird uns dann in die Aktivitäten begleiten und mit diesem Vertrauen können wir Verantwortung übernehmen, ohne unter Anspannung zu geraten.

*Teilnehmer: Wenn ich Vertrauen habe, dann kann ich doch schon vor Beginn der Meditation meinen Geist darum bitten: „Lass los! Kontrolliere nicht! Sei ganz entspannt!“*

Genau!

*Genauso, wie wenn ich meinen Geist abends bitte, dass ich um 6 Uhr aufwachen möchte und dann auch um diese Zeit aufwache, ohne dass ich etwas dazu tun muss. Der Geist vermag also sehr viel mehr, als wir aus Gewohnheit glauben, dass möglich ist.*

*Teilnehmerin: Ich finde, dass eine Diskrepanz zwischen meiner Praxis und dem Alltag besteht. Gestern, als mein Geist in der Meditation ruhig war, habe ich zwischen den Gedanken den Geist als leer empfunden, manchmal war da ganz einfach nur eine Präsenz, die wahrnimmt. Und auf der anderen Seite habe ich den Geist außerhalb der Meditationsperioden als unruhig, unzufrieden und als frustriert erlebt.*

*Was hat das auf sich mit dem Erleben des Geistes als leer? Manchmal habe ich auch das Gefühl gehabt, das ist ganz einfach etwas Unsichtbares, etwas Durchsichtiges, und dann wieder all diese Geisteszustände, die mich immer wieder plagen oder auch nicht. Es war auch oft der Wunsch da, nicht ständig reagieren zu müssen.*

Das ist im Grunde genommen die Frage nach der Kontinuität unseres Gewahrseins, wenn eine Menge Dinge passieren, wenn viel los ist. Dieses Gewahrsein, wo wir mehr die Transparenz der geistigen Bewegung sehen und die Leerheit, dieses nicht substantielle Nicht-Dingliche erspüren können, erleben wir meistens in Momenten der stillen Meditation. Es ist sehr schwer zu kontaktieren, wenn wir in etwas aktiveren Phasen sind. Wir üben schrittweise, dies in der stillen Praxis auszudehnen, um es dann bewusst in die Bewegung hinein zu nehmen, ins Handeln, damit sich dieses Gewahrsein in die anderen Bereiche ausweiten kann.

Was du beschreibst, ist etwas ganz Natürliches. Dieses Gewahrsein geht wieder verloren, wird etwas verschattet. Der Geist wird wieder aufgewühlt und erlebt sehr viele unterschiedliche Zustände, sobald die Herausforderung größer wird.

Der Rat ist – vor allem während so eines Retreats –, sofort wieder zurück zu gehen in eine ganz stabile äußere Situation, sich irgendwo auf einen Stuhl zu setzen oder auch hinzulegen und bewusst wieder in diese Gelöstheit zu finden. Aus dieser Gelöstheit heraus macht man dann die ersten Bewegungen, die ersten Schritte und schaut, wie gelöst, wie gewahr es eigentlich möglich ist zu sein, wenn wieder Aktivität hineinkommt. Und dann akzeptieren wir auch, dass die Gelöstheit auch wieder verloren geht, und versuchen, bald wieder in die stille Praxis zurück zu finden.

### **Meditation** – Gewahres Sein, Aktivitätsmeditation

Lasst unserem Geist vertrauen, dass es gar nichts zu tun gibt, um zu sein. –  
Gewahres Sein ist jederzeit möglich. –

Jetzt geht die Meditation weiter in die Pause. Ich werde die Klangschaale nicht erklingen lassen, und wir werden in der Stille all die kleinen Dinge, die es in der Pause zu tun gibt, so entspannt und gelöst wie möglich machen. Es ist also eine halbstündige Aktivitätsmeditation, in der wir natürlich auch Gehmeditation machen können. Wir tun, was auch immer uns sinnvoll erscheint. –

Wenn dann der Gong ertönt und wir zurückkommen, wird diese Aktivitätsmeditation zu Ende sein. –

\* \* \*

### **Sati**, Achtsamkeit

In der letzten halben Stunde sind wir in unserer Aktivitätsmeditation hier auf dem Grundstück von einer kleinen Situation zur nächsten kleinen Situation geflossen. Dabei habt ihr vermutlich kleine Momente gehabt, wie, „Ah, ich bin ja noch in der Praxis!“, „Was war es noch? – Ah! Gelöstheit des Geistes.“ Ihr habt euch auf die eine oder andere Art an die Aufgabe erinnert, die ihr euch gestellt habt. – „Wer macht das eigentlich?“, „Wer trinkt da gerade Tee?“ – Die Fragen oder die Art, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet, sind unterschiedlich, aber dieser Moment, in dem man sich die Praxis wieder in Erinnerung ruft, ist das, was wir mit *sati* beschreiben.

Ihr kennt das Wort *Satipatthana* – sich erinnern –, was ins Englische mit 'mindfulness' und ins Deutsche mit Achtsamkeit übersetzt wird. Das ganze Achtsamkeitstraining steckt in diesem Wort. Eigentlich bedeutet es, sich das in Erinnerung zu rufen, was einem gerade als die eigene Praxis wichtig ist. Und diese Fähigkeit, zurück zu finden in das, was wesentlich ist, sich daran zu erinnern, was die eigene Ausrichtung ist, braucht man das ganze Leben lang.

Auch wenn wir diese Fähigkeit später gar nicht mehr bewusst zu schulen brauchen, sondern sie völlig natürlich da ist, so ist sie doch die zentrale Fähigkeit, die den Weg des Erwachens ausmacht. Wenn diese Fähigkeit nicht ausreichend geschult wird, dann wird es nicht zu einem Weg des Erwachens kommen und wir werden immer wieder bei Null anfangen müssen. Wenn diese Fähigkeit aber gestärkt wird und uns tatsächlich auf dem Weg hält, dann machen wir ständig Fortschritte. Dann kommt es immer wieder zu neuen Erkenntnissen, *sati* weitet sich allmählich aus und wird natürlicher.

Wir müssen damit geschickt umgehen und die Phasen so kurz gestalten, dass wir dieses Gewahrsein nie völlig verlieren; dass wir diese Fähigkeit, uns wieder an das Wesentliche zu erinnern, nicht vergessen. Stellt euch vor, ihr seid dabei, ein Haus zu verputzen – richtig anstrengende Arbeit. Eigentlich wollt ihr es am Abend geschafft haben, aber das Wesentliche ist ja, auch gewahr zu bleiben. Dazu sollte man dann z.B. jede halbe Stunde die Werkzeuge liegen lassen und sich ganz bewusst eine Pause gönnen, um sich wieder ganz bewusst zu verbinden. Und während der Arbeit sollte man sich natürlich so viel wie möglich an dieses gelöste Sein erinnern – dass die Bewegungen gelöst bleiben, dass Geist und Körper gelöst bleiben. Man sollte sich also immer wieder daran erinnern, aber dann auch eine echte kleine Pause haben, bevor einen die Aufgabe zu sehr gefangen nimmt.

Ein anderes Beispiel ist die Computerarbeit. Am Computer zu arbeiten, zieht uns unglaublich in den Bann und wir verlieren dieses Sich-Erinnern ganz oft. Es braucht dabei häufiger eine Pause, um sich daran zu erinnern: „Hey, du kannst daran auch ganz gelöst arbeiten! Entspanne den Körper, trinke mal was!“ Wir brauchen eine kleine Pause, so als ob man uns den Stecker heraus ziehen würde. Ihr kennt das ja, wie man sich fühlt, wenn plötzlich der Strom weg ist.

Eigentlich ist es für den Anfänger auch so: Wenn man sich wieder daran erinnert – „Ach! Eigentlich geht es gar nicht um die Aufgabe, die ich dabei bin zu erledigen, sondern es geht darum, alles, was ich mache, mit diesem Gewahrsein, mit dieser Gelöstheit zu tun; mich nicht so zu identifizieren!“ –, dann kann man auch weiterarbeiten. Oder man nimmt sich noch ein bisschen mehr Zeit, um mit dieser Erinnerung an das Wesentliche in die tiefe Entspannung zu finden und später aus der Entspannung heraus wieder weiter zu arbeiten. Das wird die Arbeitssituation entscheiden, aber um sich zu erinnern, braucht es nur ein paar Sekunden. Um sich zu entspannen, braucht es etwas mehr, aber um sich an das Wesentliche zu erinnern, braucht es nicht viel. Wie schnell wir entspannen können, hängt davon ab, wie geübt wir sind, und dementsprechend können wir uns die Zeit einteilen.

Wir können das jetzt miteinander üben:

#### **Meditation** – Erinnerung an das Wesentliche

Wir praktizieren jetzt gerade, in diesem Moment, genau das Sosein, wie wir es für richtig halten. Mit dem Ausatem lassen wir einfach alles gehen, was uns jetzt gerade belastet, und mit dem Einatem sind wir bereits wieder im Gewahrsein. –

Und dann *sati*, von Zeit zu Zeit die kleine Erinnerung. „Hey du brauchst dich gar nicht anzustrengen. Du brauchst jetzt gerade nicht über etwas nachzudenken, etwas zu planen. Lass das Leben einfach mal so, wie es ist.“ –

Und wieder: *sati*, die kleine Erinnerung. –

Und wieder *sati*, die kleine Einladung, gerade so zu sein, wie ich selbst; alles mal fallen zu lassen. –

Wir nehmen uns einen Moment Zeit und überlegen: „Was ist denn mein *sati*? An was *möchte* ich mich denn erinnern?“ ... Ein Wort, an das ich mich erinnern möchte, ein Ausdruck, der mich an das Wesentliche erinnert, woran ich mich so oft wie möglich erinnern möchte. ... Zwei Worte sind auch noch okay. Es muss kurz sein, es kann auch ein Bild sein. –

Wir meditieren ein bisschen darüber, was denn das Bild, das Symbol ist, das mich erinnert; der Ausdruck, der für mich heute diese essentielle Erinnerung darstellt. –

An was möchtet ihr euch erinnern, wozu möchtet ihr euch einladen? Es ist wie eine Einladung in eine Art des Seins, die mir tiefer entspricht als das, worin ich mich normalerweise verfange. –

\* \* \*

Habt ihr euer Mantra gefunden? Das ist im wahrsten Sinne des Wortes Mantra. *Manas* bedeutet Geist, es ist ein Ausdruck für Geist. Und *tra* kommt von stabilisieren. Ein Mantra stabilisiert unseren Geist in dem, was zutiefst heilsam ist. Und wenn wir den Ausdruck gefunden haben, das, worin wir uns stabilisieren wollen, dann sollten wir uns so oft wie möglich daran erinnern.

Jemand, der schon ein Mantra hat, das diese Funktion erfüllt, braucht nicht weiter zu suchen. Der kann z.B. OM MANI PADME HUNG nehmen oder auch etwas anderes. Das ist es nämlich, an was wir uns erinnern wollen. Das beinhaltet dann alles.

Ein Mantra, das wir bereits haben und das für uns diesen Sinn erfüllt, werden wir so oft wie möglich nutzen, um uns an diesen tieferen Sinn zu erinnern. Aber wenn das einfach nur automatisch wird und nicht mehr diese Öffnung im Geist produziert, dann müssen wir das Mantra wieder beleben. Wir müssen es zum Leben erwecken, denn sonst übt es nicht mehr seine Funktion aus. Es ist dann nur noch wie eine Endlosschleife auf einer Schallplatte, ein Hintergrundgemurmel und hat nicht mehr die Wirkung. Das eigentliche Mantra ist das, was uns an das Wesentliche erinnert.

Habt ihr euer Mantra, eure Einladung an das, was zutiefst gut tut, heilsam ist?

## **Gewissheit über die Einheit von Gewahrsein und Leerheit erlangen**

### **Lektion 44**

**Aufgrund der unterschiedlichen geistigen Entwicklungsstufen der Menschen ergeben sich verschiedene Erfahrungsweisen.** – Er gibt den Schülern entsprechend ihrer Erfahrungsweise die Unterweisungen zur Natur des Geistes auf unterschiedliche Weise. –

**Diejenigen, die alles auf einmal erfahren, erleben aufgrund ihrer tiefen Hingabe zu spirituellen Lehrern, ihrer großen Verdienste aus früheren Leben und ihrer geringen Schleier, indem sie zum spirituellen Lehrer beten oder eine Dharma-Unterweisung hören oder verschiedene Symbole gezeigt bekommen und Meditationsanweisungen erhalten, die Erkenntnis einer der drei letzten Stufen von Mahamudra, welche davon ist nicht gewiss, einschließlich aller Erfahrungen der vorangegangenen Stufen – alles zur selben Zeit.**

Das bedeutet, diese Praktizierenden brauchen nur ganz geringen Anstoß, eine kleine und kurze Unterweisung, und ihr Geist öffnet sich sofort in die Erfahrung dieser Dimension hinein, und gleichzeitig haben sie auch all die vorhergehenden Erfahrungen gemacht. Bei diesem kleinen Anstoß von außen handelt es sich meistens um eine Unterweisung, um eine Begegnung mit dem Lehrer, der ein paar erklärende Worte zum Geist spricht. Sie erwachen und finden sich in einem dieser **drei Yogas des Erwachens** wieder. Der erste Yoga heißt **Einfachheit**, der zweite **Eingeschmack**, der dritte **Nicht-Meditation** – jenseits von Meditation. Und was auch immer die vorangehenden Phasen sind, sie sind wie integriert, als hätten die Praktizierenden diese persönlich durchlaufen.

Die Meister erklären, dass solche Praktizierende z.B. sagen: „Ja, ich kenne den Weg, aber ich kann ihn nicht stufenweise erklären, er hat sich für mich nicht so vollzogen. Ich habe den Weg nicht stufenweise, Schritt für Schritt, mit den einzelnen Meditationen vollzogen. Die Erfahrungen haben sich auf einen Schlag eingestellt. Ich verstehe sie zwar, aber ich kann Praktizierenden, die die Anweisungen schrittweise brauchen, den Weg nicht so gut erklären wie jemand, der selber den schrittweisen Weg durchlaufen ist.“ Diese Art von Praktizierenden ist sehr selten, aber es gibt sie.

**Der sprunghafte Typ ist aus früheren Leben in der Meditation geübt, doch sein unmittelbares Verständnis ist vielen Schwankungen unterworfen. Ohne vorher ruhiges Verweilen entwickelt zu haben, entstehen in ihm die Erfahrung und die Erkenntnis intuitiver Einsicht. Manchmal erfährt er ruhiges Verweilen – Shamatha, Shine – aber dann wieder keines von beiden.**

Bei diesem zweiten Typ entwickeln sich diese Einsichten schnell, sie haben aber keine Stabilität. Und dieser Mangel an Stabilität, wo er sich plötzlich ohne Geistesruhe fühlt – ganz zu schweigen von Einsicht – ist für den Praktizierenden selbst total frustrierend. Das ist ein sehr schwieriges Erleben von innerem Kontrast. Solche Praktizierende sind einerseits so offen und so frei – Mahamudra, Leerheit, die Natur der Dinge sind völlig klar – und dann wieder in Verwirrung und unter emotionaler Anspannung. Sie sind dann wieder unter dem Einfluss der Emotionen. Das Erleben dieses Kontrastes ist für die Praktizierenden selbst Quelle von großem Leid.

Das Schlimmste, was ihnen passieren kann, ist, dass sie allzu früh beginnen, den Dharma zu unterrichten. Sie können zwar in ihrem Unterricht manchmal total inspirierend sein und gut darstellen, was sie über den Dharma erkannt haben. Aber dann wieder sieht man, wie sie sich zum Teil wie total emotionale Kinder verhalten. Man kriegt das nicht auf die Reihe. – Wie kann das ein und dieselbe Person sein, einerseits so viel Einsicht und inspirierend und dann wieder ein Verhalten wie ein unausgeglichener Jugendlicher? – Das ist das Schicksal von Menschen, die in ihrer Vergangenheit viel praktiziert haben, auch als Tulkus ernannt werden, aber noch nicht diese Stabilität entwickelt haben. Solche Praktizierende müssen wie alle anderen ihre Praxis Schritt für Schritt aufbauen, sich in den Übungen von Geistesruhe und Einsicht Tag für Tag üben, um ihre Einsicht zu stabilisieren.

Natürlich hilft es ihnen sehr, Geistesruhe zu entwickeln, wenn sie auf ihre Einsicht Bezug nehmen können. Sie müssen aber auch diesen peniblen Prozess auf sich nehmen und schrittweise ihre Praxis aufbauen. Sie können sich nicht einfach in diese Einsicht hinein entspannen, wie der erste Typ. Beim ersten Typ ist mit der Einsicht auch die Stabilität dabei. Beim zweiten Typ ist mal Einsicht da – aber ohne Stabilität – und manchmal ist gar nichts da. Solche Praktizierende müssen also schrittweise geführt werden und bekommen Instruktionen, wie sie zugleich Geistesruhe und Einsicht üben können.

**Der schrittweise Typ entwickelt sich aufgrund seiner schwachen Fähigkeit** – schwache Fähigkeit bedeutet nicht, dass die Fähigkeit schwach ist, sondern dass man in früheren Leben nicht viel geübt hat – **zu praktizieren ganz langsam und allmählich. Erfahrungen und Erkenntnisse entstehen der Reihe nach, zuerst ruhiges Verweilen, dann intuitive Einsicht und danach die Einheit der beiden. Da diese letzte Erfahrungsweise auf die meisten Schüler zutrifft und auch am sichersten ist, werden die Aufklärungen über die Natur des Geistes in diesem Text ihren Erfordernissen entsprechend gegeben.**

Dieser dritte Typus ist also der, in dem sich wahrscheinlich die meisten von uns finden. Bei diesem Typus ist es aber nicht so, dass alles so klar wäre, dass alles stufenweise und immer bergauf in weitere Geistesräume geht, sondern auch da sind große Fluktuationen. Es ist keineswegs so, dass die Geistesruhe, die wir heute haben, in der nächsten Woche unbedingt besser sein wird, wenn wir weiter üben; oder dass – wenn wir jetzt 20 Atemzüge gut verfolgen können – es in der nächsten Woche 100 sein werden und wir dann mindestens auf diesem Niveau bleiben werden. Nein, es kann auch sein, dass wir wieder völlig aufgewühlt sind, und dass wir das nicht auf die Reihe kriegen.

Aber wenn wir über einen größeren Zeitraum kontinuierlicher Praxis schauen, dann merken wir im Vergleich zum letzten Jahr, dass sich da etwas getan hat. Der Geist ist flexibler geworden, es ist mehr Vertrauen da, und es fällt einem leichter, in gewissen Situationen entspannt zu bleiben. – Dieselben Situationen, die mir noch vor einem oder zwei Jahren große Mühe gemacht haben, sind jetzt viel leichter zu meistern. – Und so sieht man im Laufe der Jahre, wie sich die Qualitäten mehr und mehr zeigen und sich der Praktizierende entwickelt.

So ist es beim normalen, schrittweisen Typus – vorausgesetzt, dass die Praxis lebendig bleibt und nicht einschläft. Das ist die Voraussetzung, unter der es zu dieser Entwicklung kommt.

Unterweisungen, die im Rahmen von Dharmakursen gegeben werden, sind eigentlich fast immer für diesen letzten Typus. Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr vielleicht doch eher zu einer der anderen Gruppen gehört, dann lasst es mich wissen, damit ihr etwas andere Unterweisungen bekommt, die an eure Notwendigkeiten angepasst sind.

Wenn wir herausfinden, dass es wirklich notwendig ist, unseren Geist zu kultivieren, mit unserem Geist zu arbeiten, dann gibt man sich die Möglichkeit, jeden Tag dieses Geistetraining auszuführen und nach Möglichkeit sogar mehrfach am Tag, damit die Abstände zwischen den Praxisperioden möglichst klein sind.

## Hinweise für die individuelle Praxis

Heute Morgen haben wir den Body-Scan gemacht, wir sind durch den Körper gewandert. Ich ermutige euch, diese Methode zu lernen, damit ihr niemanden mehr dazu braucht und sie selbständig machen könnt. Ihr sollt von den Zehen bis zum Scheitel durch den Körper wandern können, rauf und runter und die Aufmerksamkeit im Körper sammeln können. Das ist eine sichere Methode, um mit Ablenkung und Verwirrung aufzuräumen, und es gibt viele, viele andere Möglichkeiten, die sich daran anschließen. Der Body-Scan ist also eine klare Basis für die eigene Praxis.

Die zweite Übung war das Verfolgen des Atems, um in eine geistige Sammlung zu finden. Haltet mich nicht für verrückt, aber ein Atemzug reicht schon! Mit einem Atemzug – *wirklich* ein- und ausatmen – ganz bewusst zu bleiben. Die Gedankenketten, die vorher da waren, all die Sorgen, was auch immer vorher da war, sind unterbrochen. Diese Fähigkeit brauchen wir! Wir müssen jederzeit wieder die Freiheit unseres Geistes zurückerobern, wenn wir in Gedankenketten, in allen möglichen Vorstellungen gefangen sind. Wir brauchen diese Fähigkeit, auszusteigen. Wenn wir ausgestiegen sind, können wir entscheiden, was wir mit dem Geist machen.

Ein Atemzug. Wenn ich das sicher schaffe, dann zwei Atemzüge. Wenn ich das sicher schaffe, dann drei Atemzüge. Immer in ganz kleinen Portionen mit Pausen dazwischen, wo ich wieder gar nichts mache und den Geist ganz frei lasse. Dann wieder eine Mini-Trainingsperiode.

Das kann man ganz schnell lernen, wenn man sich nicht überfordert. – Das ist das Geheimnis. Es muss uns Spaß machen, im Grunde genommen sowie wo anders auch. Wenn wir von Erfolgserlebnis zu Erfolgserlebnis gehen, macht es uns Spaß. Wenn wir uns überfordern, lassen wir es bald sein. Die Kunst ist, in kleinen Häppchen zu üben; so, dass wir wirklich ein gutes Gefühl haben. – „Das schaffe ich jetzt! Das habe ich vorher nicht geschafft, aber jetzt schaffe ich es!“ Es geht dann darum, das wach zu halten. Das ist für mich etwas vom Wesentlichsten überhaupt.

Ich hätte das Gefühl, meine Praxis verloren zu haben, wenn ich es nicht schaffen würde, jederzeit wann ich will, aus dem Denken auszusteigen und einfach bewusst zu sein. Wo wäre andernfalls die Praxis? Das ist so das 'sine qua non'. Ohne diese grundlegende Fähigkeit gibt es keine Dharmapraxis. Wo ist denn die Freiheit des Geistes, wenn wir nicht einfach aussteigen können aus dem, was uns belastet? Das ist noch nicht die Lösung, das ist noch nicht das Erwachen, es ist nur die Fähigkeit, in einen anderen Raum zu gehen.

Diese Fähigkeit ist für unsere Zwecke ausreichend entwickelt, wenn wir sie selbst nachts anwenden können.

Wenn wir schläfrig sind, aber nicht richtig schlafen können. Wenn uns irgendetwas bewegt, wenn uns Probleme durch den Kopf gehen. Wenn wir dann im Halbschlaf sagen können, „Okay, und jetzt einfach beim Atem sein oder bei den Körperempfindungen!“ Wir müssen diese Fähigkeit lange genug aufrechterhalten können, um in eine innere Ruhe zu finden. Das bedeutet nicht unbedingt in den Schlaf, aber in eine innere Ruhe zu finden.

Für heute Nachmittag möchte ich zusätzlich zu dem Anstoß, den Geist zu beobachten, jeden von euch ermutigen, ganz gezielt Geistesruhe zu praktizieren. Kultiviert ganz gezielt, für eine Minute präsent zu sein, für zwei Minuten, und dann macht wieder eine kleine Pause. Ich ermutige euch, zu erleben, was es bedeutet, wenn der Geist in diese Einfachheit hinein findet. – Raus aus dem begrifflichen Denken, immer wieder in die Einfachheit des Soseins. Schaut, was euch möglich ist, ohne dass ihr euch überfordert. Dann wieder völliges Entspannen und dann übt mit etwas Energie – da ist eine gewisse Anspannung in dieser Achtsamkeit –, präsent zu sein, und dann wieder zu entspannen.

Und eigentlich geht es darum, heraus zu finden, „Was ist überhaupt das Maß an Anstrengung, das ich brauche, um präsent zu bleiben? Vielleicht brauche ich ja gar nicht so viel Anstrengung, wie ich jetzt gerade aufwende.“ Es geht also darum zu schauen, was es eigentlich braucht, um präsent zu sein und wenn nötig, die Anstrengung zu reduzieren.

Ich rate für heute noch davon ab, zu versuchen, 15 Minuten voll präsent zu sein. Das erscheint mir viel zu lang, da wir noch zu Beginn des Kurses sind, die Praxis ist noch nicht so natürlich geworden. Macht viel kürzere Einheiten und dann diese Pausen. Aber in den Pausen sind wir ja auch nicht gleich völlig abgelenkt, da ist ja noch die Nachwirkung von der kleinen Meditationsübung. In dieser Nachwirkung sind wir entspannt, da passiert noch nicht viel, und bevor wir uns wieder völlig verstricken, machen wir die nächste Meditationsübung.

*Teilnehmer: Wie kann man das denn unterscheiden vom Blockieren der Gedanken, von dem doch in den Unterweisungen immer gewarnt wird.*

Das Blockieren von Gedanken geht mit einer Abneigung der Gedanken einher, und das kann man spüren. „Bin ich in einer Abneigungsspannung oder motiviert mich das Interesse am Atem?“ Was ich vorhin beschrieben habe, ist ein Interesse, eine Freude am gewahren Verfolgen des Erlebens des Atems, das ist keine Abwehrspannung. Wenn Gedanken auftauchen, dann sagen wir einfach nur, „Aha, okay!“ und machen wieder mit der Übung weiter. Wir bauen also nicht diese Abwehrspannung auf, sondern betonen immer das Interesse und die Freude am Gewahrsein. Damit sind wir nicht im Unterdrücken, Blockieren von Gedanken.

Wenn ihr merkt, dass ihr beim Unterdrücken seid und euch Druck macht, dann streckt alle Viere von euch, schaut in den Himmel und tut nichts mehr. Macht einfach nicht weiter, und wenn dann die Freude an der Praxis wieder kommt, macht eine kurze Praxis. Das bedeutet aber, dass ihr vorher in eurer Praxis schon etwas zu weit gegangen seid.

*Teilnehmer: Wenn wir uns so auf den Atem konzentrieren, so begrenzt das doch unser Gewahrsein unglaublich. Das ist doch ein bisschen so, wie in eine Kiste eintreten.*

Ja, es ist auch erwünscht, sich einmal ganz zu konzentrieren, aber sobald die Stabilität da ist, können wir das Gleiche mit dem Hören machen, mit dem Schauen. Wir können unser Gewahrsein öffnen und unabgelenkt gewahr bleiben mit allem, was ist. Wir kommen dann nur zu dieser konzentrativen Technik zurück, wenn wir merken, dass wir uns wieder verzetteln und abgelenkt werden. Dann kommen wir wieder zu etwas Eingegrenztem zurück.

*Teilnehmer: Wie teilt man das in den Sitzungen ein, Body-Scan und Atemmeditation in einer Sitzung?*

Ihr könnt den Body-Scan und die Arbeit mit dem Atem in einer einzigen Sitzung machen, zuerst das eine und dann das andere danach, die beiden können ineinander übergehen. Ihr könnt auch die Übung mit dem Hinschauen in den Geist verwenden. – „Wer hat jetzt eigentlich da meditiert?“ Ihr könnt euch immer wieder mal diese Lhaktong-Fragen stellen.

*Teilnehmerin: Wenn ich Zeit habe, dann ist die Praxis wunderbar, da kann ich Pausen einlegen, dann geht es wieder weiter. Schwierig wird es, wenn ich im täglichen Leben bin und weiß, dass ich wenig Zeit habe. Der Arbeitstag wird heftig und auch am Abend werde ich keine Zeit haben. Das tut manchmal richtig weh. Dann habe ich am Morgen vielleicht nur eine Stunde Zeit, mache meine Praxis, ich lese sie, aber ich fühle mich hinterher auch nicht gut. Dann ist da dieser Druck, den du heute so schön mit dukkha beschrieben hast. Und ich würde mir einfach sehr wünschen, dass ich trotz eines kleinen Zeitfensters und auch manchmal eines sehr unklaren Geistes, die Kurve kriege, dass die Freude da ist, und trotz allem die Praxis gut ist.*



Für jemanden, der für seine tägliche Praxis eine *Sadhana* hat, die er richtig gut kennt, ist es an Tagen, wo es eng wird, hilfreich, einfach den Text vor sich zu legen, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um sich innerlich einzulassen, und dann einfach eine Seite nach der anderen zu wenden und hinzuschauen. In dem Moment, wo man hinschaut, taucht die Praxis auf. Es tauchen Erinnerungen an die Praxis auf, man weiß wie es weiter geht, es tauchen Bilder auf, man wendet eine Seite um die andere. Auf diese Weise kann man die Praxis, für die man sonst eine Stunde braucht, in fünf Minuten machen. Man bleibt vielleicht eine Weile in der Mantra-Phase und geht so auf intuitive Weise, ohne äußere Rezitationen, durch die Praxis hindurch. Man kommt mit einem ganz leichten Gefühl in die Mantra-Phase und ist froh, in der kurzen Zeit sich so mit dem eigentlichen Anliegen verbunden zu haben und schließt dann ab.

Tagsüber verbindet man sich einfach mit dem Namen des Yidams – Tschenresi, Manjushri, Tara, was auch immer – oder mit dem Mantra und erinnert sich daran: „Das ist mein wahres Wesen.“ So wie ich mir zum Beispiel sage, „Mein wahres Wesen ist Lhündrup. Ich heiße zwar Tilman, aber mein wahres Wesen ist ja das, was da benannt wurde.“ Und diese Erinnerung an das, was eigentlich wirklich ist, was die eigentlichen Qualitäten des Geistes sind, das begleitet mich dann punktuell durch den Tag und führt immer wieder dazu, dass ich in einen etwas gelösteren Geisteszustand hineinfinde. Und dann schaue ich abends, was an Praxis notwendig ist.

Das war die ursprüngliche Art, die *Sadhana* zu praktizieren. Es gab keine niedergeschriebenen Praxistexte, nur das Herzensverständnis der Praktizierenden, die sich mit der Motivation verbunden haben, dann die Visualisation entstehen ließen, dann kam das Mantra, dann kamen noch eine spontane Widmung, Lobpreisungen und schließlich der Abschluss.

Da war nichts aufgeschrieben, alles wurde über die Jahrhunderte hinweg mündlich weitergegeben. Und wenn wir jetzt so eine entspannte Art der Praxis machen, gehen wir im Grunde genommen zu den Wurzeln zurück. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich diese Gebete angesammelt, wurden niedergeschrieben, und es wurde eine Art Kodex geschaffen, wie so eine *Sadhana* ausgeführt werden sollte. Aber das sind eigentlich nur Lernhilfen für Anfänger. Wenn man das integriert hat und bereits kennt, muss man nicht ständig mit den Lernhilfen weitermachen, dann kann man ja auch mal entspannen.

– Noch einige Momente der Stille, ein Moment von *sati*, die Einladung an uns, selbst so zu sein, wie es für uns heilsam ist. –

### **Meditation** – Kontinuierliches Erleben

Wir lassen wir den Geist sich im gegenwärtigen Bewusstsein entspannen. –

Ganz natürlich entsteht das Bewusstsein unseres Körpers, unserer Körperempfindungen. –

Wir spüren all die Empfindungen, die mit der Atmung einhergehen. ... Wir nehmen uns die Zeit, uns ganz auf das Atmen einzulassen, auf das Erleben des Atmens, ganz zu diesem Erleben zu werden. –

Wir erfreuen Körper und Geist durch den Atem. Was für eine Wohltat, zu atmen. ... Was für eine Freude, ganz gewahr zu sein. –

Es atmet von selbst und auch das Gewahrsein ist ganz von selbst da. –

Der Brustkorb öffnet sich, der Bauchraum weitet sich. Es kommt einem so vor, als würde sich jede Zelle öffnen, genauso wie unser Bewusstsein, unser Geist. Alles wird durchströmt und genährt vom Atem. –

Wir lassen den Geist sich natürlich entspannen. ... Wie ist dieser entspannte Geist? Schaut hin! ... Bleibt gewahr, ohne den Geist abschweifen zu lassen. –

Falls Gedanken auftauchen, schaut sie an, betrachtet ihre wahre Natur! ... Verändert nichts an eurem Geist. Lasst alles, wie es ist. Schaut einfach hin. –

Alles darf sein. Es gibt nichts abzulehnen, anzunehmen. –

Bemerkt diese geistigen Bewegungen; sie sind wie Wellen im Meer, sie haben dieselbe Natur des Geistes. –

Bewegungen zeigen sich im Geist und sind schon wieder verschwunden, ohne dass man irgendetwas zu tun bräuchte. –

Einatem – Ausatem. Alles geschieht von selbst. –

Wenn man den Geist betrachtet, gibt es nichts zu sehen. ... Es ist einfach das kontinuierliche Erleben, dieses Spiel des Geistes, wie in einem unermesslichen Raum, Gewahrseinsraum. –

\* \* \*

Schaut, auch in der Pause! Der Geist an sich verändert sich nicht.

Manchmal vergleichen wir den Geist mit einem Feuerwerk. In alten Texten wird er einfach mit dem Feuer an sich verglichen, dem Weisheitsfeuer. Man spricht manchmal von der Leuchtkraft oder der Luminosität des Geistes, so wie Feuer den Raum erhellt. Aber eigentlich ist diese Leuchtkraft die Bewusstheit selbst, die Klarheit des Geistes. Dort, wo klares Bewusstsein ist, entsteht der Eindruck, der Geist wäre hell, und dort, wo keine Bewusstheit ist, entsteht der Eindruck, dass er dunkel ist. Da, wo kein Gewahrsein ist, haben wir das Gefühl, das sind die Schattenseiten unseres Geistes, und wenn da Bewusstheit, Gewahrsein hinein kommt, haben wir das Gefühl, dass es sich erhellt, erleuchtet. Aber das ist nur eine Art, sich auszudrücken. Es gibt kein wirkliches Leuchten, da ist nur diese völlige Präsenz.

Unsere Praxis besteht darin, unseren Geist so gewahr sein zu lassen, so bewusst zu lassen, wie er natürlicherweise ist, in allen Situationen. Egal, ob wir uns gerade bewegen, ob wir denken, sprechen, essen, schlafen oder träumen, ob im Tiefschlaf, beim Aufwachen, bei Begegnungen, bei Aufgaben, die zu tun sind, wir lassen den Geist bei allem einfach so hell und offen sein, wie es nur möglich ist. Das nennen wir Praxis. Praktizieren bedeutet, immer mehr die natürliche Präsenz des Geistes zuzulassen.

In der Meditation vorhin haben wir einfach den Geist entspannt, wir waren präsent. So zeigt sich diese natürliche Bewusstheit. Wir haben diese Bewusstheit nicht erzeugt, sie ist einfach immer da. Es ist zu schade, wenn sie durch unser Fixieren auf einzelne Aspekte, die uns interessieren, so stark reduziert wird. Wir können einzelner Dinge voll bewusst sein, uns ganz konzentrieren, ohne diese Präsenz zu verlieren. Wir brauchen uns nicht in der jeweiligen Aufgabe zu verlieren.

Ich mag dieses Zitat von Gendün Rinpoche sehr gerne, das auch bei anderen Mahamudra-Meistern zu lesen ist: **„Bei der Aktivität so präzise wie eine Nadelspitze und der Geist so weit der Himmelsraum.“** Zu lernen, diese Präzision und Weite zusammen zu bringen, ist ein weiterer Aspekt dessen, was wir Praktizieren nennen.

Jetzt ist euer Geist ist noch ziemlich offen. Ist er so weit wie die Scheune, oder ein bisschen weiter? Wenn ihr jetzt eine Bewegung macht – eine Kopf- oder Handbewegung –, ändert sich da was an der Weite des Geistes? Wir können ganz feine Handlungen ausführen, wir können ganz präzise Dinge machen, und der Geist kann weit und offen bleiben.

## Sorge – Angst

Wie kommt es nun dazu, dass der Geist diese Öffnung verliert?

*Teilnehmerin: Da sind Kommentare, die wir im Geist haben, die mit dem Ich zusammen hängen.*

Ja, wenn ich mir bei dieser Übung z.B. innerlich sage: „Schaff ich es, hier vor dem Publikum meine Zeigefinger zusammen zu führen? Vielleicht bin ich ja doch schon dement?“ Und wenn sich so kleine Handlungen wiederholen und wir hier und dort aufpassen müssen – „Ich muss mich konzentrieren“ –, so führt das dazu, dass der Geist eng wird. Wenn wir eine Handlung nach der anderen im Vertrauen auf die natürlichen Fähigkeiten des Geistes ausführen, dann bleibt der Geist weit.

Das ist der Unterschied. Eigentlich ist es nicht mehr.

Was passiert also? Eigentlich sind es diese kleinen Sorgen, mit denen der Geist enger wird. „Schaffe ich es – schaffe ich es nicht?“ Hinter diesen Sorgen ist eine Angst; eine Angst, geboren aus diesem Ich-Bewusstsein; die Angst, dem zu begegnen, was ich nicht mag; die Angst, nicht das zu bekommen, was ich haben möchte; die Angst, kritisiert zu werden; die Angst, durch irgendetwas verstört oder gestört zu werden, die Kontrolle zu verlieren. All diese kleinen und großen Ängste reduzieren den geistigen Raum.

Ihr erinnert euch an die Unterweisungen: **Angst ist das Anzeichen von Unwissenheit.** Überall da, wo es an Gewahrsein mangelt, breitet sich Angst aus. Das sind die Schattenseiten, von denen ich vorhin gesprochen habe, diese dunklen Ecken in unserem Bewusstsein. Da, wo nicht genug Bewusstsein ist, ist eine Unsicherheit. Angst kommt von Unsicherheit. Und da Gewahrsein hinein zu bringen, reduziert die Ängste sofort und führt dazu, dass wir entspannter und vertrauensvoller sind.

Mit der Bewusstheit und den dunklen Zonen in unserem Geist ist es so, als würden wir in einen dunklen Keller hinunter steigen. Wenn wir Licht haben, ist da plötzlich keine Angst mehr. Wenn wir aber kein Licht haben, macht es uns Angst. Wir wissen nicht, was uns erwartet, wir sehen es ja nicht. Wenn wir uns aber in unserem Geist auskennen – mit unseren emotionalen Mustern, mit der Natur des Geistes –, wie uns eigentlich nichts wirklich stören kann, weil sich alles von Natur aus selbst auflöst, wenn wir das tief erfahren haben, dann lösen

sich diese Ängste auf. All diese Sorgen und Ängste, die den Geist eng machen, und in eine Schutzreaktion hineinführen, lösen sich auf; z.B. die Angst, was mir passiert, wenn ich mich in eine bestimmte Situation begeben, ob ich dann noch die Kontrolle behalte, oder ob ich mich so ärgere oder so verletzt werde, dass es weh tut, dass ich es bereue, usw. Diese Schutzreaktionen, die durch Angst ausgelöst werden, sind nicht mehr notwendig, wenn Gewahrsein vorhanden ist, das zu einer Vertrautheit und zu einer Gewissheit führt: „Ah ja! Das ist doch gar kein Problem. Damit kann *ich* gut umgehen, weil es sich von selbst auflöst.“

Das ist also der Zusammenhang zwischen Gewahrsein, Klarheit, Verstehen. Das Verstehen der Prozesse führt zu einem Vertrauen, zum Auflösen der Sorgen, wodurch die Schutzmechanismen wegfallen können und was dann ermöglicht, dass wir noch klarer sehen und noch unverstellter, noch offener präsent sein können. Das ist unsere Praxis für das ganze Leben.

*Teilnehmer: Wie hängt das mit Vertrauen, Glauben und Bodhicitta zusammen, wenn man den Geist so versteht?*

Wenn dieses Vertrauen in den Geist, wie er von Natur aus ist, entsteht, dann kommt es zu Bodhicitta. Das wirkliche Bodhicitta entsteht in dem Moment, wo wir in der Natur des Geistes aufgehen und zutiefst erkennen, dass das die Natur des Geistes aller Lebewesen ist, dass wir nichts dazu beigetragen haben, diese Erkenntnis zu erzeugen, sondern dass es nur damit zusammenhängt, sich für das zu öffnen, was natürlicherweise ist. Wenn wir dann sehen, wie wir früher gelitten haben und wie der Geist jetzt vollkommen frei ist, ohne die geringste Spur von Enge, dann entsteht der unglaublich kraftvolle Wunsch, das allen anderen auch zugänglich zu machen. Der Wunsch, allen zu helfen, in dieses einfache, natürliche Sosein hinein zu finden.

Aus dieser Erfahrung heraus entsteht das eigentliche Bodhisattva-Gelübde. Hier entsteht Mitgefühl durch Weisheit, durch Erkenntnis. Das Erkennen führt dazu, dass wir uns auch einfühlen können, wie es anderen geht, weil es uns genauso ging. Jetzt kennen wir die Lösung, und weil wir die Lösung kennen, möchten wir, dass alle in diese Gelöstheit, in diese Öffnung hineinfließen. Das ist ein ganz natürlicher Prozess.

Wir versuchen, uns diesen Prozess, den ich beschrieben habe, klar zu machen und zu sehen, wie natürlich er ist: Stellt euch vor, ihr hättet eine Krankheit, und ihr findet eine Therapie, die euch von dieser Krankheit im Nu befreit. Wenn ihr dann jemand anderem begegnet, der dasselbe Leiden hat, dann habt ihr doch als einzigen Wunsch, dem anderen diese Therapie sofort zugänglich zu machen. Das geschieht völlig natürlich, weil ihr euch einfühlen könnt, ihr kennt das Leid des anderen und wisst genau, was er durchmacht. Ihr kennt die Lösung und wisst, „Hey da gibt es etwas, probiere das aus!“ Und genauso ist es mit dem grundlegenden Leid des engen Geistes und der Lösung, in den erwachten Geist hinein zu finden.

Dieser Mechanismus ist überall auf der Welt derselbe. Es geht den Theravada-Praktizierenden genauso wie den sogenannten Mahayana-Praktizierenden. Dieser Impuls, mit anderen zu teilen, ist absolut identisch. Der Unterschied besteht nur darin, welche Konzepte man darüber hat, für wie viele Leben man sich geben möchte. Die Theravadins sind so bescheiden und sagen, „Wir wissen jetzt, in diesem Leben kümmern wir uns um andere und geben den Dharma weiter.“ Was danach kommt, diesbezüglich sind sie offen. Das ist so einfach, man braucht keinen großen Unterschied zu machen. Dieser Herzensimpuls zu teilen, taucht bei allen auf, die diese Erfahrung machen. Das ist einfach so.

Die Geistesqualitäten werden entschleiern, enthüllt und sind automatisch präsent. Das gilt also auch für das Mitgefühl.

*Teilnehmer: Manchmal habe ich eine Körperempfindung von Angst, die hier – in der Brust – sitzt. Ich kann nur ahnen, dass es irgendeine Angst ist, aber ich weiß eigentlich nicht, welche Art von Angst es ist.*

Ja, das ist genauso, wie Angst funktioniert. Angst ist immer da, wo etwas nicht bewusst ist. Wenn du es schon wissen würdest, wäre die Angst auch gar nicht mehr so da. Was machen wir? Wir wenden uns dem ganz entspannt zu, nehmen Kontakt mit diesen Körperempfindungen auf, die oft in der Solarplexus-Region sind, atmen liebevoll mit diesen Empfindungen und schauen, was für Stimmung dann im Geist auftaucht. Ob da eine Trauer kommt, und was da dahinter ist, ob da eine Wut ist und was dann für eine Enttäuschung da kommt. Es kommen so Assoziationen.

Es geht nicht darum, unbedingt seine Bewusstheit ganz ins Zentrum dieser Symptome zu richten, sondern nur diese liebevolle Beziehung aufzubauen, immer wieder dorthin zu gehen und nicht zu insistieren. Es geht darum, wirklich die Geduld zu haben, diese Angst in einem sicheren, geschützten Raum, wo wir gute Begleitung haben, einfach zu ihrer Zeit kommen zu lassen. Man kann natürlich sein Leben einfach so weiterführen, ohne sich dem zuzuwenden, aber das Risiko ist schon, dass es uns eventuell sogar krank macht, wenn wir uns diesen Anzeichen nicht zuwenden.

*Teilnehmer: Du hast die Verbindung zwischen Angst und Unwissenheit hergestellt. Wenn ich jetzt einen Vortrag halten muss, und ich Angst habe, mich zu blamieren, weil es diese Illusion von einem Ich gibt, ist das diese Unwissenheit?*

Ja, du kannst es genauso ganz kurz zusammenfassen. Da könnte man die Angst natürlich noch genauer ausführen, aber es ist genau der Punkt. Wenn ich Angst habe bei einem Vortrag, dann ist irgendwo mangelndes Gewahrsein, ich erkenne etwas Wesentliches nicht. Wenn ich dieses Wesentliche erkenne, dann löst sich die Angst auf.

*Teilnehmer: Immer wenn bei solchen Instruktionen Beispiele verwendet werden und Fragen gestellt werden, dann beginne ich zu vergleichen und die Frage intellektuell zu beantworten. Das Mentale wird zu stark angeregt. Viel einfacher für mich ist es, wenn es um Sinneserfahrungen geht, und ich mich da hinein spüren kann und nicht dieses ganze Vergleichen, Denken, Überdenken angeregt wird.*

Wenn das bei Unterweisungen zu sehr ausgelöst wird, dann rate ich euch, nicht zu sehr auf die Worte zu hören, sondern zu versuchen, mit dem Herzen, mit der Intuition zu erspüren, aus was für einer Erfahrung der Unterrichtende spricht. Nehmt das mit feinen Antennen auf, stimmt euch da ein und sagt intellektuell einfach, „Lass den Tilman reden, was er will! Ich versuche mal zu erspüren, was dieser Geisteszustand ist, aus dem heraus die Worte kommen. Die Worte lösen einen Zirkus aus, aber da ist noch was anderes.“ Es geht darum, sich auf das einzulassen, was eigentlich gemeint ist, worauf die Worte hindeuten sollen, und darin dann seine Anweisungen für die Meditation zu finden.

Es gibt in jeder Gruppe welche, die einen sehr stark entwickelten Intellekt haben, und es ist unvermeidbar, dass der Intellekt immer wieder so stark angestoßen wird. Solche Praktizierende müssen mit solchen Instruktionen ganz bewusst anders umgehen.

*Teilnehmer: Wie ist das mit der Einführung in die Natur des Geistes?*

Dafür gibt es im tibetischen Buddhismus eine Tradition. Wenn jemand die vorbereitenden Übungen abgeschlossen hat, kann man diese „pointing out instructions“ bekommen, das Aufzeigen der Natur des Geistes. Das ist eine spezielle Situation mit dem Meister, wo man sich hinsetzt, Opferungen darbringt und dann in die Natur des Geistes eingeführt wird.

Ihr habt vielleicht gemerkt, dass diese Instruktionen recht tiefgründig waren aber auch gleichzeitig einfach, bis hin zu den Beispielen mit den Wellen und dem Wasser und den Flammen und dem Feuer. All das ist Teil dieser Unterweisung, die der 9. Karmapa in diesem Werk gibt.

Karmapa fährt fort:

**Kurz, worüber ich euch aufklären möchte, ist das 'normale Bewusstsein', auch 'Gegenwartsbewusstsein' genannt, jene nackte, klare Leerheit, die nicht greifbar ist.**

Dieses gewöhnliche oder *normale Bewusstsein* wird so genannt, um mit der Auffassung aufzuräumen, dass es sich beim erwachten Bewusstsein um etwas Außergewöhnliches handeln würde. Es handelt sich um ein Sein, das jeder erfahren kann, das total normal ist, also nichts Ungewöhnliches hat. Man nennt es auch das *Gegenwartsbewusstsein* in dem Sinne, dass ein Gefühl für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in diesem Erleben gar nicht präsent ist. Es ist einfach nur das Erleben.

Mit Leerheit ist gemeint, dass in diesem unmittelbaren Erleben nichts Stabiles, nichts Festes zu finden ist, nichts, was wir ergreifen können. Es ist leer von etwas Stabilem, leer von etwas Festem, leer von einem Wesenskern. Das Wesen der direkten Erfahrung ist, dynamisch zu sein. Es kann nur als Prozess erlebt werden – im Sosein –, ohne dieses Vergleichen in vorher und nachher und Aufbrechen in Zeiteinheiten. All das findet nicht statt. Im Erleben ist nur diese nicht fassbare, nicht greifbare Dynamik des 'immer so gerade jetzt'. Das ist die Natur des Erlebens; das, was mit Leerheit gemeint ist.

Karmapa fährt fort und schreibt:

**Meditation ist weder etwas, das ihr woanders suchen müsst, noch etwas, das ihr nicht kennt. Es geht darum, dieses unmittelbare Gegenwartsbewusstsein zu bewahren, indem ihr fortwährend achtsam bleibt, ohne je abzuschweifen, und euch manchmal entspannt und manchmal konzentriert.**

Karmapa unterweist uns genau wie alle Lehrer seit dem Buddha bis heute, dass wir dieses erwachte Sein bereits kennen, dieses nonduale Gewahrsein, das wir auch das gewöhnliche Gewahrsein oder Bewusstsein nennen, dass es nichts Neues ist, was wir noch nicht kennen würden. Es ist schon immer da in uns, und wir haben auch

klare Ahnungen davon, was es sein könnte. Karmapa bittet uns eindringlich, es nicht woanders zu suchen, nicht nach irgendeiner Meditation zu suchen, einer wunderbaren Erfahrung, in der es dann wäre. Dieses Gewahrsein, um das es geht, ist immer jetzt gerade präsent als das wahre Wesen unserer Erfahrung. – Wie das Erleben halt ist, wenn der Geist vollkommen offen, vollkommen entspannt ist, natürlich belassen, so wie er ist. Gerade dann ist dieses Gewahrsein da.

Die Übung, die Karmapa uns empfiehlt, ist dieses Abwechseln zwischen Konzentration und Entspannung, Entspannung und Konzentration.

Bei heißem Wetter ist es mit der Konzentration ziemlich schwierig. Es kommt einem vor, als ob man eine weiche Birne hätte. Immer wieder rutscht der Geist in so einen schlappen, schläfrigen Zustand rein. Es braucht an so heißen Tagen kurze, straffe Momente der Aufmerksamkeit gefolgt von viel Entspannung. Bei bedecktem Himmel und deutlich kühlerer Temperatur wird es leichter sein, sich in dieser Konzentration zu entspannen und da etwas länger und eher präsent drin zu bleiben. Zweifelt nicht an euch, wenn es an heißen Tagen schwer ist, das geht jedem so.

**Seid während der Sitzungen entspannt und bleibt zwischen den Sitzungen konzentriert. Wenn ihr so praktiziert, dass alles, was im Geiste auftaucht, sich von selbst auflöst, weil ihr nicht daran haftet, dann erscheint die intuitive Einsicht des ursprünglichen Bewusstseins.**

Beim Meditieren, während der Sitzungen entspannt und zwischen den Sitzungen konzentriert. – Das ist doch das Gegenteil von dem, was wir normalerweise machen und welche Tendenz wir haben. – Während einer Meditationsphase lasst den Geist frei, natürlich, entspannt, aber passt auf, wenn ihr euch zwischen den Sitzungen anderen Dingen zuwendet. Genau da kommen nämlich all die Ablenkungen hinein; da geht es darum, besonders achtsam zu sein.

Nehmt euch das zu Herzen! Vertraut mehr und mehr eurem Geist in den entspannten Phasen – einer Sitzung, egal wie kurz sie ist – und haltet das *sati* – diese Erinnerung – in den sogenannten Pausen wach. Übt solange, bis sich das Gewahrsein allmählich über den ganzen Tag erstreckt und sich diese Kluft zwischen den Momenten der Präsenz und Offenheit und der verwickelten Aktivität mit engem Bewusstsein verringert und sich auch in der Aktivität die Offenheit einstellt, die wir aus der Meditation kennen.

Das Wichtigste ist, dass wir uns jeden Tag mindestens einmal das Geschenk machen, die Öffnung des Geistes zu erfahren, die Entspannung, das natürliche Sein. Mit diesem Gefühl, zu Hause angekommen zu sein: „Aja, genau das ist es!“, „Das ist es, was ich wirklich bin in der Tiefe.“ Alles ist wieder einmal abgefallen und in Ordnung – dieser offene, natürlich gewahre Geist. Das sollten wir uns einmal pro Tag schenken, wie so eine Art Hygiene unseres Geistes. Das ist das Minimale, das es braucht: einmal pro Tag diese Öffnung erfahren und sich dann in der Aktivität an diese noch frische Erfahrung erinnern, die nicht weit zurück liegt. Sie kann dann auch inmitten der Aktivität aufblitzen und plötzlich wieder zum Vorschein kommen. Sie ist gar nicht weit weg, sie ist immer gerade um die Ecke. Sie ist immer gerade zu erfahren, und je häufiger wir das machen, desto leichter wird es, weil wir den Weg kennen. Wir wissen im Grunde genommen, wie wir mit einer einzigen Geistesbewegung schon wieder in dieser Offenheit sind. So gut kennen wir den Weg. Dann ist es überhaupt nicht mehr schwierig. Man kann gar nicht mehr davon sprechen, dass irgendetwas am Praktizieren schwierig wäre.

Euch wird die Integration dieser Praxis sehr leicht fallen, wenn ihr einfach immer die frische Erfahrung offenen Seins als euren Bezugspunkt nehmt – egal wie erwacht und erleuchtet er ist. Darum braucht ihr euch gar keine Sorgen zu machen. Ihr nehmt die Erfahrung, die ihr kennt, die für euch die offenste Erfahrung des Seins ist, und auf diese Erfahrung bezieht ihr euch. In die hinein lasst ihr euch immer wieder entspannen, und sie wird sich auch weiten und vertiefen.

Natürlich wird es dann mit der Zeit weniger Beobachter darin geben – ganz einfach, weil sich niemand mehr um den Beobachter kümmert. Die Kommentare, die auch im entspannten Sein noch dabei sind, werden allmählich aufhören, weil ihnen niemand mehr Aufmerksamkeit zollt. Sie werden unerheblich, sie sind wie innere Bahnungen, die nicht mehr benutzt werden. Diese Muster fallen von uns ab, weil sie nicht mehr genährt werden. Wir haben Neues, Hilfreicheres entdeckt, und das nähren wir.

Das macht das Ganze dann sehr, sehr einfach. Wir nehmen immer Bezug auf etwas, das wir kennen und nicht auf das Erwachen, das irgendwo jemand anderer einmal beschrieben hat, und was in den Büchern steht. Auf ein Erwachen, das wir gar nicht kennen, können wir gar nicht Bezug nehmen. Das ist unmöglich, das sind nur Vorstellungen. Wir müssen Bezug nehmen auf etwas, das wir erlebt haben, das wir kennen, was tatsächlich in

uns ist. Daran erinnern wir uns so oft wie möglich, das praktizieren wir so oft wie möglich, und darin entspannen wir uns weiter und weiter, bis es nicht noch entspannter geht. Das nennt man dann das Erwachen.

Mit der Erfahrung des Erwachens, von der wir hören und lesen, ist es so, wie wenn jemand versuchen würde, jemandem, der noch keinen Honig gekostet hat, zu beschreiben, wie Honig schmeckt. Versucht einmal, mit allen Worten, Bildern und Erfahrungen, die ihr heranziehen könnt, jemandem zu beschreiben, wie der Geschmack von Honig ist. Das geht nicht. Wer nicht die Erfahrung gemacht hat, wird den Geschmack nicht kennen. Wer sie gemacht hat, kennt ihn, weiß es ganz genau, aber es ist schwer zu beschreiben.

Und genauso ist es mit dem Erwachen. Jede noch so gute Beschreibung des Erwachens wird nicht dazu führen, dass jemand anders die Erfahrung kennt und sich eine korrekte Vorstellung davon macht. Das wird nicht gehen. Wir können uns nur auf das beziehen, was wir kennen, und darin entspannen wir uns, das kultivieren wir. Das weitet sich aus, und diese Erfahrung können wir dann jeweils in unsere Aktivität integrieren.

*Teilnehmer: Gibt es die Gefahr, dass man dann immer wieder versucht, die alte Erfahrung aufzusuchen?*

Das ist die Gefahr, dass man dann auf etwas Bezug nimmt, das eventuell sogar weit zurück liegt. Irgendwann vor drei Jahren hatte ich einmal eine tolle Erfahrung, die sich so anfühlte wie das Erwachen, und die möchte ich wieder haben. Das funktioniert natürlich überhaupt nicht. Eine vergangene Erfahrung lässt sich nicht wiederholen. Eine vergangene Erfahrung kann nur eine Ermutigung sein. – „Ja, es ist möglich! Dein Geist kann sich öffnen, dein Geist kann sich entspannen. Es ist möglich!“ – Das Schöne an vergangenen Erfahrungen ist, dass sie uns eine Idee davon geben, was möglich ist. Aber wir können sie nicht wiederholen. Wir müssen uns in der Gegenwart darauf einlassen, was *jetzt* an Öffnung und Entspannung erfahrbar ist.

Vergangenes, so schön es auch sein mag, kann nicht wiederholt werden. Lasst euch deswegen gar nicht darauf ein! Es führt nur zu Leid, vergangene Erfahrungen wiederholen zu wollen, in jedem Lebensbereich. Es gibt nichts, was sich wiederholen lässt. Es gibt manchmal Ähnliches, es gibt Verwandtes, aber es gibt nie wieder dieselbe Erfahrung. Das ist völlig unmöglich. Egal, wie schön ein Moment der Verliebtheit, der Liebe in der Vergangenheit war, wir werden ihn nicht wiederholen können. Wir können uns nur öffnen für die Erfahrung der Liebe jetzt, und die wird neu sein. Sie wird etwas anders sein als alles, was wir vorher erlebt haben – vielleicht ähnlich oder verwandt, aber auch ganz neu.

Das ist genau auch der Unterschied zwischen einer sterilen Meditation und einer geschickten, sinnvollen Meditation. Eine sterile Meditation versucht zu wiederholen, was schon war, etwas zu reproduzieren und ist in sich steril, weil sie im Grunde genommen Reproduktion ist. Eine geschickte, sinnvolle, wache, lebendige Meditation beinhaltet diesen Forschergeist, dieses Erforschen von dem, was jetzt gerade ist, wobei das gar keine Anstrengung ist.

Suzuki Roshi hat es Anfängergeist genannt, was übrigens ein alter Ausdruck ist, er hat ihn gar nicht erfunden, ist aber dadurch berühmt geworden. Dieses immer frische Bewusstsein macht wirkliche Präsenz aus.

Entdecken – dieser Forschergeist bedeutet, die Decke, den Schleier weg zu nehmen; den Schleier der vorgefassten Meinungen; der Anschauungen, wie etwas zu sein hat; der Vorurteile oder der Absichten; all das, was die gegenwärtige Erfahrung verschleiert, weg zu nehmen. Das ist die eigentliche lebendige Meditation.

### **Meditation – Präsenz**

Wir erlauben es dieser Präsenz, sich einzustellen. ... Und wir entdecken, wie es jetzt gerade ist, zu sein. – Lasst das Erleben frei, ohne es einfangen zu wollen. –

Jede Form des Erlebens ist willkommen: Schläfrigkeit, Aufgewühlt-sein, Ruhe, Anspannung, Entspannung, was auch immer, ... alles bei vollem Gewahrsein. –

Jetzt habt ihr einen Moment Zeit, um aufzuschreiben, welche Instruktionen in diesen beiden Meditationen für euch wichtig waren, damit ihr euch heute Nachmittag daran erinnern könnt. „Was ist es genau, was ich heute Nachmittag in die Praxis umsetzen möchte? An was möchte ich mich erinnern?“

\* \* \*

Gibt es noch Fragen zu eurer Praxis?

*Teilnehmer: Wie wirkt sich das denn aus, wenn man in der Aktivität immer wieder diesen Moment von sati einlegt? Ich habe das Gefühl, ich gehe mit mir selbst ökologischer um, kann besser mit meinen eigenen Energien haushalten, und gleichzeitig habe ich das Gefühl, als ob sich da so eine Art von Faulheit einstellen würde, indem man die Prioritäten klärt und sieht, was wichtiger ist.*

Ökologischer und auf eine Art weniger effizient. Wir sind nicht mehr so effizient in den Mustern, in denen wir vorher funktioniert haben. Wir sind nicht mehr so gute Diener der normalen Effizienz, aber wir werden viel effizienter, wenn es um unsere eigenen Wertvorstellungen und Prioritäten geht. Das braucht aber Zeit. Wenn wir diese Pausen machen, so sind das im Grunde genommen auch Unterbrüche, da bricht was zusammen. Da bricht ein Elan zusammen, der noch dabei war, uns auf etwas auszurichten, und dem wir hinterherliefen. Wenn ich die Pause mache, merke ich oft, dass das so wichtig ja eigentlich gar nicht ist, es bricht dann auch ein bisschen was zusammen, und damit auch ein Selbstbild und einiges andere auch, was daran hängt. Es braucht in dieser Offenheit Zeit, dass sich die eigentlichen Prioritäten zeigen, die dann neue Energien freisetzen.

Ich habe auch gemerkt, dass ich durch diese Art von Praxis in gewisser Weise „fauler“ werde. Ich bin „faul“ aus einer Perspektive, die früher meine eigene war, wo es um ein bestimmtes Leistungsdenken ging. Aber es ist etwas, das überhaupt nichts mit Faulheit zu tun hat, es zeigt sich eine wirklich wache, innere Arbeit an dem eigentlich Wichtigen, die immer stärker wird. Da wird man immer weniger faul, weil man immer stärker motiviert ist.

Es kann also sein, dass man aus der Perspektive anderer faul wird. Es kann z.B. jetzt sein, dass viele Leute darauf warten, dass ich ihnen endlich einmal ihre Emails beantworte. Ich bin „faul“ im Erfüllen dieser Aufgabe, aber gleichzeitig läuft viele anderes, was wichtiger ist, und da bin ich überhaupt nicht faul. Es kommt auf die Perspektive an, und die Perspektiven ändern sich.

*Teilnehmer: Ich bin etwas irritiert durch deine letzte Erklärung, weil meine Erfahrung ist, dass – wenn man an diese frischen Momente, an dieses klare Bewusstsein ran kommt – das auch gleichzeitig eine Quelle von Kraft, Inspiration und Verbundenheit ist.*

Eindeutig. Ich hatte von diesem Aspekt nicht gesprochen, weil es hier um das Ändern von Prioritäten ging. Je mehr von diesem *sati* da ist, umso mehr Energie haben wir, das zu tun, was uns gerade wirklich am Herzen liegt. Das ist, wie mit einer unerschöpflichen Energiequelle Kontakt aufzunehmen.

*Teilnehmer: Wenn man schon die Prioritäten ändert bezüglich der Emails, wieso hat man da überhaupt noch eine E-Mail-Adresse?*

Da bist du extrem. Wenn soundso viele Leute mir schreiben, ohne dass ich sie gefragt habe, und ich mich verpflichtet fühle, all denen zeitnah zu antworten, so ist das eine Sache. Das andere ist, abzuwarten bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist, und denen, wo ich das Gefühl habe, dass es sinnvoll ist, zu antworten. Dafür brauche ich die E-Mail-Adresse. Das ist ein geschickter Weg, wo natürlich manches auch mal eine Weile auf der Strecke bleibt, aber man würde deswegen nicht die E-Mail-Adresse abschaffen. Es ist eher der schwierige Weg heraus zu finden, wann was angemessen ist.

\* \* \*

## **Meditation – Im Fluss sein**

Einatem und Ausatem bei vollem Gewahrsein. ... Manchmal ist der Atem etwas länger, manchmal etwas kürzer. ... Wir sind der kleinen Variationen gewahr, ohne einzugreifen. –

Unsere Aufmerksamkeit reitet auf dem Atem, bis sie eins wird mit der Erfahrung. –

Lasst uns etwa zehn Atemzüge ohne Ablenkung verfolgen, um den Geist zu sammeln. –

Jetzt weiten wir unsere Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper aus, auf diesen atmenden Körper. –

Wir nehmen wahr, ohne festzuhalten. –

Dann nehmen wir die anderen Sinnesfelder hinzu, zunächst das Hören. ... Bewusst einatmend und ausatmend hören wir, ohne zu ergreifen. –

Den Körper spüren, hören, sehen mit offenen Augen, ohne festzuhalten. –

Auf eine räumliche Weise sehen. Da braucht es kein Fixieren auf einen Mittelpunkt. –

Hören ohne Mittelpunkt. Den Körper fühlen ohne Mittelpunkt. ... Einfach diese dynamische Erfahrung des Seins ohne Fixpunkte. ... Riechen, schmecken ... und die kleinen Änderungen unserer Wahrnehmung bemerken. –

Weite, offene Wahrnehmung, ohne an Fixpunkten hängen zu bleiben. –

Das Ein – und Ausatmen ist stets präsent und erlaubt uns, gesammelt zu bleiben. ... Mit jedem Ausatem können wir mit Leichtigkeit in die Offenheit zurück finden, ins gelöste Sein. –

In der Offenheit der sechs Sinnesstore atmen; bewusst, offen, wahrnehmend und fließend. –

Seht den Geist. –

Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken tauchen auf und sind auch schon wieder vergangen. Kontinuierliches Erleben, so wie das Strömen eines Flusses. –

Schaut, ob ihr noch weiter Anstrengung loslassen könnt. ... Leben, Sein, Gewahrsein braucht keine Anstrengung. –

Entspannt euch, so weit wie es geht. Streckt euch aus, legt euch hin, aber lasst dieses Bewusstsein einfach weitergehen, dieses Gewahrsein des Erlebens. –

Wenn das Sitzen auch nur die geringste Anstrengung braucht, dann lehnt euch lieber an oder streckt euch aus. Es besteht keine Gefahr, dass das Gewahrsein aufhört, gewahr zu sein. –

Lasst uns gemeinsam nachschauen: Habt ihr irgendetwas getan, um die Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken der letzten halben Stunde aufzulösen? – Meiner Ansicht nach haben wir nichts getan, um sie aufzulösen. –

Schaut: Ist es wahr, oder müssen wir etwas tun, damit sich Gedanken auflösen? – Schaut auch nach, ob es irgendwo in der letzten halben Stunde eine Emotion gab? Habt ihr etwas tun müssen, um sie aufzulösen, oder habt ihr vielleicht einfach aufgehört, etwas zu tun, aufgehört festzuhalten? –

Schaut in der Stille, in der ihr jetzt verweilt: Wie funktioniert der Geist? –

\* \* \*

Karmapa schreibt:

**Wenn ihr so praktiziert, dass alles, was im Geist auftaucht, sich von selbst auflöst, weil ihr nicht daran haftet, dann erscheint die intuitive Einsicht des ursprünglichen – zeitlosen – Bewusstseins.**

Um es anders auszudrücken: Wenn wir uns nicht mehr in unseren Geist einmischen und sich alles von selbst auflösen lassen, dann entsteht eine Klarheit, eine Präsenz, in der es ganz von selbst zu intuitivem Verstehen kommt.

**Gyalwa Yangönpa – ein früherer Mahamudra-Meister – sagte: „Der Geist ist ein ungreifbarer, leerer Raum. Lasse dieses klare und leere Bewusstsein, jenseits vom Intellekt, natürlich ruhen und sich selbst betrachten. Dies ist die Meditation der intuitiven Einsicht, in welcher der Geist sein eigenes Antlitz erblickt. Praktiziert jetzt in dieser Weise.“ Mit diesen Worten lässt er die Schüler meditieren.**

Das Gewahrsein, das sich seiner selbst gewahr ist. Der Geist, der sich seiner selbst bewusst ist. Schaut, ob ihr diese Erfahrung jetzt nochmals kontaktieren könnt. –

Bemerkt ihr diesen nicht greifbaren Raum, der zugleich dynamisches Gewahrsein ist?

### Erfahrungen der Teilnehmer

Was sind eure Erfahrungen? Was war leicht für euch, was war schwierig für euch, wo hat es blockiert?

*Teilnehmer: Mein Geist wurde bei dieser Anleitung ganz natürlich seiner selbst bewusst, aber es ist total hilfreich und unterstützend, wenn es in einer Atmosphäre von Liebe und Schutz passiert. Hier kann sich das Bewusstsein in Bereiche öffnen, die jenseits vom Mentalen, vom Intellekt liegen. Stimmt meine Schlussfolgerung, dass es dem, was wir normalerweise „Ich“ nennen, diesem denkenden, begrifflichen Ich, gar nicht möglich ist, wirklich zu lieben, weil die eigentliche Liebe jenseits des Ichs führt, in diesen anderen Bereich hinein, wo das Bewusstsein seiner selbst gewahr ist. Stimmt das so?*

Das ist auf jeden Fall schon einmal deine Erfahrung. Die Erfahrung ist, wie sie ist, da fragt man nicht, ob sie stimmt oder nicht. Die Schlussfolgerung kann man dann vielleicht mit anderen abgleichen.

Was die Schlussfolgerung bezüglich Liebe betrifft, da würde ich sagen, dass man auch unterscheiden kann zwischen Formen der Liebe, die einerseits sehr vom Ich und dem Wünschen, vom Hoffen, Festhalten und Erfassen durchdrungen sind, und andererseits von Formen der Liebe, die im Annehmen, Unterstützen und im gelösten Sein begründet sind. Diese Form von Liebe ist total unterstützend, um in ein offenes Gewahrsein zu finden, in dem sich dann auch Einsicht vollziehen kann. Das ist diese frei fließende Liebe, die nicht vom persönlichen Anhaften durchdrungen ist, und wo wir uns wirklich angenommen und unterstützt fühlen, ohne dass da ein Greifen und Manipulieren ist.

Es scheint so zu sein, dass es gar nicht notwendig ist, dass sich diese Liebe auf alle Wesen oder auf eine Person ausrichtet, sie erfüllt alles. Es ist so, als würde diese Liebe unseren Geist, unser Herz erfüllen und einfach überall als eine Wärme vorhanden sein, als eine Beweglichkeit, eine Offenheit des Herzens. Genau das ermöglicht uns dann, dass der Geist sich in die Einsicht öffnet.

Was du beschreibst, beschreibt der Buddha als die grenzenlose oder unermessliche Liebe, und das wird seit



jeher als eine Eintrittspforte in die Einsicht unterrichtet. Allmählich finden wir unseren Weg hinein, manchmal sind wir ein bisschen mehr drin und manchmal ein bisschen weniger.

Der dritte Karmapa sagt über diese Liebe, dass sie die Kraft besitzt, die Widerstände der Ichbezogenheit völlig auszuräumen. Da ist gar kein Platz mehr für dieses anhaftende Denken, und wenn die Liebe so überwältigend und stark wird, finden wir direkt hinein in das zeitlose Gewahrsein.

*Teilnehmerin: Ich hatte gar keinen einfachen Morgen. Ich bin mit großer Müdigkeit wach geworden und war auch grantig und müde beim Meditieren. Das hat sich so weiter gesteigert, bis ich schließlich gesagt habe, „Okay, die Müdigkeit darf sein.“ Dann habe ich mich liebevoll dieser Müdigkeit angenommen, woraufhin sich das Blatt gewendet hat, und ich habe mich gefühlt, wie wenn ich in diesem annehmenden So-Sein-Dürfen baden würde. Der Geist ist wieder frisch geworden, was sich angefühlt hat, wie einen Ballast abzulegen. Diese Liebe mir selbst gegenüber und das Annehmen von mir selbst sind die wichtigsten Einstiegsporten, um in diesen gelösten, offenen Geisteszustand hinein zu finden.*

*Teilnehmerin: Ich hatte einen seltsamen inneren Kampf, als ob meine Gehirnhälften zwei unterschiedliche Sachen wollten. Zum einen war ich schläfrig und dumpf, und zum anderen war dieser Wunsch nach Präsenz da. Dieser innere Kampf hat sich auch in der Meditation vollzogen, bis ich mich bewegt habe, dann haben sich unsere Blicke gekreuzt, woraufhin plötzlich alles weg war. Der ganze innere Kampf, diese Müdigkeit, das Dumpfe waren weg.*

Und was für einen Rat hast du daraus für dich abgeleitet?

*Vielleicht sollte ich mir ruhig mal erlauben, mich zu bewegen und das anzunehmen, was da ist.*

Nimm die Schläfrigkeit, diese Schwere des Geistes als deine Achtsamkeitspraxis. Geh mit dieser Präsenz da hinein und erforsche, wie es ist, dumpf zu sein, und suche nicht nach einem anderen Erleben, das irgendwie besser wäre. Bleib mit dem, was im Moment gerade ist.

*Teilnehmerin: Ich habe bei dieser Meditation die Erfahrung gemacht, dass ich eine Zeitlang in dieser Offenheit sein konnte. Dann ist ein Gedanke aufgetaucht und es fühlte sich so an, als ob die Offenheit und der Gedanke ein und dasselbe sind. Dadurch sind mir die Gedanken noch weniger real erschienen als bisher.*

Genauso beginnt das mit Lhaktong. Versuchen wir, das wie ein visuelles Erleben zu beschreiben: Man hat die Augen offen, und das Auftauchen von Gedanken fühlt sich anfangs an, wie wenn man durch eine leicht milchige Glasscheibe schaut. Da ist noch etwas, aber man kann schon durchschauen, und je klarer und entspannter der Geist wird, desto mehr fühlt man, dass da etwas auftaucht, und dass diese Glasscheibe völlig durchsichtig ist. Mit dem Auftauchen dieser Gedanken ändert sich eigentlich nichts. Später ist es dann so, dass diese geistigen Bewegungen auftauchen, das Gewahrsein des Geistes bleibt, und man sieht, dass es überhaupt keinen Unterschied gibt zwischen dem, was auftaucht und dem, was wir das Grundgewahrsein nennen – außer dass da Bewegung vorhanden ist. Es wird erlebt als völlige Einheit von geistiger Bewegung und der Grundnatur des Geistes.

Das ist der innere Lhaktong-Prozess, der sich ganz natürlich im Geist vollzieht, wenn wir beginnen, so entspannt zu sein.

*Teilnehmer: Ich habe schlecht geträumt, meine Stimmung war etwas dunkel, und als du die Frage gestellt hast, wie der Geist funktioniert, da hat sich bei mir etwas getan. Ich habe mir diese Frage immer wieder gestellt. Meine erste Antwort war: „Ja, er funktioniert“, und später hatte ich so ein Gefühl von vibrierender Luft.*

Ja, das ist auch eine Lhaktong-Erfahrung. Man nimmt die grundlegende, wahrnehmende Qualität des Geistes wie so ein inneres Vibrieren wahr. Visuell übersetzt können wir das als das Vibrieren von heißer Luft beschreiben, was sehr nahe dran ist an dieser inneren Erfahrung von einem stets vibrierenden Bewusstsein, das immer fähig ist, wahrzunehmen. Es braucht nur etwas aufzutauchen, und das Gewahrsein ist gleichzeitig mit. Es ist wie diese grundlegende Rezeptivität des Geistes, was in diesem Bild als vibrierende Luft beschrieben wird. Das ist also eine von diesen kleinen Einsichten, die auftauchen.

*Teilnehmer: Ich erlebe mich seit zwei Tagen so elektrisiert, da ist etwas wie eine Neugier, die mich treibt. Und als du die Frage gestellt hast, wie der Geist funktioniert, da habe ich so einen unendlichen, pulsierenden Raum erlebt, eigentlich unberechenbar. Dann habe ich einen Schrecken bekommen, wie schnell sowohl Negativität als auch Positivität hochkommen können, und ich dachte mir, ob ich das mit Achtsamkeit lenken kann.*

Da gibt es vielleicht noch eine einfachere Lösung. Wenn sich diese Erfahrung vertieft, glaube ich, dass du mit den nächsten Schritten in ein noch tieferes Vertrauen hineinfinden wirst; dass du – was auch immer auftaucht

– gar nichts zu tun brauchst. Dieser pulsierende Raum, den du erfahren hast, ist ähnlich wie in der Erfahrung deines Vorredners. Du hast dieses Unkontrollierbare gemerkt und hast auch gespürt, dass da etwas aktiv ist, das jederzeit irgendetwas hervorrufen kann.

Dann kam der Schock und das Einsetzen der greifenden, ichbezogenen Muster, die dann Angst bekommen haben. – „Wie kontrolliere ich das? Wie lenke ich das in gute Bahnen?“

In diesem Bereich, wo diese Ängste und dieses „In-Bahnen-Lenken-Wollen“ aktiv sind, da braucht es jetzt noch mehr Einsicht. Die Einsicht, dass, was auch immer auftaucht, sich wie Luftbläschen direkt wieder auflöst. Das heißt, wenn wir nicht haften, kann auch der mörderischste Gedanke auftauchen, er hat aber keine weitere Wirkung.

Die Achtsamkeit bzw. das Gewahrsein wird darin bestehen, nicht zu greifen, nicht zu vergegenständlichen. Das ist das Wesentliche. Wenn wir greifen und mit Angst, also mit Identifikation reagieren, dann entwickelt das, was im Geist auftaucht, eine große Kraft. Wenn wir aber darin bleiben können und sehen, wie es auftaucht und sich wieder auflöst, dann brauchen wir vor nichts Angst zu haben. Aber das bedarf für uns alle einer noch tieferen Einsicht.

– Es ist sehr schön, das Puzzle setzt sich gut zusammen, mit dem, was ihr gemeinsam entdeckt habt.

*Teilnehmer: Heute habe ich viel mehr Ruhe erfahren als in den letzten Tagen. Aber in dieser Ruhe war so eine Art innerer Scanner aktiv, der immer wieder geschaut hat, von wo die Unruhe kommen könnte, und ob es wirklich ruhig ist. Also so ein Kontrollmechanismus, der versucht hat, immer wieder zu schauen, wie man jetzt garantieren kann, dass die Entspannung weiter geht und was die Entspannung stören könnte.*

Diese Kontrollfunktion – wie so ein Pilot, der immer alles umkreist und schaut, wo die Gefahren herkommen können, was man noch entspannen kann – ist Ausdruck dessen, das wir noch nicht ausreichend erfahren haben, dass es eigentlich gar keine Störung der Geistesruhe gibt, wenn niemand diesen vermeintlichen Störungen Aufmerksamkeit zollt, wenn sich niemand damit identifiziert und dafür Interesse zeigt. Dann kann ein Auto oder ein Gedanke durchfahren, eine Emotion sich erheben, oder man kann auch kurz an etwas Problematisches denken. Wenn im Anschluss an dieses momentane Erleben kein weiteres Greifen mehr stattfindet, bleibt der Geist ruhig. Es ist ungefähr so, wie wenn in einem völlig stillen Teich ein Fisch hochspringt und auch schon wieder verschwunden ist, bevor wir hinschauen können, weil nichts da ist, das ihn festhält. So ist es auch mit den Gedanken und Sinneseindrücken, die nicht weiter genährt werden. Im Grunde genommen bleibt der Geist so ruhig wie die Oberfläche des Teiches. Da war etwas, aber es stört überhaupt nicht.

## Heilsame Bahnungen kultivieren

Nach euren Beiträgen scheint es so zu sein, dass die ersten beiden Phasen des Lhaktong-Prozesses dabei sind, sich zu vollziehen.

Die erste grundlegende wichtige Einsicht ist, dass alles, was auch immer geschieht, sich im Geist abspielt. Was auch immer wir unser Erleben, unser Leben nennen, **alles ist geistiges Erleben**, es ist Geist. Nicht das Äußere dominiert, sondern das innere Erleben macht unsere Welt aus.

In diesem inneren Erleben seid ihr bereits in der zweiten Phase. Da beginnt sich nämlich etwas einzustellen, ein Wissen, eine Ahnung davon, dass, was auch immer geschieht, was auch immer sich im Geist manifestiert, nicht solide ist und keine dauerhafte Existenz hat, sondern sich im Nu wieder auflöst, wenn kein Festhalten, kein Fixieren vorhanden ist. Es ist in der Natur dieses Erlebens, sich ständig zu wandeln, sich ständig aufzulösen. Man nennt diese **Abwesenheit von etwas Konkretem und Solidem**, das bleiben würde, dass es keinen harten Kern gibt, die **Leerheit**.

Das ist die zweite Etappe im Verstehen. Nachdem wir verstanden haben, dass sich all unser Erleben im Geist abspielt, verstehen wir, dass dieses Erleben dynamisch ist, und dass da nichts Solides dran ist. Mit diesen beiden Erkenntnissen können wir schon einmal arbeiten. Das ist unglaublich wertvoll. Daraus können wir schon einiges für unsere Praxis mit Alltagssituationen ableiten.

Ich verwende jetzt ein Beispiel, um das, was wir hier schon an Verständnis haben, auf Alltagssituationen anzuwenden. Stellen wir uns vor, ich bin ärgerlich und wütend. Üblicherweise denke ich dann, dass etwas mit der Situation nicht stimmt, etwas mit dem Anderen nicht stimmt oder die Bedingungen nicht stimmen. Ich bin wütend, und möchte, dass sich der Andere anders verhält, die Situation soll anders sein, die Bedingungen müssen sich ändern.

Der erste Punkt bedeutet, dass ich mir bei meiner Emotion, wo ich entweder etwas haben oder nicht haben möchte, bewusst bin, dass die Emotion sich in meinem Geist abspielt. Das ist nicht etwas, das sich als externe

Realitäten manifestiert, sondern es hängt von meiner Wahrnehmung ab. Alles ist Wahrnehmung. Wenn wir sagen, „Alles ist Geist“, dann bedeutet das, dass unser gesamtes Erleben Wahrnehmung ist, und es hängt sehr davon ab, wie wir es wahrnehmen, wie wir damit umgehen.

Dieser erste Schritt ist unglaublich wichtig. Da beginnt eigentlich die Dharmapraxis; in dem Moment, wo wir nicht mehr versuchen, die Umwelt, den Anderen, die Situation zu verändern, sondern akzeptieren, dass das etwas mit mir zu tun hat, mit meiner Art und Weise des Wahrnehmens und wie ich mit der Situation umgehe. – „Lasst mich zunächst einmal die bestmögliche innere Haltung und Sicht einnehmen, bevor ich irgendwie versuche, etwas im Außen zu tun.“

Diese erste Lhaktong-Erkenntnis, dass sich alles im Geist abspielt, öffnet also das Tor dazu, wirklich mit dem Geist zu arbeiten. Im geistigen Erleben zeigt sich dann sofort der zweite Aspekt unseres Erkennens, nämlich dass nichts solide ist; dass das, was sich im Geist zeigt, keinerlei Festigkeit hat und sich deswegen prinzipiell jederzeit auflösen kann und ein neues Erleben stattfinden kann; dass nichts Substanz hat und in der Lage ist, zu bleiben. Nichts hat diese Kraft, das Erscheinen eines nächsten Erlebens zu verhindern.

Wenn diese Erkenntnis stark wird, dann merken wir, dass wir es in unserer Hand haben, was im Geist passiert. Wenn wir das verstehen, beginnt aber oft die Frustration für den Praktizierenden, denn, obwohl man das intellektuell schon ein wenig verstanden hat, kriegt man trotzdem das Ruder nicht ganz umgelegt. Das ist die Schwierigkeit. Ich bin wütend und weiß aber auch, dass das einfach mein Film ist, der da läuft. Ich wäre jetzt so gerne verständnisvoll, mitfühlend, klar und ruhig im Geist, aber so einfach kriege ich das nicht hin, obwohl ich doch prinzipiell von der Meditation her weiß, dass es möglich ist.

Damit wollen wir jetzt arbeiten.

Das Grunddilemma dabei ist, dass wir von einem Geisteszustand in einen anderen wechseln möchten. Wir möchten gerne aus dem Ärger raus – aus der Begierde, aus der Angst oder was auch immer da ist –, was wir als Leid, als unangenehm erfahren, und wir möchten rüber in etwas, was wir als angenehm und hilfreich erfahren. Das ist immens schwierig. Da scheint es etwas in unseren Emotionen, in unserem Ärger, in unserer Angst zu geben, das nicht loslassen möchte, das nicht wirklich nachgeben möchte. Diese Schwierigkeit, von einem Geisteszustand in den anderen zu wechseln, beobachte ich nun seit einiger Zeit bei mir und bei anderen Praktizierenden. Hier ist im Grunde genommen eine kleine zusätzliche Erklärung notwendig.

In diesem Übergang von einem Geisteszustand zum anderen ist es für einen Erwachten tatsächlich möglich, den jetzigen Zustand des Anhaftens als das zu erkennen, was er ist. Dabei braucht es nicht einmal ein Loslassen. Im Erkennen der Natur des Ärgers ist dieser Ärger vorbei, und es entsteht sofort etwas anderes. Sofort erscheinen die Qualitäten des Geistes, die vorher verdunkelt waren, was dazu führt, dass dieses Loslassen des Einen und das Eintauchen ins Nächste wie ein direkter Übergang beschrieben wird.

Im Geist von normalen Praktizierenden braucht es aber zunächst eine innere Arbeit, ein Hinschauen, das dazu führt, dass man richtig aus diesen Mustern des Ärgerlich-Seins herausfindet, dass man aussteigt. – Wie wenn man auf einen Null-Punkt zurückgehen oder ein Programm runter fahren und daraus aussteigen würde, um dann aus diesem Nullzustand, aus diesem Grundzustand des Geistes, etwas Neues zu starten.

Das ist genau das, was wir mit unserer erst noch schwachen Dharmapraxis machen können. Wir können daran arbeiten, aus diesen Prägungen auszusteigen, in einen Moment voll wirklicher Offenheit hinein zu finden und dem Geist in dieser Offenheit eine Richtung in etwas Heilsameres hinein zu geben. Merkt ihr den Unterschied?

Der direkte Wechsel ist für die meisten Praktizierenden zu schwierig. Er ist zwar möglich, weil es in der Natur der Dinge liegt, dass sich eines auflöst und direkt das Nächste entsteht, aber so funktionieren die meisten Praktizierenden nicht. Wir haben starke Muster, die bewirken, dass wir wie in einer Emotion kleben. Und diesen Kleber müssen wir entspannen und auflösen. Dabei entsteht zunächst eine Erfahrung von einem Null-Punkt, von einer Offenheit, in der im Moment nichts Prägendes aktiv ist, wo wir dann die Möglichkeit haben, den Geist in etwas Verständnisvolleres, Offeneres zu lenken. Dann können neue Geisteszustände entstehen. Es ist wie aus einer Bahnung auszusteigen und dann eine neue Art und Weise des Seins zu wählen.

In diesem Prozess des Loslassens wenden wir geschickte Mittel an: Reflexionen, die uns helfen auszusteigen, Meditation auf den Atem, die Achtsamkeit usw. Das führt zu Beruhigung, es öffnet sich, wird wieder flüssiger, fließender, und wir beginnen wieder freier zu atmen, freier zu sein. Auf diese Weise erreichen wir das, was wir unseren persönlichen Null-Punkt nennen – nicht Null im Sinne von nichts, sondern ein grundlegendes, offenes Sein, das sich immer wieder einstellt, wenn sich die Verspannungen aufgelöst haben. Aus diesem offenen, entspannten Sein können wir in eine heilsamere, wachere Grundhaltung hineinfinden.

Diese Möglichkeit nutzen wir dann bewusst, um den Geist mit heilsamen Qualitäten zu füllen, und diese Qualitäten zu leben. Wir machen auch die Erfahrung, dass, obwohl wir in dieses entspannte, grundlegende Sein gefunden haben, wir jederzeit aus diesem entspannten, grundlegenden Sein wieder zurück in den Ärger finden können. Wenn es noch nicht voll bereinigt ist, braucht nur eine Erinnerung an das aufzutauchen, was uns genervt hat. Z.B. unsere Frau oder unser Ehemann taucht in der Tür auf, sagt ein falsches Wort, und schon sind wir wieder zurück im Ärger, im Anhaften, in der Angst oder was auch immer unser Thema war.

Und dieser Prozess – aus alten Bahnungen auszusteigen und neue zu kultivieren – scheint unsere Arbeit mit den Emotionen noch besser zu beschreiben. Wir lösen uns aus dem, wo wir gefangen sind, öffnen uns und geben uns auch eine Richtung, um uns stärker in den heilsamen Qualitäten zu verankern. Es ist nicht einfach nur ein x-beliebiges Spiel. Dazu ist unser Geist noch zu schwach und wir sind noch nicht entspannt genug. Das Loslassen ist noch nicht zu einer so vertrauten Gewohnheit geworden, dass wir uns allein darauf verlassen können.

Ihr werdet beobachten, dass dieser Prozess aus dem verwickelten Zustand in den Grundzustand und danach in die Praxis der heilsamen Qualitäten immer leichter wird, dass sich diese Strecke vom obersten Punkt der Verwicklung in den Basispunkt und in die Qualitäten mit der Praxis verkürzt. Je mehr es uns zur vertrauten Gewohnheit wird, desto schneller geht das Loslassen, und desto flinker sind wir auch in den Qualitäten, bis es dann wirklich gar nicht mehr braucht als ein Durchschauen des geistigen Zustands. Dieser Moment der Nicht-Identifikation, der völligen Offenheit, ist immer da und ermöglicht, dass alles sich neu gestaltet.

Dieses Neugestalten braucht dann bei einem geübten Praktizierenden keine weitere Arbeit mehr, aber für uns Normalsterbliche ist es so, dass wir ziemlich daran arbeiten müssen, um eine Verwicklung aufzulösen. Wenn wir dann aus der Verwicklung draußen sind und uns eine positive Ausrichtung gegeben haben, müssen wir diese auch stabilisieren, indem wir z.B. Zuflucht nehmen und uns an unser eigentliches Anliegen, an das Erwachen erinnern – SOS Buddhas!

Wir nehmen Zuflucht und bleiben in der Zuflucht, auch wenn dann der Mann oder die Frau wieder in der Tür erscheint und ein falsches Wort gesagt wird. Wir bleiben und stabilisieren uns darin. Wir arbeiten richtig damit, stabil in dieser heilsamen Verankerung zu bleiben, was dann die ganze Situation zum Kippen bringt. Eine positive Wende entsteht, und es ist uns möglich, anders auf den Anderen einzugehen. Der Andere beginnt dann auch zu merken, dass wir nicht mehr in der Abwehr sind, und die Situation kann sich heilsam entwickeln. Das ist aber nicht einfach ein Austauschen von Ärger gegen Empathie – so einfach ist das nicht –, sondern ein Aussteigen aus dem Ärger und ein langsames Hineinfinden in die Empathie, in die Offenheit, in das Verständnis.

Ich glaube, es tut gut, diesen Prozess einmal ausführlich zu beschreiben, denn sonst verzweifeln wir an uns selbst und fragen uns, „Wieso klappt das nicht? Der Geist ist doch so dynamisch, die Geisteszustände sind doch nicht so solide, wieso verfange ich mich immer wieder im Alten?“

Das sind diese Muster und karmischen Prägungen, die wir auch Bahnungen nennen. Zum Teil sind diese Bahnungen sehr stark und brauchen entsprechende Achtsamkeit und richtige Arbeit, damit wir aus ihnen heraus finden und uns in gesunden Bahnungen bewegen können.

Es war mir mein Anliegen, klar zu machen, dass es in diesem Prozess immer einen Durchgang durch diesen offeneren, entspannteren Geisteszustand gibt, der sich immer dann einstellt, wenn wir uns nicht identifizieren. Man kann das – ein bisschen übertrieben – als einen Durchgang durch eine Lhaktong-Erfahrung nennen. Wir erkennen, wie wir uns verwickelt haben, und dieses Erkennen produziert ein Loslassen. Wir wissen auch, welche Richtung wir einschlagen wollen und stabilisieren diese.

*Teilnehmer: Lauert da nicht auch eine große Falle, auf die man sehr aufmerksam sein sollte? Wenn z.B. die Situation mit dem Ärger erscheint, der Ärger in mir aufsteigt und ich aufgrund meiner Praxis das klare moralische Bewusstsein habe, Ärger sollte nicht sein und anstatt Geduld und Vertrauen zu haben, dass sich so Gefühl langsam auflösen kann, meine ganze Energie dafür verwende, diesen Ärger zu verdrängen und wegzuschieben, damit er nicht mehr da ist ...*

Aber das würdest du ja nicht machen.

*Nein, das will ich nicht machen, aber Verdrängen ist einfach eine große Gefahr, dass bei all diesen unerfreulichen Spannungen, die auftauchen – Ärger, Wut Eifersucht usw. – sofort die Tendenz da ist, das weg*

*zu schieben, weil ich ein guter Mensch sein will. Ich will das nicht haben, löse damit aber das Problem überhaupt nicht auf, wie du so schön beschrieben hast.*

Womit du auch nicht in diesem gelösten Grundzustand ankommen würdest. Du würdest in etwas Verdecktem, in etwas Scheinheiligem ankommen. Das machen wir zwar ständig, aber es ist nicht wirklich dieser entspannte Zustand.

*Meine eigene Erfahrung ist, dass man oft recht viel Geduld und Vertrauen braucht, damit der emotionale Zustand auch tatsächlich anfängt, schwächer zu werden, um sich schließlich aufzulösen.*

Du bist jetzt schon ein bisschen vorausgeeilt, weil du schon im „Wie“ bist. Wie machen wir diesen Prozess? Ich hatte noch gar darüber nicht gesprochen, wie wir damit geschickt umgehen, dass wir nichts verdrängen und im Annehmen bleiben.

Jetzt, wo wir hier im Lhaktong-Prozess sind, wäre es auch wichtig, noch einmal zu betonen, dass am Ärger wie auch an jedem anderen verwirrenden Gefühl nichts ist, das man verdrängen müsste. Einfach durchschauen würde reichen, einfach zu erkennen, dass es sich um eine Bewegung, eine Manifestation im Geist handelt, die dieselbe Natur wie alle anderen geistigen Bewegungen hat. Es gibt nichts, was inhärent schlecht daran wäre, Ärger zu haben. Ärger kann sehr hilfreich sein, weil wir durch ihn wiederum die Natur des Geistes erkennen können, wiederum in diese Offenheit finden können, wenn wir ihn durchschauen.

Man kann auf relativer Ebene im Ärger auch sehr viele Qualitäten finden. Ärger hat eine Klarheit, eine Kraft, ein Verständnis von dem, was stimmig und unstimmig ist, usw. Man kann viele Qualitäten finden mit Ausnahme der einen, dass Ärger oft dazu führt, sich selbst und anderen zu schaden, also etwas über die Stränge zu schlagen in unserem Bedürfnis, mit der Welt aufzuräumen.

Deswegen sind wir auch so bemüht, diese Emotion im Zaun zu halten.

*Teilnehmer: Wenn ich z.B. ärgerlich oder zornig werde, dann gehe ich raus, laufe damit und verbinde mich ganz mit dem Ärger, lasse mich ganz darauf ein und setze die Energie der Wut ins Laufen um, durchdringe sie ganz und fühle mich ganz hinein, bis ich den Ärger angenommen, durchdrungen und für mich alleine ausgelebt habe. Ich achte darauf, ihn nicht mit anderen auszutragen, sondern gehe in diesen Prozess mit mir selbst, was ich als total hilfreich erlebe, weil sich in diesem Durchdringen des ärgerlichen Erlebens so viel Wertvolles gezeigt hat.*

*Teilnehmer: Ich habe die letzten drei Tage sehr viel Trauer erlebt und habe mich heute bei der Meditation darin ganz und gar angenommen. Ich war dann überrascht, dass ich mit dieser Traurigkeit nicht mehr identifiziert war, aber die Tränen trotzdem weiterliefen. Ich kam mir wie nackt und bloß vor, und da tauchte eine Freude auf, und gleichzeitig war das Bewusstsein dieser Wunde da. Was ist das für ein Prozess, dass man die Wunde erlebt, sich nicht mehr identifiziert, Freude erlebt und trotzdem die körperlichen Prozesse weiter gehen?*

Das erlebt eigentlich jeder, der diesen Prozess durchmacht. Da ist die Trauer, das Annehmen der Trauer. Die Tränen fließen zunächst noch, weil wir traurig sind, und dann beginnen sie aus der Erleichterung heraus weiter zu fließen. In dieser Erleichterung – während die Tränen im Bewusstsein des Schmerzes und der Wunde, die wir in uns tragen, noch fließen – beginnen wir, uns ganz als man selbst zu fühlen, weil wir uns so total angenommen haben. In diesem Nackt-Sein ist etwas Unverhülltes, etwas Unverstelltes. Da ist keine Rolle und auch kein Greifen mehr. Es ist einfach so, wie es ist. Da war etwas Schmerzhaftes, und dieses Schmerzhaftes ist nicht ausgelöscht, es ist nicht vergessen. Es ist präsent, aber die Reaktion darauf hat aufgehört. Es ist mit einer entsprechenden Erleichterung zu einer Akzeptanz gekommen.

In diesem offenen, authentischen Sein wieder zu sich selber zu finden, führt natürlicherweise zu einer Freude. Man könnte sich dann mit dieser Freude identifizieren, aber weil das Bewusstsein der Wunde noch so frisch ist, bleibt man im menschlichen Sosein verankert und merkt diese seltsame Mischung von Schmerz und Erinnerung an das Heftige, das da war und die Leichtigkeit und die Freude darüber, was jetzt ist, dieses Nackte. Man fühlt sich so ganz als Mensch. Das ist ein sehr empfindsamer Zwischenzustand. Dabei hat man sich noch nicht wieder eine neue Rolle konstruiert. Man ist noch nicht wieder zu jemandem geworden, der man meint, sein zu müssen. Man ist wirklich noch ganz im Rohzustand mit sich selbst.

Das ist etwas ganz Kostbares, und ich mache Wünsche, dass das kein Zwischenzustand bleibt, sondern dass wir immer häufiger da hineinfinden können. Das ist dann auch nicht mehr so verletzlich, sondern diese Akzeptanz, dieses Annehmen von allem, was in unserem menschlichen Sosein ist, beginnt dann zu dominieren und stärker zu sein, und darin entsteht eine große Verlässlichkeit, eine große Stabilität des Geistes.

Dieser Prozess spiegelt die Vier Wahrheiten wider. Im Annehmen unserer Wunden, Verletzungen und Schmerzen praktizieren wir die ersten beiden Wahrheiten: Leid und die Ursachen des Leides.

In der Leichtigkeit und im Gefühl der Freiheit und Frische des neuen Seins praktizieren wir die dritte und die vierte Wahrheit. Wir wissen, dass es die Lösung, die Freiheit gibt. Wir wissen, dass es einen Weg dort hinein gibt. Wir kennen ihn, weil wir ihn gerade gegangen sind. Wir sind in der Freude, das so tief erfahren zu können.

Und das alles gleichzeitig zu erfahren, ist das gleichzeitige Durchdringen der Vier Wahrheiten mit unserem ganzen Sein. Wir werden zu genau dem, was die Meister beschreiben, wenn sie von der totalen Akzeptanz unseres Soseins sprechen – mit dem Schmerz und der Befreiung.

### **Meditation – Tonglen mit sich selber**

Es atmet. –

Wir stellen uns vor, dass wir uns mit jedem Einatem in unserer Verletzlichkeit, Verwundbarkeit annehmen. – Mit jedem Ausatem können wir uns vorstellen, dass wir uns genau da hinein entspannen und in die Gelöstheit finden. –

Ausatmen hinein in diese Möglichkeit, völlig frei zu sein im Erleben unserer Verletzlichkeit. –

\* \* \*

Das war die Übung des Tonglen für sich selber: Einatmen im Akzeptieren und Annehmen all unserer Wunden und unserer Verletzlichkeit, sowie ausatmen in die Möglichkeit hinein, ganz frei zu sein, unbeschwert, gelöst im Annehmen genau dieser Verletzlichkeit.

Als Lhaktong-Übung für den Rest des Tages möchte ich euch mitgeben, diese vibrierende, pulsierende Grundnatur des Gewahrseins zu betrachten, vertrauter damit zu werden, immer wieder hin zu schauen, wie dynamisch dieses Gewahrsein ist – auch wenn gerade kein Gedanke da ist und nichts Besonderes wahrgenommen wird.

### **Meditation – Fragen**

Meditation geschieht wie von selbst. In dem Moment, wo wir uns sagen, „Jetzt wird meditiert.“, entsteht ein Gewahrsein für die Körperempfindungen, für den Atem. –

Unser Geist löst sich aus dem Beschäftigt-Sein mit allen möglichen Gedanken. ... Die Sinne öffnen sich: spüren, hören, sehen, riechen und schmecken, gewahr sein unserer inneren Befindlichkeit. –

All dies zusammen nennen wir umfassend gewahr zu sein. –

Anstatt sich mit allem Möglichen zu beschäftigen, die Gedanken zu verfolgen, interessiert sich unser Geist für sich selbst, er wendet sich sich selbst zu und erforscht, beobachtet: Wie ist es eigentlich, gewahr zu sein? –

Falls nötig, stützen wir uns auf den Atem und fühlen die Empfindungen, die durch den Atem ausgelöst werden – inmitten all der anderen Sinneserfahrungen. –

Wie fühlt es sich an, gewahr zu sein ohne zu ergreifen? –

Wenn ich bemerke, dass ich in Gedanken unterwegs war, dann ist genau in diesem Moment, wo ich es bemerke, das Gewahrsein zurückgekommen. Das ist *sati*, die Erinnerung, gewahr zu sein. –

Gibt es in diesem Wahrnehmen, Fühlen, Beobachten so etwas wie ein Ich? ... Gibt es im Gewahrsein ein Ich?

Ist es zutreffend zu sagen: „Ich bin gewahr?“ –

Gewahrsein des Einatems und des Ausatems. ... Ist da jemand, der gewahr ist? ... Im Ergreifen, Festhalten, Fixieren, ist da jemand? –

In der Müdigkeit, im Aufgewühlt-Sein, im Genervt-Sein, ist da jemand? –

Lasst den Geist vollkommen frei, ohne jede Anstrengung. –

Keine Fragen mehr, einfach nur sein. –

\* \* \*

### **Das Ich an sich ist kein Problem – Lhaktong**

In den buddhistischen Unterweisungen hat man oft den Eindruck, man müsste ein Ich loswerden. Als ob es ein Ich, ein Ego gäbe, das großen Schaden anrichtet; ein kleiner Dämon, der uns immer wieder ins Leid verwickelt.

– Ich finde ihn nicht und wüsste nicht, wo dieser Bösewicht sein sollte.

Dieses vermeintliche Ich, das sind all diese kleinen Momente des Anhaftens, des Beobachtens, des Bewertens: Lieber dies als das; all diese persönliche Vorlieben und Abneigungen, welche man dann zusammengefasst Person nennt. Das ist dann das Ich. Das sind die Momente, in denen sich im geistigen Erleben, im Geistesstrom etwas absondert, festgehalten wird und größere Bedeutung annimmt; wo das Gefühl sich einstellt, dass dies jetzt vielleicht nicht mehr universelles, allgemeines Erleben ist. Aber bereits im nächsten Moment schon kann sich das wieder auflösen, und man befindet sich wieder in diesem grundlegenden Gewahrsein, von dem man annimmt, dass es anderen genau so geht.

Dann ist da wieder eine starke Fixierung, ein stärkeres Festhalten mit einem Gefühl von einem Ich. Bereits im nächsten Moment kann dann wieder eine Öffnung, eine Gelöstheit vorhanden sein, die zeigt, dass nichts von alldem irgendwie solide oder konstant ist. Wenn wir in dieses Ergreifen, Beobachten, Bewerten, Einschätzen und Erinnern hinein schauen, so ist das eigentlich auch nicht verschieden von der grundlegenden Natur des Gewahrseins, von dem Geist, wie er einfach so ist.

Wenn wir in den ruhigen Geist hineinschauen, und wenn wir in diesem ruhigen Gewahrsein ganz bewusst einmal etwas festhalten, ergreifen oder fixieren, so ist die Natur dieses Fixierens genau dasselbe Grundgewahrsein. Es ist dieselbe Natur des Geistes zu spüren wie im Nicht-Fixieren, wir sind gar nicht in einem anderen Geist. Es ist nicht etwa da ein Ich und dann der Rest des Geistes, den man irgendwie universellen Geist oder Grundgeist nennen würde. Selbst im Greifen, Fixieren, Erinnern oder auch in der Müdigkeit ist immer wieder dasselbe grundlegende Wesen des Gewahrseins zu entdecken.

Es geht mir darum, mit dieser Idee aufzuräumen, dass irgendetwas mit dem Ich ein Problem wäre. Die Idee eines Ichs, eines Selbst ist kein Problem. „Ich“ ist eine sehr gute Bezeichnung für all das, was Individualität ausmacht, was nicht vollkommen mit anderen Menschen geteilt wird. Es ist wunderbar geeignet, um das zu beschreiben. Aber diese Summe von Erfahrungen von verschiedenen Momenten des Erlebens, die etwas unterschiedlich sind vom Erleben anderer Personen, ist einfach nur eine Summe von verschiedenen Momenten des Erlebens. Da ist nichts Solides drin, das hat keine Kraft aus sich heraus, die das Erwachen verhindern würde.

Der Buddha nannte dieses Zusammengefügt-Sein, diese Häufungen von individuellem Erleben die Skandhas, die dann mit dem „Ich“ bezeichnet werden. Aber dieses Konzept des Ichs beginnt dann, in unserem Bewusstsein eine Art Eigenleben zu entfalten. In unserem strukturierenden Bewusstsein wird das Ich immer stärker als Idee verfestigt. Aber in das Erleben hineinschauend merken wir, dass jeder Moment dieses sogenannten Ich-Erlebens genau dieselbe Natur des Geistes hat wie die Momente völlig offenen Seins. Es besteht kein wirklicher Unterschied und es gibt nichts, das man wirklich auflösen müsste – mit Ausnahme der Täuschung, dass es ein festes, substantielles Ich gäbe.

Es gibt immer nur diesen Prozess des Erlebens, in dem Verdichtungen und Weitungen stattfinden, in dem es sich mal mehr zusammenballt, mal weniger, in dem mal etwas stockt und dann wieder fließt. Eigentlich gibt es nur das.

Der eigentliche Prozess der Einsichtsmeditation besteht darin, diese Erfahrungen höherer Dichte, von denen es heißt, dass sie *dukkha* – Leid, Anspannung im Geist – sind, aufzusuchen, mit dem Gewahrsein in dieses emotionale Erleben hinein zu gehen und es zu untersuchen. Wir schauen, ob es sich bei den Fixierungen, Knoten und Blockaden tatsächlich um etwas Stabiles handelt.

Dabei werden wir immer wieder erleben, dass sich dieses Erleben dadurch öffnet, in Bewegung kommt und sich wieder als dieselbe Grundnatur des Geistes entpuppt, die wir auch schon aus den offenen, weniger fixierenden Momenten des Erlebens kennen, und dass hier kein prinzipieller Unterschied besteht.

Je häufiger wir das machen, desto schneller sind auch die Wechsel zwischen den Momenten des Fixierens und des sich wieder Öffnens. Die Übergänge werden dabei immer fließender, und das Verständnis, das Wissen darum, dass es sich immer um denselben dynamischen Geist handelt, beginnt sich auszubreiten. Wir haben nicht mehr die Idee von einem wirklich existenten Ich, das getrennt vom Rest des Geistes ist. Diese Annahmen lösen sich auf, und wir sind im Erleben selbst, wo es zum einen die Möglichkeit gibt, festzuhalten und zum anderen die Möglichkeit, sich zu öffnen. Es stehen uns beide Möglichkeiten zur Verfügung.

Meist denken wir auch, dass das begriffliche Denken das Ich wäre, und dass da das Problem liegen würde. Und wir denken, die Lösung bestünde darin, mit diesem begrifflichen Denken aufzuhören. Aber das begriffliche Denken ist etwas ganz Wunderbares, es ist genauso Ausdruck der Dynamik des Geistes wie alle anderen

Sinneswahrnehmungen auch. Es gibt kein Problem damit.

Allerdings arbeiten wir in unserem Denken mit Vorstellungen, mit Benennungen, Ideen, Meinungen, abgespeicherten Eindrücken, welche für solide gehalten werden. Jedem einzelnen Element unseres Denkens wird eine Festigkeit zugeordnet, die überhaupt nicht dem Erleben entspricht, und so entsteht Spannung. Wir haben dann Spannung zwischen dem, was ich will und nicht will; was ich soll, aber nicht für richtig halte. Ich unterscheide zwischen der Emotion des Einen und meiner Emotion, zwischen der Meinung des Einen, des Anderen und der Meinung des Dritten. Überall ist Spannung zwischen scheinbar fixen Elementen, eine scheinbare Festigkeit in jedem einzelnen Element unserer Wahrnehmung. Egal ob es nun ein Vogel ist, der zwitschert und mich nervt oder etwas anderes, ich bin gar nicht mehr im Prozess des Hör-Erlebens, Wahrnehmung wird fixiert, und genau das nervt mich. Es nervt dieses „Ich“, das sich auch als solide erlebt.

Diese Solidität in allen Elementen unseres Erlebens führt zu enormen Spannungen. Das ist *dukkha*, das ist Spannung, Leid; und wir können frei davon werden, wenn wir in jedem Element unseres Erlebens und Denkens bemerken, dass es sich um Prozesse handelt; dass nichts von alldem solide ist. Meinungen sind Prozess, Emotionen sind Prozess, Ideen – scheinbar fixe Geschöpfe unseres Geistes – beschreiben immer Prozesse und nie etwas Solides. Alles hat diese prozesshafte, dynamische Natur. Wenn wir das verstehen und Gewahrsein in diese Prozesse bringen, kommt Bewegung hinein, Spannungen können sich auflösen und es entsteht die Möglichkeit, aus *dukkha* heraus zu finden, welches durch diese Fixierung entstanden ist.

Das beschreibt die Praxis von Lhaktong, und mit dieser Einsichtsmeditation bringen wir Gewahrsein in die Fixierungen hinein, die sich auflösen beginnen, und wir finden dadurch in die natürliche Dynamik unseres Geistes.

Zunächst praktizieren wir Geistesruhe und kontaktieren im ruhigen Geist die grundlegende Dynamik des Geistes, weil sie im ruhigen Geist leichter zu sehen ist. Wir bemerken, wie die Sinneserfahrungen auftauchen, sich aber nicht verfestigen, und wir bekommen ein Gefühl für diese grundlegende, offene, dynamische Weite des Geistes.

Dann schauen wir in die scheinbaren Blockaden hinein, in die Bereiche unserer Identifikation, wo es sich im Geist zusammenzieht, und entdecken jedes Mal, wenn wir uns darauf einlassen, dass sich diese Bereiche als dieselbe Grunderfahrung wie im ruhigen Geist enthüllen. Wir schauen in den aktiven Geist, auch in die Momente der Verspannung, und machen immer wieder die Entdeckung, dass da eigentlich gar kein Unterschied besteht. Aber das müssen wir mit vielen, vielen Beispielen aus unserer eigenen Erfahrung wiederholen. Wir müssen dort hinschauen, was wirklich Leid in uns erzeugt. Wir arbeiten nicht mit theoretischen Beispielen, sondern genau mit dem, was uns das Leben bringt. Da schauen wir hinein und merken, wie es sich verflüssigt, wie es wieder ins Fließen kommt, und wie es immer wieder den Geist weit werden lässt.

Das ist der Einsichts-Prozess. Wir werden uns bewusst, was die wahre Natur unseres Erlebens ist und hören auf, Angst vor den eigenen Emotionen zu haben – Angst vor der Angst, Angst vor der Wut, Angst vor der Begierde, Angst vor dem Stolz, Angst vor der Eifersucht oder was auch immer.

Wir haben ja ständig Angst vor diesen dichten Momenten des Erlebens, weil wir ihre wahre Natur nicht kennen. Das Erkennen der wahren Natur unseres Erlebens führt zum Auflösen dieser Angst. Weil Gewahrsein entsteht, löst sich das Zeichen für mangelndes Gewahrsein auf: die Angst.

Um es ganz klar zu beschreiben: Wenn ich mich ärgere, dann finde ich Lhaktong, das Gewahrsein oder das Erwachen nicht irgendwo anders, abseits von Ärger, sondern ich finde es im Erleben selbst, in genau dem Erleben, das jetzt gerade da ist. Darin sind die Dynamik, das Gewahrsein, das Erwachen zu finden. Jede Herausforderung in unserem Leben und was wir sonst noch als Probleme und Schwierigkeiten bezeichnen, denen wir so viel Solidität und Festigkeit zuschreiben, entpuppt sich als eine Herausforderung zum Durchdringen genau dieses Erlebens mit Gewahrsein, um zu bemerken, „He, da ist alles in Bewegung! Es kommt darauf an, wie dieser Geist damit umgeht, ob er verdichtet oder sich öffnet und entspannt.“ Genau das bewirkt, dass sich jedes Problem lösen kann, ohne irgendeine Ausnahme. Alles ist Erleben, alles hat dieselbe Grundnatur.

Die Aufgabe in der Meditation besteht also, zunächst diese Grundlage zu schaffen, aus der Ruhe das grundlegende Gewahrsein zu kontaktieren und es dann in den anderen Momenten des Erlebens zu entdecken, wo es schwieriger erscheint, und nie weg zu gehen von dem Erleben, das gerade da ist. Wenn wir z.B. jetzt gerade ein Auto vorbeifahren hören, dann ist es das Erleben von diesem Autogeräusch, in dem das Erwachen zu finden ist und nirgendwo sonst. Wir machen nicht das Auto-Geräusch weg und suchen wo anders nach dem Erwachen!



Wenn mir jetzt gerade Knie oder Rücken schmerzen, so ist in dieser Erfahrung die Geistesnatur zu finden und nicht woanders – nicht im Weg-Gehen. Wenn ich weg gehe, bin ich schon im Reagieren und schränke mein Gewahrsein ein. Das, was sich gerade zeigt – egal ob angenehm oder unangenehm –, ist die Basis der Praxis. Und wenn jetzt gerade Freude und intensive Glückszustände da sind, dann ist das die Basis der Praxis. In genau diesem Erleben ist Freiheit zu finden.

Es geht also nicht etwa nur um schwierige Geisteszustände, sondern einfach immer um das, was sich gerade zeigt, und genau dort hinzuschauen und sich zu fragen: „Wie ist es, das zu erleben?“, „Was ist das eigentliche Wesen dieser Erfahrung?“ Damit kommen wir aus der Fixierung auf das Objekt heraus, und wir gehen in den Prozess, in das Erleben selbst.

*Teilnehmer: Ist es dann mit Lhaktong so, dass wir aus dem vermeintlichen Getrennt-Sein wieder zurück finden in ein gemeinsames, offenes, verbundenes, nicht mehr getrenntes Sein? So wie eine Spinne, die sich absondert, ihr Netz baut und sich für etwas Besonderes und Getrenntes hält, aber im Grunde genommen nicht mehr merkt, wie stark sie Teil des Ganzen ist? Sie merkt also nicht mehr, wie dieses grundlegende Gewahrsein es überhaupt ermöglicht, dieses Bewusstsein der Individualität zu erzeugen, und dass dieser Zusammenhang zwischen dem individuellen und dem grundlegenden Bewusstsein nicht mehr offenkundig ist, dass er sozusagen verloren gegangen ist.*

Erstmal hast du natürlich Recht, dass diese Abspaltung eines vermeintlichen Ichs vom grundlegenden Gewahrsein das Hauptproblem ist, und dass die Spinne wieder den Gesamtzusammenhang zu erkennen hat. Aber gleichzeitig will ich dieses Beispiel noch weiter führen oder von einem andern Winkel her aufgreifen. Wir sind zwar so wie eine Spinne, die ihr Netz gewoben hat. Die einzelnen Fäden des Netzes und die Verbindung in diesem Netz sind unsere Vorstellungen, unsere Brücken, unsere Emotionen, das Gewebe unserer inneren Vorstellungswelt, in der wir uns selbst verfangen. Wir sind wie eine Spinne, die nicht mehr weiß, wie sie das Netz gewoben hat und sich in diesem Netz, das sie plötzlich als fremd erlebt, gefangen fühlt und nicht mehr merkt, dass sie selber diejenige war, die dieses Netz gesponnen hat. So verfangen wir uns in unseren Emotionen, Vorstellungen und Fixierungen. Wir kriegen es gar nicht mehr mit, dass all das eigentlich unser eigener Geist erzeugt, und wir uns nur zu entspannen und aus den Fixierungen auszusteigen brauchen, um die Verwicklung um uns herum aufzulösen.

Insofern können wir auch dieses Spinnenbild benutzen, und sagen: „Werde dir bewusst, dass all das, was im Netz und außerhalb des Netzes passiert, Erscheinungen im eigenen Geist sind.“, „Wenn irgendwo das Gefühl von Verwicklung entsteht, lass den Geist sich öffnen, sich entspannen und sich ganz von selbst entwickeln.“

Es ist so, als hätten wir das vergessen, und um das wieder zu ermöglichen, bringen wir unser Bewusstsein in die einzelnen Knoten hinein, um in jedem dieser Knoten wahrzunehmen, dass das kein solider Knoten ist sondern nur eine Fixierung, die sich auch wieder lösen kann.

*Teilnehmerin: Ich habe heute wieder diese Müdigkeit, Trägheit und Dumpfheit des Geistes erfahren und hab dann auch nicht mehr darum gekämpft, die Augen offen zu halten, sondern die Müdigkeit selbst als Grundlage meiner Praxis genommen und bin mit geschlossenen Augen ganz in das Erleben der Müdigkeit hinein gegangen.*

*Dann kam es wie zu einer inneren Explosion von Energie in mir. Das Bewusstsein kam in den Bauchraum, wo verschiedene Knoten, verschiedene Verspannungen zu spüren waren, die mit Aspekten meiner Identifikation zusammenhingen, und überall kam Bewegung rein und es konnte sich lösen. Ich bin sehr berührt und froh, solch ein Glück erfahren zu haben, und dass dieser Bewusstseinsprozess sich so vollziehen konnte.*

Was du beschrieben hast, ist genau das, was ich mit allgemeinen Worten beschrieben habe. Du hast die gegenwärtige Erfahrung nicht vermieden, sondern bist in die Erfahrung hinein gegangen, in die Müdigkeit, wodurch sich darin etwas geöffnet, verflüssigt hat.

Es ist aber nicht immer so, dass gleich so viel Energie frei wird, aber in Müdigkeit oder jeder anderen Erfahrung ist blockierte Energie, die sich dann frei setzt, wieder ins Fließen kommt und etwas anderes auftauchen kann. Du hast denselben Prozess noch einmal gemacht. Du bist in die Erfahrung, den Bauchraum gegangen, was auch nicht angenehm war, und hast dort wieder das Bewusstsein hinein gebracht und darin erneut erfahren, wie eins nach dem anderen in Bewegung gerät, bis du wieder in einem entspannten, offenen Gewahrsein ankamst, was ganz natürlicherweise von Freude geprägt ist.

*Teilnehmer: Ich habe bei der Meditation deutlich gespürt, dass ich sehr viel Wut in mir hatte, die ich sonst sehr gerne verdrängt habe. Ich konnte diese Wut kaum zulassen. Und dann entschloss ich mich, richtig in diese Wut hinein zu gehen und habe dabei deutlich gespürt, wie stark sie ist. Dann habe ich begonnen, innerlich*

*richtig laut zu fluchen und war wirklich auf jeden und alles sauer. Dann ist mir auch die Energie darin ganz deutlich bewusst geworden. Es war eine schöne Energie, die da hochkam, und mir ist wirklich klar geworden, wie viel Energie ich eigentlich immer aufgebracht habe, um diese Wut nicht zuzulassen, denn als Buddhist darf man ja nicht wütend werden!*

*Ich habe mich dann gefragt: „Warum bin ich eigentlich so wütend?“ Und hinter dieser Wut habe ich eine ganz tiefe Traurigkeit gesehen, einen richtig tiefen Schmerz, der noch immer hier sitzt, weil ich mich immer so anstrenge und so wütend auf alles und jeden bin, der nicht auch diese Anstrengung unternimmt. Und ich merke ganz deutlich, wie schwierig es ist, dabei im Gewahrsein zu bleiben.*

Da ist jetzt noch diese Trauer...

*Die ist noch ganz stark da, weil es doch auch wichtig ist, dass jeder seine kleinen Bemühungen macht, damit die Welt ein bisschen angenehmer und besser wird. Und ich habe diesen Wunsch nach Gerechtigkeit und den Wunsch danach, dass es besser wird. Ich sehe mich richtig in diesem Spinnennetz und würde gerne eine Stütze haben, da heraus zu kommen.*

Der Rat ist sehr einfach. Du könntest ihn dir – glaube ich – selber geben. Du hast jetzt einen dicken Knoten mit Gewahrsein durchdrungen und diese Wut gespürt, diese Energie in der Wut, und das hat dich in diesen Schmerz und in die Traurigkeit geführt, von wo es im Moment noch nicht richtig weiter gegangen ist. Das steckt noch so in der Brust. Es ist ganz klar, dass die nächste Aufgabe darin besteht, da weiter zu machen, diesen Knoten anzugehen, und genauso dir Raum zu geben, das alles auszudrücken und die wildesten Gedanken zuzulassen, die mit dem Schmerz und der Trauer hochkommen. Dann tauchen vielleicht Bilder auf, und ich bin sicher, wenn du das mit Gewahrsein durchdringst, kommst du auf ganz alte und frühe Dinge zurück. All das durchdringst du mit Gewahrsein und lässt es auftauchen. Natürlich ist es ein schmerzhaftes Erkennen, aber du wirst merken, wie erleichternd das ist.

Obendrein hast du auch noch einen ganz wichtigen Schritt gemacht: Du hast es allen hier erzählt, was unglaublich befreiend ist. Wenn man sich anderen so offenbart, dann hat man nichts mehr zu verlieren und es kann sich dadurch noch mehr befreien. Deswegen nimm dir jetzt einfach Zeit und bleib bei deinem Prozess, während ich etwas anderes erzähle. Mach das so entspannt wie möglich. So etwas kann man auch gut einfach ausgestreckt auf dem Bett machen, weil man sowieso nicht einschläft, wenn man damit in Berührung kommt. Man braucht keine Kraft mehr aufzuwenden, um den Körper zu halten, gibt sich ganz diesem inneren Prozess hin und bringt das Gewahrsein da hinein.

*Teilnehmer: Normalerweise wird in buddhistischen Unterweisungen von der Unwissenheit gesprochen und dass wir aus der grundlegenden Unwissenheit herausfinden müssen. Hier wird immer von Gewahrsein und vom Hineinfinden ins Gewahrsein gesprochen. Wie hängt das eigentlich zusammen?*

Der Ausdruck 'Unwissenheit' ist die Übersetzung von avidya aus dem Sanskrit. Vidya bedeutet 'verstehen' und die Vorsilbe 'a' kann auf zweierlei Arten übersetzt werden, entweder als eine Verneinung, dann ist die Übersetzung 'Nicht-Verstehen', also im Grunde genommen Unverständnis, oder als Abwesenheit von Verstehen und Bewusstheit. Vidya ist die Bewusstheit oder das Gewahrsein, das uns etwas verstehen lässt.

Auf Tibetisch kennt ihr vielleicht das Wort *rigpa*, das gleichzusetzen ist mit *Vidya*. Es ist die direkte Übersetzung von *Vidya*. *Ma-rigpa* ist mangelndes Gewahrsein oder Nicht-Gewahrsein. Es kann ebenfalls als Abwesenheit von Gewahrsein oder als dessen Verneinung übersetzt werden.

Nun haben die früheren Übersetzer das Wort *avidya* immer als Unwissenheit übersetzt. Es heißt dann z.B., dass jemand unwissend ist. – Das ist wie ein Attribut, ein Adjektiv, das man jemandem anhängen kann: „Du bist unwissend.“ Die ursprüngliche Bedeutung jedoch war, dass nicht genügend Bewusstheit vorhanden ist. Da mangelt es an Gewahrsein und darum mangelt es an Verständnis, aber wir sind nicht grundlegend unwissend. Das gibt es nicht. Es ist etwas nicht da, und das kann man nicht mit einem Adjektiv anhängen. Es ist etwas im Moment noch nicht voll entwickelt, und wenn wir das entwickeln und Gewahrsein dort hinein bringen, wo kein Gewahrsein ist, dann kommt es zu dieser Bewusstheit, die die Dinge verstehen kann. Es kommt zu diesem umfassenden, tiefen Gewahrsein mit dem Verstehen und dem daraus folgenden Sich-Befreien aus all dem, was die Konsequenzen des mangelnden Gewahrseins sind.

Fast alle Übersetzer, die ich kenne, haben sich in den letzten Jahren vielfältig von dieser Übersetzung als Unwissenheit abgewendet und übersetzen es zutreffender als mangelndes Gewahrsein. Deswegen sprechen wir auch hier im Kurs immer von Gewahrsein und dem Entwickeln von Gewahrsein. Wir sind nicht einfach per se unwissend. Wir müssen nicht etwas an dieser Unwissenheit ändern, indem wir etwas mehr wissen. Was

wir brauchen, ist, genau in den Bereichen, wo wir nicht gewahr sind, mehr Gewahrsein zu entwickeln.

## Lehrer – Schüler

### Lektion 45

**Wenn der Lehrer den Schüler fragt: Wie steht es nun mit deinem Geist? – Was hast du herausgefunden? –, und er darauf unnütze, hohle Worte über Leerheit und dergleichen zu hören bekommt, fragt er eindringlich weiter. Redet der Schüler sinnlos daher und behält seine Erfahrungen für sich, aus Sorge, dass sie nicht gefallen, dann muss er durch äußerst sorgfältiges Befragen angeleitet werden.**

Karmapa spricht hier von der Beziehung zwischen dem Meditationslehrer und den Schülern. Es passiert häufig, dass Schüler nicht wirklich aus ihren Erfahrungen heraus sprechen, sondern in ihren Ideen, im Angelesenen, in ihren Überlegungen und Schlussfolgerungen sind und nicht mehr verbunden mit dem direkten Erleben. Das führt nicht weiter.

Es ist wichtig zu versuchen, das Erleben zu beschreiben und zu welchen Schlussfolgerungen man daraufhin gefunden hat, und diese frei von irgendwelcher Scham vor dem Lehrer auszubreiten; zu sagen, „Da stehe ich, das sind meine Schwierigkeiten. Das habe ich erlebt, das habe ich verstanden.“, und dann um eine Rückmeldung fragen, so dass der Lehrer den nächsten Schritt klar sehen kann und der Schüler ihn dann auch in der Meditation umsetzen kann. Es geht also nicht darum, dem Lehrer zu gefallen oder irgendetwas Text- oder Traditionskonformes zu sagen, sondern wirklich den Mut zu haben, einfach nackt und unverhüllt da zu sein mit seiner Erfahrung und mit dem, womit man weiterarbeiten möchte.

Ihr seht also, dass bereits vor 400 Jahren dieselben Rollenspiele und Geschichten stattgefunden haben, dass die Schüler nicht so ganz rausrücken mit ihren Erfahrungen und diese irgendwie verschönern oder für sich behalten wollen. Wenn wir der Einladung folgen und unsere direkten Erfahrungen mit dem Lehrer teilen, werden wir auch merken, dass der Lehrer meistens unsere Erfahrungen kennt, sie aus seinem eigenen Erleben nachempfinden kann und auch weiß, wie der Weg weiter geht, und uns dann die nächsten Schritte zeigen kann.

**Manche Schüler erfahren die Natur des Geistes, können sich aber nicht ausdrücken. Hier wird der Lehrer sie befragen, während er sie unterweist. Gibt der Schüler künstlich zurechtgelegte oder theoretische Antworten, dann werden sich diese wieder verändern, weil er nicht an seinen Worten festhalten kann. Hat der Schüler dagegen echte Erfahrungen, welche auch immer, dann wird er sagen: „So habe ich das erfahren.“**

In der Arbeit mit dem Meditationslehrer geht es immer um das Erkennen der Natur des Geistes. Von dort kommt die Befreiung, dort passiert das Erwachen. Die Erfahrungen, über die gesprochen wird, sind hinführend in dieses tiefe Erkennen. Nun kann es sein, dass jemand in der Meditation tatsächlich ein intuitives Verstehen der Natur des Geistes entwickelt hat, es aber gar nicht ausdrücken kann; die Worte fehlen. Solche Praktizierende brauchen die Unterstützung des Meditationslehrers, um zu einer Klarheit bezüglich ihrer eigenen Erfahrungen zu finden und diese ein wenig kommunizieren zu können.

Der Lehrer wird Worte vorschlagen, wird einladen, um zu schauen, ob es sich wirklich darum handelt. Der Praktizierende wird darauf einsteigen und versuchen, sich zu erinnern, zu spüren, wie es wirklich war. Dann wird er entweder – wenn er mit seiner Erfahrung verbunden ist – bestätigen können, dass es genauso ist und noch ein paar eigene Worte anfügen, oder er hebt ab in intellektuelle Überlegungen, in Schlussfolgerungen, in philosophische Standpunkte und meint, seine Erfahrung so beschreiben zu müssen.

Dann ist es die Aufgabe des Lehrers, diese Ideen, diese philosophischen Standpunkte und Meinungen zu untersuchen und Fragen zu stellen. Alles, was nicht in der Erfahrung begründet ist und intellektuelle Spekulation ist, wird mit der Zeit ins Wanken kommen und in sich zusammenfallen. Das, was im Erleben begründet ist und aus dem Erleben heraus gesprochen wird, bleibt bestehen, denn das wurde erfahren. Darauf kann man sich beziehen, und das gibt auch eine gewisse Stabilität. Da können sich dann zwar die Worte noch ein bisschen ändern, aber der Sinn, das Eigentliche, das da ausgedrückt wird, ändert sich nicht.

Das ist dieser Prozess, der stattfindet, wenn man als Schüler zum Lehrer kommt und über die eigenen Erfahrungen und Verständnisse spricht. Im Grunde genommen geht es immer darum, das Erleben etwas klarer heraus zu arbeiten und eine Möglichkeit zu eröffnen, wie sich der Prozess weiter gestalten kann. Das ist die Aufgabe des Meditationslehrers.

Ich möchte euch in diesem Zusammenhang einen Ausspruch von Gendün Rinpoche mitgeben, der mich damals ziemlich getroffen hat, aber total wahr ist. Er sagte:

**„Aus der Sicht des Lehrers ist der Schüler, wenn er mit seinen Meditations-Erfahrungen kommt, immer im Irrtum, denn es gibt immer noch einen Bereich, der noch zu erwachen hat.“**

Das ist dieser Rest-Irrtum, der bleibt. Es ist die Aufgabe des Lehrers, diesen Rest-Irrtum aufzuspüren und zu zeigen, wie man ihn klären kann und wie man in diese Bereiche, wo noch nicht vollständiges Gewahrsein ist, mehr Gewahrsein hineinbringen kann. Gleichzeitig muss der Lehrer unterstützend und wertschätzend umgehen mit dem, was tatsächliche Erfahrung ist; was tatsächlich erlebt wurde und gültige Erfahrung ist.

Hier besteht also ein Dilemma: Da ist ein Bereich, in dem unsere Erfahrung, unser Verstehen validiert wird, und dann gibt es etwas Neues zu entdecken, wo sich unser Gewahrsein noch nicht wirklich ausgeweitet hat, und es noch nicht zu einem umfassenden Verstehen gekommen ist. Wenn das nämlich der Fall wäre, wären wir vollkommen erwacht.

In der Begegnung mit den Lehrern gibt es also immer diese zwei Seiten. Da ist dieses Unterstützende und da ist das Wegweisende, das auch manchmal als eine Kritik aufgefasst werden kann, weil es sich ja auf etwas bezieht, wo wir noch nicht ganz gewahr sind. Wir sind in diesem Bereich unsicher, und wenn das Wegweisende auch nur ein bisschen ungeschickt ausgedrückt wird, fühlen wir uns vielleicht etwas getroffen. Wir haben da noch nicht alles verstanden, und das ist unangenehm. Aber es ist immens wichtig, dass es ausgesprochen wird. Genau in diesem Bereich kann Wachstum stattfinden, denn das andere haben wir ja schon geklärt.

Der Lehrer legt also den Finger genau da hinein, wo wir noch nicht so bewusst geworden sind und zeigt uns auf, wo wir zu schnell zu Schlussfolgerungen gekommen sind, wo wir etwas übersprungen haben, etwas übersehen haben, ausgewichen sind und noch nicht wirklich hineingeschaut haben. Der Lehrer wird uns zeigen, wie wir darin verweilen können, sodass es zu einer Ausweitung des Gewahrseins kommt.

**Der Lehrer muss sich durch gründliches Fragen vergewissern, was der Schüler tatsächlich erfahren hat, erst dann darf er Erklärungen dazu geben. Gibt er ihm alle Erklärungen, ohne sicher zu sein, dass die entsprechenden Erfahrungen vorhanden sind, wird aus dem Schüler jemand, der den Dharma kennt, aber unempfänglich ist.** – Unempfänglich für weitere Erklärungen. – **Dies schadet ihm, wenn er später von anderen Lehrern Meditationsunterweisungen erhält. Deshalb wird er mit folgenden Anweisungen weggeschickt: „Hier ist das Entscheidende, wie die Dinge tatsächlich sind. Erforsche deinen Geist und berichte mir dann deine direkten Erfahrungen.“**

Der Lehrer wird insistieren, bis das tatsächlich der Fall ist.

Wenn wir in einer öffentlichen Unterweisung sitzen wie hier, dann wird viel erklärt, was sinnvoll und auch hilfreich ist. Aber es wird auch einiges nicht erklärt. Es bleibt einiges nicht besprochen, es werden nicht alle Meditations-Erfahrungen durchgekaut und es werden nicht alle Instruktionen gegeben, nicht alle Antworten auf dieses und jenes. Es bleibt einiges außerhalb, und dieser Bereich ist der direkten Begegnung mit dem Praktizierenden vorbehalten.

Wenn die Schüler diese Erfahrungen machen, dann bekommen sie die entsprechenden Unterweisungen. Wenn diese Unterweisungen alle vorher gegeben würden, dann würden einige von euch, die ein gutes Gedächtnis haben, diese behalten können und hätten das Gefühl, sie wüssten schon alles und bräuchten gar nicht mehr kommen, um ihre Erfahrungen zu besprechen.

Wenn sie dann etwas verwechseln und z.B. eine Erfahrung von Leerheit für eine Verwirklichung von Leerheit halten, dann haben sie ein echtes Problem. Es ist niemand mehr da, um sie zu korrigieren, weil sie nicht mehr zu Unterweisungen gehen und keinen persönlichen Kontakt mit dem Meditationslehrer suchen. Das passiert in vielen Bereichen so. Dann wird eins mit dem anderen vertauscht, weil man die Erklärungen bekommen hat, bevor man die Erfahrung gemacht hat.

Wenn man die Erfahrung gemacht hat und dann die Erklärung bekommt, ist absolut klar, was gemeint ist und der Weg öffnet sich. Bekommt man sie jedoch zu früh, denkt man, man versteht, wovon der Lehrer spricht, aber es ist nicht genau das. – Man war ja noch nicht so weit und kann es noch nicht wissen, denkt aber, man wüsste es. – Wenn dann etwas auftaucht, das der eigenen Erfahrung ähnelt, denkt man, das wäre es und wendet Instruktionen an, die für eine andere Erfahrung gedacht sind. Man denkt, das wäre es, was man anwenden soll, und der Weg geht im Irrtum weiter.

Ich selbst kenne das aus eigener Erfahrung und weiß, wie enorm der Unterschied ist. Ich habe mich im Retreat zweimal richtig kräftig geirrt und dachte, das, was ich erfahren hätte, wäre die Natur des Geistes gewesen. Zum Glück hatte ich Lehrer, ich habe die Erfahrung den Lehrern unterbreitet und war richtig erstaunt, dass es überhaupt nicht das war, was ich gedacht habe. Dann habe ich Unterweisungen bekommen, wie ich mit dieser

Erfahrung umzugehen habe und wie es von dort aus weitergeht, um dann zu einer Erfahrung, in eine Offenheit des Geistes zu finden. Diese Erfahrung beschreibt man zwar mit Worten – die auch auf die andere Erfahrung zugetroffen haben –, aber die 'echte' Erfahrung war von ihrem Wesen her völlig anders als das, was ich vorher für die Natur des Geistes hielt. Das ist ganz wesentlich. Ich hätte so in die Irre gehen können!

Auch in vielen Detailpunkten auf dem Weg kann es einem passieren, dass man sich einfach so irrt und meint, alles verstanden zu haben; dass man in den Texten liest und meint, das wieder zu finden, was man erfahren hat. Man nährt die Täuschung, praktiziert aufgrund von Annahmen und ist dann Jahre später überrascht, warum sich denn nicht die vollen Früchte einstellen von dem, was man meint, verwirklicht zu haben. Die Früchte kommen einfach nicht, all die Anzeichen, die eigentlich kommen müssten, fehlen irgendwie, und man weiß nicht, was da los ist.

Um sich zu ersparen, dass man Jahre später bemerken muss, seine Praxis auf irrtümlichen Annahmen aufgebaut zu haben, braucht es den direkten Kontakt mit erfahrenen Lehrern.

Wenn man das anders angeht und die Nähe von erfahrenen Praktizierenden sucht, wenn in der Meditation etwas Wichtiges aufgetaucht ist, dann kann man sehr schnell eine Korrektur und eine neue Ausrichtung erfahren. Wenn man sich diese Hinweise zu Herzen nimmt, bleibt man auf dem Weg, man gibt sich nicht selbst die nächsten Ratschläge, sondern bleibt im sicheren Feld der Übertragung. Durch diese Übertragung von Generation zu Generation von Praktizierenden ist ein Wissen entstanden, das man für seine eigene Praxis anzapfen kann und so auf dem sicheren Weg ist, wo sich die Erfahrung dann auch auf zuverlässige Art und Weise entwickelt. Das ist eigentlich der Sinn von persönlicher Beziehung zum Lehrer.

*Teilnehmer: Ich finde es schwierig, Freunden und Bekannten die Lehrer-Schüler-Beziehung und die Kostbarkeit der Unterweisungen verständlich zu machen.*

Ich glaube, man muss da auch zwischen zwei wesentlichen Arten von vielen Arten von Beziehungen unterscheiden. Das Eine sind die öffentlichen Unterweisungen, die schon ganz viel klären und wo eine Inspiration stattfinden kann, mit der man nach Hause geht und die für den Normalbedarf auch reicht. Das ist eine Form der Inspiration, über die man leicht sprechen kann, und wo ja auch noch nicht so ein intensives Arbeitsverhältnis besteht.

Dann gibt es Praktizierende, die sich wirklich darauf einlassen, ihren Geist zu erforschen, die Geistesruhe, intuitive Einsicht und Mahamudra wirklich entwickeln wollen und intensiver praktizieren, also viele Stunden ihres Lebens in diese innere Arbeit reinstecken. Da entsteht die Notwendigkeit einer persönlichen Begleitung von einem Lehrer, der dann beginnt, einen dann auch zu kennen. Wenn der Schüler häufig den Lehrer wechselt und jeder nur einen Ausschnitt von ihm kennt, ist es schwierig, ihn anzuleiten. Es geht zwar, aber manchmal wird es auch schwierig, weil man nicht so viel von der Person kennt.

Je intensiver also die Praxis, desto mehr braucht es diese Feinabstimmung mit einem Lehrer. Bei Retreats, die länger als eine Woche dauern, oder selbst bei kurzen Retreats wie hier, merkt ihr – wenn ihr wirklich den Morgen und die Nachmittage gut nutzt und intensiv praktiziert –, dass ihr schon am nächsten Tag wieder eine neue Frage habt und sich schon wieder etwas Neues auftut. Das sind intensive Prozesse, die dann eine andere Art von Lehrer-Schülerbeziehung brauchen. Es braucht dieses Vertrauen, mit jemand zu arbeiten, der sich auskennt.

Mit Leuten über diesen zweiten Aspekt zu sprechen, hat eigentlich nur Sinn, wenn diese auch das Bedürfnis haben, so eine tiefgreifende Arbeit zu machen. Bei keiner dieser Beziehungen geht es um Abhängigkeit oder um einen Guru, der sich in das Leben des Schülers einmischt. Kein Guru-Trip!

Man geht hin, unterbreitet seine Erfahrung, bekommt eine aufrichtige Antwort, geht damit zurück und schaut, wie man das umsetzen kann. Wenn man weiterhin Vertrauen hat, kommt man wieder, unterbreitet wieder seine Erfahrung, und so wächst das Vertrauen. In einer guten Beziehung wächst das Vertrauen aufgrund der hilfreichen Antworten, die man bekommen hat. So einfach ist das. All das basiert auf Vertrauen, nicht auf Vertrag oder Verpflichtung.

Abhängigkeit spielt in Beziehungen zu keiner Form von Guru oder Lama überhaupt keine Rolle. – Das haben nämlich die Leute, die dich fragen und mit dir sprechen, oft im Hintergrund.

Die Aufgabe des äußeren Lamas ist, den inneren Lama in uns zu wecken und uns in jeder Hinsicht selbständiger und autonomer zu machen. Emotional, spirituell, materiell keinerlei Abhängigkeiten zu erzeugen und bestehende Abhängigkeiten zu lockern, zu lösen, und uns in die Unabhängigkeit hinein zu entlassen, ist die Kernaufgabe eines Lamas, so wie sie in unserer Tradition beschrieben wird.

**„Der äußere Lama weckt den inneren Lama, bis der innere Lama die Führung übernehmen kann und man den äußeren Lama nicht mehr braucht.“** – Das war ein Zitat von Lama Gendün, aber es findet sich auch in anderen Texten.

*Teilnehmer: Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass sich dieser Kommentator während der Erfahrung einschaltet und aufgrund dessen ich dann beginne, zu überlegen, wie ich das später ausdrücken könnte. Der schaltet sich ein und wirft mich aus der Erfahrung wieder raus.*

In dem Moment, wo du es schon erkennst, kannst du dir sagen: „Ich brauche das gerade nicht.“ – Ausatmen, Kommentator loslassen, Kommentar sein lassen und schauen, ob es dir nochmals möglich ist, dich in der Erfahrung einzufinden.

Du hast gut erkannt, dass das ein großes Problem ist. – „Brauche ich nicht!“ Wenn nötig, kann man es später noch beschreiben, es geht uns nichts verloren, wenn wir es nicht kommentieren.

Wir brauchen nicht schon, während wir eine Erfahrung haben, daran zu denken, dass wir sie später einmal beschreiben wollen. Das ist völlig unerheblich. Wir brauchen nicht eine Gedächtnisspur zu erzeugen, die wir sozusagen dann in der Tasche haben, wenn wir den Lama sehen, und die wir zücken können, um das Erlebte zu beschreiben. Das fühlt sich sofort künstlich und unauthentisch an. Stattdessen lassen wir uns so voll wie möglich auf die Erfahrung ein, leben sie ganz natürlich, so wie es irgendwie geht. Wenn wir dann unserem Meditationslehrer begegnen, versuchen wir zu erspüren, was davon noch vorhanden ist, und gehen in die Spur hinein, die das Erleben hinterlassen hat, aber nicht in eine begriffliche Spur, sondern in die Spur des Erlebens selbst. Es kommt zu einem erneuten Andocken an diese Erfahrung, und aus der erneuten Erfahrung sprechen wir dann. Da sind wir dann im direkten Erleben, das ist total authentisch und ist nicht aus dem Intellekt oder der Erinnerung geboren.

– Wir sind wieder im direkten Erleben, was völlig authentisch ist und nicht aus dem Intellekt oder aus der Erinnerung geboren ist.

### **Meditation – Konzentration – Entspannung**

Wir spüren den Körper. – Wir hören die Geräusche des Regens auf dem Dach. ... Die Augen sind offen. ... Alle Sinnesorgane sind offen, ohne Anhaften und frei von Fixierungen. Es atmet, wir sind des Einatmens und des Ausatmens bewusst. –

Lasst uns etwa zehn Atemzüge voller Konzentration atmen, um unsere Aufmerksamkeit zu sammeln. Dabei werden Atmung und Bewusstheit ganz zu einem Erleben. –

Dann erlauben wir uns etwas mehr Entspannung. –

Und wieder machen wir zehn Atemzüge in vollem Gewahrsein und nehmen diesmal den ganzen Körper hinzu. Einatmend sind wir des ganzen Körpers gewahr und ausatmend sind wir des ganzen Körpers gewahr. –

Und wieder lassen wir etwas mehr Entspannung zu. –

Und dann reduzieren wir nochmals unsere Anstrengungen. –

\* \* \*

### **Was ist der Geist?**

Ich möchte Euch gerne eine kurze Erklärung zu dem geben, was wir „Geist“ nennen, wie er im Abhidharma beschrieben wird.

Geist ist der Ausdruck, der alles umfasst, was auf irgendeine Art mit Bewusstsein zu tun hat. Er besteht aus verschiedenen Aspekten, wie dem Gewahrsein, der Emotionalität, dem Intellekt und dem Mentalen. All das in seiner Gesamtheit wird unter dem Begriff Geist zusammengefasst.

Den nondualen Geist oder das *zeitlose Gewahrsein* bezeichnen wir als den *erwachten Geist*. Er wird auch Dharmakaya, Buddhanatur oder der edle innere Kern genannt. Es gibt viele Ausdrücke dafür. Es handelt sich dabei um eine völlig frei fließende Bewusstheit, in der keine Unterscheidung mehr von Zentrum und Peripherie, von Ich und anderen, Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft stattfindet. Sie ist einfach ganz offen und frei fließend.

Dieser klare, weite Buddha-Geist ist dynamisch, spontan und präsent und Erscheinungen hervorbringend. Der Aspekt der ihm innewohnenden Dynamik wird Formkāya genannt, der Körper der Form. Dieser wiederum besteht aus dem Sambhogakāya und Nirmānakāya – Freudenkörper und Wahrheitskörper. Das sind Ausdrücke aus dem Abhidharma, die beschreiben, dass es da eine unaufhörliche Dynamik, Manifestation oder

Ausstrahlung gibt.

Beim *dualistischen Gewahrsein* spricht der gewöhnliche Abhidharma von *sechs Bewusstseinsfeldern*: Körperbewusstsein, visuelles Bewusstsein, Hörbewusstsein, Geruchsbewusstsein, Geschmacksbewusstsein und mentales, geistiges Bewusstsein.

Im geistigen Bewusstsein, dem sechsten Feld, fließen all die Informationen zusammen, die von den äußeren fünf Sinnesfeldern aufgenommen werden. Das visuelle Bewusstsein ist allein für sich nicht in der Lage, eine wahrgenommene, visuelle Information von einer anderen abzugrenzen und dann Unterscheidungen zu treffen. Dieser Prozess findet im geistigen Bewusstsein statt. Einen Baum von einem Auto zu unterscheiden, Erinnerungsbilder nebeneinander zu setzen und das Suchen von Assoziationen oder gedanklichen Entsprechungen zu aktuell auftauchenden Eindrücken, all das findet im mentalen Bewusstsein statt.

Dasselbe Prinzip gilt auch für alle Sinneserfahrungen der anderen äußeren Sinnesfelder. Zum Beispiel beim Hören von Gesprochenem, ist es das hörende Bewusstsein, welches die Klänge wahrnimmt, aber es ist das mentale Bewusstsein, das die Klänge zu Bedeutungen verknüpft, mit früher Gehörtem vergleicht und z.B. weiß, dass ich jetzt auf Deutsch spreche und nicht mehr auf Französisch, welche Wörter ich benutze und welchen Sinn die machen. Diese Fähigkeit des Unterscheidens und der Sinngebung sind dem sechsten Sinn zugeordnet.

Im sechsten Bewusstsein finden auch all diese emotionalen Bewertungen statt. „Ich mag“, „Ich mag nicht“, „Das ist mir angenehm“, „Das finde ich uninteressant“ usw. entstehen hier durch das Vergleichen des Erlebten mit früheren Erfahrungen. Daraus entstehen all die emotionalen Interpretationen, die wie Filter wirken und wiederum unser Erleben bestimmen. Das wird im Mahayana-Abhidharma, also im Abhidharma des großen Fahrzeugs, der *emotionale Geist* oder das *affektive Bewusstsein* genannt – Tib. *nyön-vid*. Dieser Unterscheidungen treffende Aspekt des Bewusstseins ist das siebte Geistesfeld.

Wenn man dann noch genauer hinschaut, bemerkt man, dass bei diesen Affekten, also den aktuell auftretenden, emotionalen Mustern, auch ganz grundlegende zu finden sind: die Muster dualistischer Wahrnehmung, die von unzähligen Eindrücken früherer dualistischer Wahrnehmung genährt sind und sich in einem Grundbewusstsein wie zu speichern scheinen. Man nennt dies das Speicher-, Basis- oder *Alaya-Bewusstsein*. Das ist das achte Bewusstseinsfeld.

Man spricht also von acht Bewusstseinsfeldern: fünf für die äußeren Sinne, das sechste ist das Mentale, in dem die Verknüpfungen passieren, das siebte ist das affektive Bewusstsein und das achte ist dieses dualistische Grundbewusstsein oder Speicherbewusstsein.

Hier müssen wir darauf achten, eine Verwechslung zu vermeiden. Wenn man nur von *Alaya* spricht, ist damit das erwachte Bewusstsein gemeint, also das zeitlose Gewahrsein. Das *Alaya-Bewusstsein* hingegen ist das dualistische Grundbewusstsein.

Man fragt sich natürlich, warum es denn zwei Alayas gibt? Warum hat man das nonduale, erwachte *Alaya* nicht einfach als neuntes Bewusstsein benannt? Das liegt daran, dass das *Alaya* die grundlegende, eigentliche Natur aller acht Bewusstseinsfelder ist. Was immer sich in den acht anderen Bewusstseinsformen abspielt, ihre wahre Natur ist immer dieses grundlegende *Alaya*, dieses Grundgewahrsein.

Das dualistische *Alaya-Gewahrsein*, in dem all unsere grundlegenden Tendenzen drin sind, zeigt sich als das grundlegende nonduale Gewahrsein in dem Moment, in welchem wir die Natur des Erlebens durchdringen. Wenn sich volles, umfassendes Gewahrsein einstellt, dann zeigt sich alles, was sich manifestiert, als die Natur dieses grundlegenden *Alaya*.

Man hat begrifflich kein zusätzliches Bewusstseinsfeld dafür konstruiert, um nicht dem Irrtum Vorschub zu leisten, es würde sich einfach nochmals um eine andere Bewusstseinsform handeln. Dieses erwachte Bewusstsein ist sozusagen die Natur aller anderen Formen des Bewusstseins, ihr gemeinsamer Nenner. Es ist das, was allen Bereichen des Geistes gemeinsam ist, egal wie stark dualistisch sie sich manifestieren. Ihre wahre Natur ist stets dieses völlig offene, zeitlose, gewahre Sein.

Wir nennen dieses *Alaya* die Basis von allem, von Samsara und Nirvana, also von Verwirrung und Befreiung. Dieses Grundbewusstsein ist einfach immer da. Es ist die Natur unseres Seins, und je nachdem ob Greifen, Festhalten oder Fixieren da sind oder eben nicht, ist es dual oder nondual. Dual bedeutet nicht, dass es schlecht ist. Erst wenn wir im dualen Funktionieren dem, was sich da vermeintlich als zwei manifestiert, eine Wirklichkeit zuschreiben und damit ins Kämpfen, in eine Spannung kommen, dann erst wird es zum Problem und wandelt sich in Leid.

An sich ist duales Funktionieren überhaupt kein Problem. Solange wir mit der Grundnatur des dualen Bewusstseins in Verbindung bleiben, gibt es kein Problem. Das nennt man dann die Einheit von Samsara und Nirwana, das Nonduale ist im dualen Gewahrsein präsent. Wenn das Gewahrsein im vollen Bewusstsein dieser Einheit ist, dann ist da kein Problem mit Ich und Du, mit dualen Wahrnehmen und Beobachten und dergleichen, weil der Stress draußen ist. Es wird nicht etwas für existent gehalten, was nicht existent ist.

Wenn wir das tief verstehen, dann wissen wir auch, warum es möglich ist, dass Erwachte ganz normal in der Welt sein können. Sie werden sich hinsetzen und mit uns sprechen, uns zuhören und sagen „Hier bin ich, ich hör dir zu. Was bringst du mit, was hast du für Fragen?“ Sie verstehen, was wir sagen und entziffern das in einem ganz normalen dualen Prozess, wie er eben abläuft zwischen zwei Menschen.

Aber diese erwachten Menschen verfallen während dieses Prozesses des Entschlüsselns von Sinneswahrnehmungen und des Antwortens darauf, nicht in den Irrtum, sie seien wirklich existent, der andere sei fundamental getrennt von ihnen und all das, was da an geistigen Eindrücken und an Sinneseindrücken auftaucht, habe eine bleibende Wirklichkeit. Alles wird als das Spiel des Geistes gesehen, und da ist immer dieses Gewahrsein, dass sich alles im *Alaya* abspielt, von dem nichts getrennt ist.

So ist es möglich, dass Erwachte mit uns in dieser Welt und doch nicht von dieser Welt sind. Sie fallen nicht in die Illusion, in dieselben Kämpfe mit scheinbar wirklichem Erleben, gegen das man aufbegehren muss, das man weg machen muss, das man haben muss oder in dem man sich behaupten muss. All diese Anstrengung, dieser Kampf fallen einfach weg.

*Teilnehmerin: Was ist Alaya vijnana, wozu gehört es?*

Vijnana bedeutet dualistisches Bewusstsein. Wenn man vom *Alaya vijnana* spricht, dann meint man immer dieses dualistisch geprägte Grund-Bewusstsein.

Ich wollte euch damit eine Landkarte geben. Das sind natürlich nur Worte, aber sie helfen dabei, uns in allem, was wir beobachten und erleben, besser zu orientieren. Wir entwickeln ein Verständnis davon, worum es da eigentlich geht. Ihr merkt vielleicht, dass es im Grunde genommen recht einfach ist: In jedem Erleben, in jeder Sinneswahrnehmung ist dieses grundlegende *Alaya* ebenfalls wahrnehmbar. Und das ist die Arbeit, um die es geht.

*Teilnehmer: Kann man alle sechs Bewusstseinsformen als Eintrittspforten für das Alaya, für das erwachte Gewahrsein nehmen, oder muss man das Mentale ausschließen?*

Nein, denn auch das mentale Bewusstsein ist eine Eintrittspforte. Man kann jeden Gedanken, jedes Empfinden als einen Zugang zum zeitlosen Gewahrsein nutzen.

Jeder Moment der Erfahrung kann eine Eintrittspforte für Lhaktong sein, für das direkte Sehen der Natur des Erlebens. Egal was für ein Erleben es ist, Lhaktong bedeutet, seine grundlegend offene, nicht fassbare Natur zu erkennen.

*Teilnehmer: Reicht es aus, mit diesen Erklärungen, die wir jetzt über das Alaya erhalten haben, zu arbeiten? Sollen wir einfach darauf vertrauen, dass wir in dem Moment, wo es sich uns auftut, dann schon verstehen werden, was es mit diesem Dharmakāya, den Formkörpern usw. auf sich hat, statt sich mit diesem Pantheon aller möglichen Erscheinungen zu befassen, die dem Formkāya zugeschrieben werden?*

Ja, es reicht völlig aus! Um es genauer zu sagen, wenn sich ein klares Gewahrsein der Natur des Geistes erhebt, dann entsteht eine Reihe von Gewissheiten. Die erste Gewissheit ist, dass der Geist in seiner Natur so offen und unbegrenzt ist wie der Raum und dass dieser Raum kein Nichts ist, sondern eine Dynamik, eine Fülle der Kreativität hat. Man kann sagen, dass dieser Dynamik die Kraft innewohnt, alle Welten zu erzeugen und unaufhörlich Erscheinungen hervorzubringen.

Das ist die Natur des Geistes: dynamisch zu sein und Erleben hervorzubringen. Die Manifestationen dieser Grundnatur, alle Formen dieses Erlebens, also das Denken genauso wie das Fühlen, das Sich-Bewegen, das Handeln, alles was daraus strömt, ist ganz natürlicherweise zum Nutzen der jeweiligen Gesamtsituation, weil es nicht die geringste Spur von Anhaften in diesen spontanen Manifestationen gibt, also auch kein Ich-Anhaften. Dadurch ist es ganz natürlicherweise im Einklang mit allem, ohne in Aufspaltung oder Trennung zu gehen.

Diese Grundeinsichten purzeln herunter, sie sind alle auf einen Schlag da. Es ist ganz offenkundig und man ist



sich gleichzeitig auch sicher, dass das die Natur des Geistes aller Lebewesen ist, dass es niemanden gibt, dessen Geist nicht diese Natur hätte. Diese Gewissheit entsteht auch gleichzeitig. Dass sich diese Gewissheiten einstellen, beruht nicht auf Studium.

*Teilnehmerin: Gestern habe ich mittags eine Kostprobe dieser unberechenbaren, schnellen Dynamik ganz deutlich in einer ganz kurzen Bemerkung gespürt, die ich von mir gegeben habe und die ich bis jetzt in meinem Leben eigentlich immer als harmlos betrachtet habe. Ich war schockiert über meine Bemerkung, sie war nämlich so schnell und so reflektiert, und solche Bemerkungen machte ich mein ganzes Leben lang und bekomme sie auch von anderen. Es ist wie ein giftiger Pfeil mit einem lachenden Gesicht.*

*Als das Kind in den Brunnen gefallen war, habe ich dieses Reflexartige daran bemerkt, da waren weder Zuflucht noch Tonglen. Ich habe diese Erfahrung dann am Nachmittag in meine Praxis hineingenommen, und da habe ich dann das Hinterhältige und sehr Unheilsame daran gespürt. Ich dachte, „Was ist das denn, warum mache ich das immer wieder? Warum mache ich immer wieder solche kurzen, schnippischen Bemerkungen?“ Das hat sich dann abends zu einer wahnsinnigen Trauer ausgebreitet. Im Zusammenleben mit einem anderen Menschen verflacht das dann durch Gewöhnung von beiden...*

*Was mich schockiert, ist diese wahnsinnige Schnelligkeit. Kaum habe ich es gedacht, ist es auch schon raus. Wenn ich dem Anderen dann sage, dass ich das nicht so gemeint habe und ihn anlächle, dann ist das aus dem Weg, aber das Ganze macht trotzdem etwas mit mir. Ich bemerke diesen Reflex umgehend, aber er ist so schnell, so unberechenbar und ich fühle mich dem Geschehen ganz einfach ausgeliefert.*

Wir haben diese ganz schnellen, fast unberechenbaren Reflexe, die aus unserem dualistischen Bewusstsein kommen. Die unglaubliche Schnelligkeit des dualen Geistes ist ähnlich wie die des nondualen Geistes. Und wo sich Muster eingeschliffen haben, geht es rasant ab und es braucht eine starke Gewährseinspraxis, um da Entspannung hinein zu bringen.

Dabei ist es wichtig, aufzuspüren, aus welcher Grundhaltung, aus welchem emotionalen Muster sich diese Art von Bemerkungen speist und in diesen Bereich dann annehmende, liebevolle Aufmerksamkeit hineinzubringen. Das braucht es, damit sich dieser Aspekt entspannen kann, in dem diese schnippischen Bemerkungen entstehen. Dieser Schatten muss ins Gewahrsein hineingeholt werden und zwar auf eine ganz behutsame und liebevolle Art und Weise, ohne Schuldzuweisungen oder irgendein Ablehnen, sondern wirklich in einem Prozess des Annehmens.

Da ist vermutlich schon ganz lange etwas Verletztes in dir, das sich eingeschliffen hat. So etwas führt dann manchmal dazu, dass solche Bemerkungen entstehen, die du jetzt so deutlich als nichtheilsam erlebst. Aber die hängen mit früheren Erfahrungen zusammen, so funktionieren diese tiefen emotionalen Muster. Das kommt aus den tiefen Spurrillen unseres dualistischen Speichers.

Was da zum Vorschein kommt, ist vergleichbar damit, dass ein kleines Kind mit Schutzreflexen reagiert, wenn es verletzt wird, wo es doch eigentlich geliebt werden möchte. Im Grunde genommen hat sich da eine etwas zynische Grundnatur als Schutzmechanismus eingestellt. Um das aufzulösen, braucht es ein bedingungsloses Umarmen dieses verletzten Anteils in uns. Ich würde vorschlagen, mit diesem Anteil zu atmen, ihn wie innerlich in den Arm zu nehmen, dann einzuatmen, Tonglen mit diesem Bereich zu machen und ihn wirklich tief, tief anzunehmen. Wir schenken da hinein etwas, das früher nicht hat sein können und machen möglich, was wir uns verwehrt haben.

Es ist hilfreich, immer wieder mit diesen Anteilen zu arbeiten, die wir an uns entdecken können. Wir gehen dem auf die Spur, aus dem sich die emotionale Energie für solche Bemerkungen oder Verhaltensweisen speist. Da gibt es immer etwas zu entdecken. Genau diese Anteile müssen wir in unser Herz hinein nehmen.

Wenn wir all den Anteilen in uns so nachgehen, so ist das eine Arbeit, in der wir allmählich ganz Samsara in uns entdecken und auch die so schwer zu akzeptierenden Anteile anderer Menschen. Indem wir diese Anteile in uns annehmen, gelingt es uns auch, andere in ihrem ganzen Sosein zu akzeptieren. Das ist ein zutiefst heilender Prozess, und es wird uns auf diese Weise möglich, auch andere in ihren verdrehten Ausdrucksweisen anzunehmen.

Ich bin überzeugt, wenn wir wirklich mit allem arbeiten, was wir in uns an Spuren finden können, dass wir fast alles aufspüren und erleben können, was uns auch so schwer fällt, in anderen zu akzeptieren.

*Teilnehmer: Was du zuletzt über das Alaya-Bewusstsein gesagt hast, ist mir rätselhaft. Ist das nicht sowieso da? Man versucht in der Meditation alles zu integrieren, ist man dann nicht automatisch an der Natur des Geistes dran? Man beobachtet da was und manchmal mehr und manchmal weniger davon. Machen wir das*

nicht sowieso?

Jein, aber die Richtung ist dieselbe. Indem wir mit jeder Sinneserfahrung arbeiten, ist das der Beginn des Prozesses, der Alaya-Grundnatur auf die Spuren zu kommen. Aber meistens kommt es nicht zu einem so durchdringenden Erkennen, dass all diese Gewissheiten entstehen, von denen ich gesprochen habe. Erst wenn sich all diese Gewissheiten zeigen und zu einer wirklichen Revolution in unserem Inneren führen, dann sind wir wirklich eingetreten in das Alaya und das ist die transformierende Schau der Natur des Geistes.

Der Weg, der dahin führt, ist dieses immer wieder Hinein-Schauen, Hinein-Fühlen und Sich-Öffnen. Dann passiert es irgendwann einfach. Wenn das Resultat sich noch nicht voll gezeigt hat, zeigt das, dass man noch nicht wirklich im Alaya angekommen ist.

Einmal in dieses Alaya Buddha-Bewusstsein einzutreten hat tatsächlich die Kraft, es für immer unmöglich zu machen, ein wirklich existierendes Ich anzunehmen, samt dem ganzen Rest, der daraus folgt. Das hat große Auswirkungen. Auch wenn man danach wieder in dualistischen Bewusstseinszuständen funktioniert, ist da doch ein ganz grundlegender Wandel passiert.

*Teilnehmerin: Ich möchte etwas mit euch teilen. Ich fühle einen starken Nutzen durch die Erklärungen dieser beiden Alayas. In meiner Meditation ist es so, dass es da dunkle Bereiche gibt, die sind wie Löcher, wo ich nicht hin möchte, wo ich zurückschreke und das Gefühl habe, dass diese Löcher wie ein Nichts sind. Und diese Erklärung über das Alaya, dass sich in diesem Nichts alles findet, also auch all die Qualitäten, die gesamte Manifestation, die Kreativität usw. ist für mich sehr ermutigend und wird mir helfen, etwas mutiger auf diese dunklen Bereiche, diese Löcher zuzugehen.*

\* \* \*

Im „Ozean des Wahren Sinnes“ des 9. Karmapa würde jetzt in der Folge der Lektionen die Nr. 46 kommen, in der er den Dialog des Lehrers mit den Schülern beschreibt. Er gibt Beispiele, wie korrekte Antworten sind, was so halbgeare Antworten oder verkehrte Sichtweisen sind und wie der Lehrer dann damit umgeht.

Diese Lektion werde ich euch nicht unterrichten, weil es euch zu sehr in das Denken bringt, „Wie stelle ich meine Erfahrungen dar, so wie ich sie selber gerne hätte?“ Genau das machen wir ständig in unseren Fragen und Antworten.

Diese Lektion wurde direkt für Lehrer – Lamas in Tibet vor 400 Jahren – geschrieben, damit sie ungefähr wussten, wie sie mit den Fragen umgehen können, die klassischerweise auf sie zukommen.

Wir sind schon mitten in dieser Arbeit. Jedes Mal, wenn ihr mit einer Frage oder einer Erfahrung kommt, bekommt ihr darauf eine Antwort und werdet auf den Aspekt hingewiesen, den es noch zu untersuchen gilt. Ihr werdet darin unterstützt, das zu sehen, was offenbar schon eine ziemlich klare Beobachtung des Geistes ist.

In diesem Kapitel werden drei Themen der Dialoge zwischen Meditationslehrer und Schüler beschrieben:

1. Das Untersuchen des ruhenden Geistes, der gerade an nichts denkt und nicht in Wahrnehmungen ist.
2. Das Untersuchen des aktiven Geistes, der in Denkprozessen und fühlenden Prozessen ist. – Wenn wir von Denken sprechen, ist damit immer auch das Fühlen gemeint, damit sind auch die Emotionen gemeint, die gesamten geistigen Bewegungen, die im sechsten Sinn stattfinden. –
3. Die Sinneswahrnehmung der ersten fünf Sinne. Es geht also um das Untersuchen, wie Sinneswahrnehmung stattfindet und was die Natur einer Sinneswahrnehmung ist.

Das sind die drei Bereiche, in denen unser Erleben stattfindet und die jeweils Gegenstand der Untersuchung in der Meditation sind. Sie sind die Grundlage des Entwickelns intuitiver Einsicht. In dieser Arbeit sind wir momentan mittendrin.

## Aufklärung über den bewegten Geist

### Lektion 47

**Es ist gut, wenn du nicht vergisst, die vorherigen Meditationen kurz zu üben: die Vorübungen, die wesentlichen Punkte der Körperhaltung sowie die Übungen des ruhigen Verweilens und der intuitiven Einsicht. Lasse den Geist zuerst in seinem natürlichen Zustand entspannen.**

Wenn wir hier von *Vorübungen* sprechen, sind nicht die allgemeinen Vorübungen mit den vier grundlegenden Gedanken gemeint und auch nicht die besonderen Vorübungen – Niederwerfungen, Vajrasattva, Mandala Opfer und Guru Yoga. Es handelt sich hier um die Vorbereitungen für die Meditationssitzung, die darin

bestehen, sich an einen ruhigen Ort zu setzen, alle Ablenkungen fallen zu lassen, sich aus allem Beschäftigt-Sein mit weltlichen Angelegenheiten zu lösen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Wir nehmen nach Möglichkeit die *Sieben-Punkte-Haltung* ein und entspannen den Geist mithilfe der grundlegenden Überlegungen zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und lassen ihn ganz natürlich ruhen. Das Eintreten in eine natürliche Präsenz ist das Ende dieser Vorübungen und wiederum die Voraussetzung zum Ausführen der folgenden Übungen.

Diesmal werde ich die Unterweisung zuerst geben und danach mit euch die Meditationsübung dazu machen. Wir sind also jetzt in einem natürlichen, entspannten Zustand und nichts beschäftigt uns.

### **Betrachte in diesem Zustand direkt seine wahre Natur.**

Die erste Instruktion ist, in diesen ruhigen, natürlichen Zustand des noch ruhigen Bewusstseins zu schauen. Wie fühlt es sich an, so entspannt zu sein? Was ist die Natur dieser Erfahrung? Daran anschließend kommt der zweite Schritt:

### **Dann erzeuge Bewegung im Geist, indem du dir so lange die Djowo-Statue in Lhasa oder die Lhatschen-Statue in Tshurphu vorstellst, bis ihre Form klar und deutlich im Geist erscheint.**

Wir kennen weder die eine noch die andere Statue, können also auch unsere Statue hier nehmen. Die Djowo-Statue war die zentrale Statue in Lhasa, zu der jeder Tibeter wenigstens einmal im Leben eine Pilgerreise machte, um an dieser Statue zu praktizieren. Sie steht in unmittelbarer Nähe des Potala. Die Lhatschen-Statue war im Tempel des Hauptsitzes der Karmapas in Tshurphu die zentrale, große Statue. Sie war allen Kagyü-Praktizierenden bekannt und befand sich auch nur eine Tagesreise von Lhasa entfernt. Diese beiden Statuen waren also für Tibeter ganz einfach vorstellbar, wie innere Bezugspunkte.

Es braucht keine Statue sein, die wir jetzt visualisieren. Es kann irgendetwas sein, mit dem wir sehr vertraut sind und was wir dann als inneres Bild in uns entstehen lassen. Es ist von Vorteil, eine Statue zu nehmen, weil sich damit all die Qualitäten des Erwachens, des ganzen Dharma-Weges verbinden, aber es kann auch ein Baum, ein Ort oder ähnliches sein. Im Moment nehmen wir besser keine Person, weil dabei zu viele affektive Konnotationen mitschwingen.

*Teilnehmerin: Wie ist das genau mit der Bewegung?*

Die Bewegung ist das Entstehen des inneren Bildes im Geist, also das Visualisieren an sich. Es ist nicht unbedingt nötig, ein bewegtes Bild zu erzeugen. Der Vorgang ist vergleichbar mit dem Entstehen eines Gedankens.

### **Übung – Visualisation**

Wir versuchen das gleich. Ihr könnt die große Guru-Rinpoche-Statue hier vor euch nehmen, den Pfeiler oder das Fenster. Schaut sie euch an ... schaut weg ... lasst den Geist zur Ruhe kommen ... und dann lasst das Bild der Statue entstehen. –

Klappt es?

*Teilnehmerin: Ich hab nur eine Erinnerung an das Gesehene gehabt.*

Das ist okay. Bei geschlossenen Augen kann nur die Erinnerung an das Bild kommen, die vage aussieht wie das gesehene Objekt, das ist in Ordnung. Das ist die innere Bewegung und das Bild wird reproduziert so ungefähr wie das Objekt aussieht, wenn wir die Augen offen lassen. Wenn euch das schwer fällt, nehmt eine sehr einfache Form, wie z.B. eine Klangschaale.

Die Klangschaale wird gesehen, das ist die visuelle Wahrnehmung. Diese Wahrnehmung wird dann als visueller Eindruck im mentalen Bewusstsein abgespeichert. Wenn ich die Klangschaale weg nehme, können wir sie da, wo sie vorher war, weiterhin sehen, auch mit geschlossenen Augen. Das ist dann nicht mehr visuelle Wahrnehmung, sondern mentale Visualisation, also ein inneres Sehen mit dem geistigen Bewusstsein ohne Beteiligung des Seh-Bewusstseins.

*Teilnehmer: Ist das dann mit der Statue genauso?*

Ja, das ist genauso, nur wesentlich detaillierter. Man kann natürlich auch etwas gut Bekanntes nehmen. Wenn ich frage, ob ihr euer Schlafzimmer zu Hause sehen könnt, dann ist das im Bruchteil einer Sekunde vor eurem geistigen Auge da. Das nennt man eine Visualisation, eine innere bildliche Vorstellung.

Ich kann jetzt auch weiter fragen: Stellt euch vor, ich trete jetzt in eure Wohnung oder euer Haus ein. Die Tür geht auf, wohin muss ich mich jetzt wenden, um in das Schlafzimmer zu finden? Nach rechts oder nach links? Gibt es irgendwelche Hindernisse, über die ich stolpern könnte? – Ihr könnt mir sogar beschreiben, wie viele Schritte ich ungefähr brauche, bis ich bei der Schlafzimmertür bin. Vor unserem inneren Auge, dem mentalen Bewusstsein, ist alles genau zu sehen. Wir kennen den Ort ja gut, sind tausendmal da langgelaufen, es ist uns ein vertrautes inneres Bild. Genau das nennt man eine Visualisation, und das ist ganz einfach, wenn man kapiert hat, dass es sich dabei nur um Ideen handelt.

Bei dieser Vorstellung entsteht eine Serie von Bildern. Da ist die Wohnungstür, der Flur und dann öffnet sich die Tür in das Schlafzimmer und dann ... Das ist eine ganze Abfolge geistiger Bewegungen, in der jeder einzelne Moment des Erlebens wiederum eine Geistesbewegung ist. Das ist unser Erleben im Geist, eine Kette von Geistesbewegungen, die hier alle mit dem Visualisieren zu tun haben.

Macht es jetzt kurz mit eurer eigenen Wohnung, eurem eigenen Schlafzimmer: eintreten ins Haus, vielleicht muss man noch die Treppe hochgehen, vielleicht eine zweite Tür aufmachen, bis wir in unserem Zimmer angelangt sind. –

Jetzt nehmen wir noch einen anderen Sinn, die Berührung hinzu. Wir tun so, als würden wir mit bloßen Füßen in unsere Wohnung gehen und die unterschiedlichen Qualitäten des Bodens spüren, während wir bis in unser Schlafzimmer gehen. ... Seid ihr schon im Schlafzimmer angekommen? –

Sind bei dieser Übung visuelle und taktile Vorstellungen zusammen geflossen? – Das ist bereits eine komplexere Visualisation, da sind schon zwei Sinne dabei. –

Nehmen wir nun den Geruchssinn, der ja oft nicht so aktiv ist, hinzu. Stellt euch die Grübe vor. Ist da irgendwas im Flur und im Schlafzimmer aufgestellt, was unterschiedlich riecht? – Wieder treten wir barfuß in unsere Wohnung ein und riechen gleichzeitig. –

Ok, das ist schon schwieriger, aber ihr habt es wahrscheinlich ein wenig geschafft. –

Jetzt stellen wir uns vor, unser/e Lebenspartner/in oder Freund/in begrüßt uns an der Tür, führt uns durch den Flur, erklärt uns, warum es diesen Geruch hat, führt uns ins Schlafzimmer, wir sprechen über den anderen Geruch. Ende der Situation. Malt euch nun einfach diese Situation zu zweit aus. –

\* \* \*

Ihr habt eure Übung so gut gemacht, dass ihr jetzt dafür ein Stück Schokolade bekommt – aber in der Vorstellung!

Was wir hier gemacht haben, machen wir ständig. Diese Tagträume, Vorstellungen und Filme sind sozusagen unser tägliches Allerlei. Alle Sinne waren in dieser Erfahrung aktiviert, aber es war alles rein im Mentalen, also im sechsten Sinn, und auch das siebte und achte Bewusstseinsfeld waren daran beteiligt. Alles passierte ohne die konkrete Basis eines momentan stattfindenden Sinneserlebens.

Was wir im tibetischen Buddhismus, im Vajrayana, eine Visualisation nennen, ist genau das, was wir jetzt gemacht haben. Z.B. wenn wir Zuflucht nehmen, stellen wir uns vor uns den Buddha vor. Wir sind umgeben von allen Wesen. Unsere Füße sind im Gras, vor uns ist dieser wunderbare See. Wir riechen unglaublich viele Gerüche, spüren die Frische des Wassers, haben eine Herzensbewegung der Hingabe zu den Erwachenden vor uns und des Mitfühlens für alle, die uns umgeben. Wir spüren unsere körperliche Bewegung – auch wenn wir sie nur visualisieren – und verbeugen uns. Wir sprechen die Zufluchtsgebete, hören eine Antwort und können uns vorstellen, dass uns aus den Dharmatexten, die sich hinter dem Buddha befinden, eine bestimmte Unterweisung zufließt....

Dieser Prozess der geistigen Vorstellung ist Visualisation. Sie beinhaltet alle Sinneserfahrungen und nutzt die Kreativität des Geistes, die wir ständig zur Verfügung haben auf eine heilsame Art und Weise. Das ist das Grundprinzip des Vajrayana.

Die Visualisation einer Situation mit dem eigenen Freund oder der Freundin in der eigenen Wohnung ist jedoch viel zu komplex für die Durchführung der vom Karmapa gestellten Aufgabe. Wir nehmen für unsere Untersuchung deshalb ein einfacheres gedankliches Bild. Statt ein Aufeinanderfolgen tausender Bilder zu betrachten, isolieren wir also in unserem mentalen Labor nur eine einzige Geistesbewegung und schauen, was das mit dem Geist macht.

**Untersuche nun, was für ein Unterschied zwischen dem aktiven Geist und dem ruhenden Geist besteht.**

Das ist die dritte Instruktion. Wir betrachten den Moment des Auftauchens des Geistesindrucks, wenn die Statue im Geist erscheint. Was ist der Unterschied zwischen diesem Auftauchen eines Geistesindrucks und dem davor und danach einfach nur ruhenden Geist? Inwiefern ist der aktive Geist, in dem gerade etwas entsteht, anders als der Geist, der ruht und in dem gerade nichts entsteht? Das interessiert uns jetzt gerade. Wir machen das nun als Übung.

Die Kunst besteht einfach darin, eine einzige geistige Bewegung zu isolieren, um das genau untersuchen zu können.

### **Meditation** – Ruhe und Bewegung

Lasst uns Körper und Geist entspannen, so weit wie es geht. –

Wir sind mit dem Bewusstsein beim Atem ..., es atmet ... und alles andere ist im Moment unwichtig. –

Und dann üben wir uns mehrfach darin, mit dem Ausatem alle Gedanken, alles Denken loszulassen und einfach in Offenheit einzutauchen. – Ausatmen ... und dann ist einfach der offene ruhige Geist. –

Wir vereinfachen unsere Erfahrung, indem wir alles, was auftaucht, sofort wieder loslassen. –

Nichts ist wichtig. ... Wir sitzen in völliger Gelöstheit ... und betrachten den Geist, die Bewusstheit. Wie ist der Geist, wenn er gerade an nichts denkt? –

Wie ist der Geist, wenn er gerade mal ruht? –

Und wie ist der Geist, wenn ein Bild auftaucht? Zum Beispiel eine Statue. ... Lasst das Bild entstehen und sich wieder auflösen. –

Lasst es wieder entstehen und sich wieder auflösen. –

Untersucht den Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung. Ruhiger Geist – aktiver Geist. Lasst immer wieder so einen Geistesindruck auftauchen und sich auflösen, um ihn dann aus der Ruhe wieder auftauchen und sich wieder auflösen zu lassen. –

Jetzt macht dasselbe, wenn ihr wollt, mit einem Klang, der kurz auftaucht und schon vorbei ist. Stellt euch vor, ihr würdet einen kurzen Klang hören. –

Wie ist das mit dem ruhigen und dem aktiven, bewegten Geist? –

Macht nun ruhig weiter mit dem Experimentieren, gerade so wie ihr es wollt. –

Schaut den Geist an. –

\* \* \*

Schaut heute Nachmittag weiter auf diese Weise in den Geist und untersucht, wie es sich mit den fünf äußeren Wahrnehmungen verhält und der inneren Wahrnehmung im sechsten Sinn. Was gibt es für Unterschiede im Erleben des ruhigen und des aktiven Geistes und worin sind sie sich ähnlich? Untersucht den Unterschied von Ruhe und Bewegung und morgen sprechen wir dann darüber.

### **Meditation** – Ruhe und Bewegung

Wie stets zu Beginn, werden wir uns des Einatems und des Ausatems gewahr. ... Und wir machen zehn Atemzüge, um einfach nur des Atems gewahr zu werden. –

Wir lassen die Aufmerksamkeit wie auf dem Atem reiten mit einer ganz feinen Beobachtung, die all die kleinen Veränderungen beim Atmen wahrnimmt. –

Lasst uns eine kleine Pause machen ohne irgendeine Anstrengung. –

Der Atem geht weiter. Diesmal erlauben wir uns, ganz eins zu werden mit der Erfahrung des Atmens. ... Wir verschmelzen mit dem Atem. ... Von innen heraus spüren wir mit dem ganzen Körper, wie es ist zu atmen. –

Auf die gleiche Weise erlauben wir uns, ganz die Erfahrung des Hörens zu sein, des Sehens, des Riechens, des Schmeckens ..., einfach zu sein, gewahr zu sein. –

Da wird doch eine Freude spürbar, die Freude, gewahr zu sein, einfach so zu sein. –

Und falls wir etwas festhalten, etwas Spannung bemerken, haben wir die Möglichkeit, sie mit dem Ausatem loszulassen und uns so immer wieder zu entspannen. –

Und dann schauen wir gelegentlich, wenn der Geist mal entspannt ist und an nichts denkt: Wie ist dieser ruhige Geist? Wie fühlt es sich an? –

So schauen wir mehrfach hin, wie dieser ruhige Geist ist, gerade nachdem der letzte Gedanke vorbei ist, und bevor sich der nächste Gedanke erhebt ... vielleicht am Ende des Ausatmens. –

Jetzt lassen wir ein Bild entstehen, eine Vorstellung von einem Buddha oder irgendeiner anderen einfachen

Vorstellung, und schauen hin ... in den Moment, wo eine kleine, geistige Bewegung stattfindet, wo etwas im Geist auftaucht. –

Wie ist der Geist dann, der aktive Geist? –

So können wir mit unserem Geist etwas spielen, immer wieder mal lassen wir eine visuelle Vorstellung entstehen. Nur für einen Moment, und schon wieder vergeht sie. –

Und wir vergleichen den aktiven Geist mit dem ruhigen Geist. –

Dann lässt einen Klang entstehen, ein kurzes Geräusch. Schaut hin, inwiefern diese innere Vorstellung den Geist verändert, oder inwiefern er gleich bleibt. –

Und dann verweilen wir wieder ohne irgendeine Anstrengung, völlig entspannt. –

Falls sich jemand danach fühlt, sich auszustrecken, sich hinzulegen, so ist das völlig in Ordnung. –

Nun lade ich euch zu einer letzten Übung ein: Lasst uns zunächst die Augen schließen und mit geschlossenen Augen weiter tief entspannen. –

Schaut einmal, wie der Geist ist in einem Moment, wo er gerade nicht denkt und entspannt ist. –

Und dann betrachtet den Geist, wenn ihr für eine kurze Zeit, vielleicht nur eine Sekunde, die Augen etwas öffnet und wieder schließt. –

Was für eine Auswirkung hat es auf den Geist, zu sehen und dann nicht mehr zu sehen? –

Macht das mehrmals, um eure Erfahrung zu überprüfen. –

Und nun schaut nochmal hin, wie es sich auf den Geist auswirkt, Worte zu hören, Worte zu verstehen, und zwischendrin in der Pause nicht mit Worten beschäftigt zu sein. Also etwas zu hören und zu verstehen, und dann wieder Pause. –

Inwiefern ist der aktive Geist verschieden vom Geist, der in Ruhe ist? –

\* \* \*

Wir haben jetzt einen Teil der Übung 38 aus der Lektion 47 des neunten Karmapa gemacht, wo es um das Untersuchen des ruhigen Geistes im Vergleich zum sogenannten aktiven Geist geht.

### *Erfahrungen der Teilnehmer*

Jetzt würde es mich interessieren, was ihr beobachten konntet.

*Teilnehmer: Wenn ich aus der Ruhe heraus die Augen öffne, schaue, ohne zu fixieren und dann wieder die Augen schließe, dann ändert sich die Ruhe eigentlich nicht. Dann ist einfach nur Schauen da. Eine kleine Anspannung aufgrund der Tatsache des Sehens ist zu bemerken, die aber gleich wieder verschwindet, wenn ich die Augen schließe. Diese Anspannung vermehrt sich, wenn ich beim Sehen etwas fixiere.*

*Was das Verstehen von gesprochenen Worten angeht, habe ich bemerkt, dass da zwar auch die Ruhe bleibt, aber es gibt eine Anspannung, bis ich das Gesprochene verstanden habe. Das ist besonders deutlich beim Deutschen, wo es mir schwerer fällt, die Worte zu entschlüsseln als in meiner Muttersprache. In dem Moment, wo das Verständnis kommt, löst sich das Verstehen-Wollen, und dann ist da noch eine gewisse Grundspannung. Und dieses Aufpassen, dass ich alles richtig mache, finde ich auch bei den Übungen der Meditation wieder. Wenn diese „Aufpass-Spannung“ – „Mach ich wohl alles richtig?“ – weg ist, sind die Übungen viel leichter und lassen sich viel besser ausführen.*

*Teilnehmerin: Wenn mein Geist ruhig ist, und ich dann visualisiere, so hängt es vom Objekt ab, ob Spannung da ist oder nicht. Ein Buddha z.B. ist angenehm, aber ich kann mir natürlich auch einen Kraken vorstellen, der mich bedroht, und dann kommt Spannung.*

Also mit der emotionalen Konnotation des Vorgestellten kommt eine Anspannung.

*Genau. Und dasselbe eigentlich bei Worten. Wenn ich deine Worte höre, bleibt es angenehm und ruhig. Und wenn ich mir ein Streitendes Paar vorstelle, dann entsteht Spannung.*

*Bei der Übung mit Öffnen und Schließen der Augen blieb es ungefähr gleich.*

Wir sammeln jetzt Beobachtungen und machen im Moment keine Interpretationen.

*Teilnehmer: Ich bin kein Meister der stillen Meditation, also ist es für mich schwierig, etwas zu vergleichen. Bei der Übung mit der Guru Rinpoche Statue konnte ich mir ein geistiges Bild machen, aber beim Auflösen habe ich Kopfweh bekommen, wahrscheinlich aufgrund von Anhaften. Es heißt immer, man könne keinen Gedanken halten, das war mir aber möglich. Ich konnte einen Gedanken oder ein Bild eine Weile halten und reproduzieren, was aber sehr anstrengend ist.*

*Teilnehmer: Für mich war überraschend, wie stark der Körper auf diesen Unterschied zwischen Ruhe und Bewegung reagiert hat. Fast gleichzeitig mit dem Geist hat sich auch der Körper verändert. Beim bewegten Geist war eine körperliche Anspannung vorhanden, es hat sich noch nicht wie Angst angefühlt, es war wie eine andere Art des Atems. Beim Wechsel vom ruhigen zum bewegten Geist habe ich es vor allem beim Atmen und im Bauchraum gespürt.*

*Und dann haben sich diverse Interpretationen eingestellt, wie z.B. eine subtile Angst vor Veränderung und Bewegung, dass ich da hineingezogen werde und nicht in meiner Mitte bleiben kann.*

*Teilnehmerin: Mein Geist war nicht sonderlich ruhig und in diesen weniger ruhigen Phasen bemerkte ich eine Anspannung um meine Augen herum. Ich hab immer wieder versucht, dies bewusst loszulassen, woraufhin sich auch im Geist etwas entspannt hat.*

*Beim Wahrnehmen der Stimme war ich ganz wach und diese Präsenz war deutlich zu spüren. Und beim Vorstellen eines Geräusches war dieses Wachsein im rechten Ohr.*

*Teilnehmerin: Als ich die Jungfrau Maria mit Jesus in ihren Armen visualisierte, blieb der Geist ganz ruhig, und zugleich war das dritte Auge aktiviert. Zusammen mit dem Visualisieren trat an der Stirn immer eine bestimmte Empfindung auf. Es war eine Art Konzentration, aber keine Anspannung.*

*Beim Hören der Stimme blieb der Geist ganz ruhig, obwohl er aktiviert war, und beim Öffnen der Augen blieb der Geist ebenfalls ruhig, aber in der Ruhe habe ich durch die visuellen Sinneseindrücke eine starke Stimulation erfahren.*

*Teilnehmerin: Ich habe eine überraschende, fast destabilisierende Erfahrung gemacht. Beim Visuellen habe ich bemerkt, dass der Geist, der vorher weit war, auch beim Schauen weit blieb, und ich konnte sogar Details wahrnehmen, solange ich mich nicht mit den Merkmalen der Objekte beschäftigte. Es war feine Wahrnehmung und Weite zugleich. Das habe ich dann mehrmals überprüft und es war jedes Mal so.*

*Anders war es beim Hören, wo der Geist sich selbst in den Pausen sehr stark ausrichtet, um zu verstehen. Dann kommt das Hören mit dem Verstehen-Wollen, wo es nicht so leicht war, diese Weite zu spüren, die dann doch verloren ging. Aber sobald ich aufhörte, verstehen zu wollen, stellte sich die Weite wieder ein.*

*Teilnehmer: Zunächst war da die Erfahrung von relativ stabiler geistiger Ruhe. Solange kein Fixieren, keine gezielte Wahrnehmung von Objekten vorhanden war, konnte ich diese stabile Aufmerksamkeit beliebig aufrechterhalten. Wenn ich ein Bild hervorrufe, kommt es zu einem Gefühl von Trennung und Anspannung, was deutlich anders ist als dieses Nichtwahrnehmen von Objekten. Als Nächstes fühlte ich die völlige Entspannung, weit und offen wie die Erfahrung von einem Nichts, wie wenn ich auf einen leeren Fernsehschirm schaue.*

*Die Überraschung war, als ich die Augen geöffnet habe, dass dieses Gefühl von einem Nichts, einer Leere gleichzeitig mit dem Schauen da war. Und dieses Gefühl ging nicht weg, obwohl da jetzt so viel sichtbar war.*

*Ich empfehle euch nun komplettes Schweigen in der Pause, damit ihr weiter beobachten könnt, wie das ist, wenn der Geist in Aktivität ist, und wie es ist, wenn er dann wieder für einen Moment in Ruhe ist. Schaut diesen Prozess einfach weiter an.*

\* \* \*

## **Erklärungen zu den Erfahrungen der Teilnehmer**

Ich würde gerne eine kleine Zusammenfassung eurer Beobachtungen machen und einige zusätzliche Bemerkungen geben.

Es scheint so, dass dieser ruhige, entspannte, weite Geist, den wir erfahren, wenn er nicht in Aktion ist, sich gar nicht unbedingt verändern muss, wenn es zu einer Sinneserfahrung kommt. Er kann weit, er kann entspannt, er kann ruhig bleiben, und es scheint die Möglichkeit zu bestehen, dass wir uns darin üben können, weit, offen, ruhig und entspannt zu bleiben, wenn Sinneserfahrungen auftauchen. Damit scheint es keine grundlegende Schwierigkeit zu geben. Die Schwierigkeit taucht erst mit dem Ein-Zoomen auf bestimmte Merkmale, auf Einzelheiten auf. Wenn ein stärkeres Fixieren im Geist stattfindet, wird es immer schwieriger, gleichzeitig auch offen und weit zu bleiben.

Allerdings scheint es euren Erfahrungen zufolge möglich zu sein, dass selbst im Wahrnehmen von Details der Geist offen und weit bleibt.

Ich schlage vor, dass wir das als Übung nehmen. Wir erinnern uns daran, im Wahrnehmen der Erfahrungen der sechs Sinne weit zu bleiben und zu schauen, wie präzise wir bei gleichzeitiger Weite des Geistes wahrnehmen

können. Wie viel Präzision ist möglich bei gleichzeitiger Weite und Ruhe des Geistes? Wie weit können wir da gehen?

Ihr habt sicherlich bemerkt, dass beim Zuhören das Hörbewusstsein auch in den Pausen zwischen den Sätzen aktiviert ist. Dabei ist man in einer Art Erwartung der nächsten Sätze, um sie zu verstehen und um den Geist zu beobachten. Das Hörbewusstsein ist also auch in der Stille stark aktiviert, in voller Bereitschaft zu empfangen.

Das Gleiche gilt auch für die anderen Sinnesfelder. Sobald wir die Augen offen haben, ist das Sehbewusstsein aktiviert, und wir sind prinzipiell bereit, Dinge wahrzunehmen, speziell solche, die sich bewegen. Selbst wenn wir die Augen nur offen haben und mit unseren Blicken noch gar nichts Spezifisches suchen, untersuchen und identifizieren wollen, ist es aktiviert. Genauso ist es auch, wenn wir aufstehen und gehen. Auch wenn wir dem Körperbewusstsein in diesem Moment keine besondere Aufmerksamkeit schenken, ist es doch aktiviert. Der Gleichgewichtssinn, die Empfindung in den Füßen, der Lagesinn der Gelenke, all das ist aktiviert.

Die Frage ist: „Können wir offen und entspannt in einer gewissen Weite und Ruhe bleiben, während unsere Sinne aktiviert sind, sogar noch bevor eine ganz gezielte Wahrnehmung stattfindet?“ Das ist eine Grundfrage, die sehr wesentlich wird bei Formen der Meditation, wo die Sinnesfelder bewusst abgeschaltet werden. Man nimmt dann den Körper nicht mehr wahr, hört nichts mehr, die Augen nehmen nichts mehr wahr, sie werden zum Teil sogar geschlossen. Riechen und Schmecken sind deaktiviert. Das geht sogar so weit, dass man die Wahrnehmung von den geistigen Vorgängen abziehen kann. Die Begründung dafür ist, dass es auf diese Weise einfacher ist, offen und ruhig und weit zu werden.

Die Mahamudra-Tradition stimmt zu, dass es zunächst einmal leichter ist, Ruhe, Weite und Entspannung zu finden, wenn die Sinnesfelder nicht aktiviert sind. Sie sagt aber auch, dass es möglich ist, dieselbe Ruhe, Weite und Entspannung zu behalten, wenn die Bereiche der Sinneswahrnehmung aktiviert sind. Dafür muss man sich allerdings darin üben, das offene Gewahrsein mit den Sinnesaktivitäten – eine nach der anderen – zu verbinden. Wenn man gelernt hat, offen, weit und entspannt in der Aktivierung dieser Felder zu bleiben, dann ist man in der Lage, in der Aktivität zu meditieren.

Das ist die Konsequenz. Wir können dann als Menschen in dieser Welt mit unseren sechs Sinnen in der Interaktion hilfreich sein und dabei die gleiche Weite, Ruhe und Einsicht usw. behalten wie in gesammelter Meditation.

Wir untersuchen hier also einen ganz wesentlichen Punkt: **Wie weit kann ich dieses ruhige, offene, klare Bewusstsein erleben, auch wenn die Sinnesfelder aktiviert sind und darin jede Menge passiert?** Wie weit können wir gehen, ohne ins Greifen, in die Anspannung, in die Enge des Geistes und des Herzens zu kommen?

In der Mahamudra-Tradition stellt man sich diese wesentliche Frage auf eine ganz einfache Weise: Handelt es sich beim ruhigen und beim aktiven, bewegten Geist um ein und denselben Geist oder sind es zwei verschiedene 'Geiste'? Ist der eine davon vielleicht besser oder erwachter als der andere?

Wir bemerken Unterschiede. Wenn wir ein Sinnesfeld aktivieren und in diesem Bereich Sinneserfahrung zulassen, ist klar und deutlich zu bemerken, dass genau diese Stimulation etwas im Geist verändert. Gleichzeitig sind aber andere Aspekte völlig gleich geblieben. Es kann sein, dass die Ruhe und Weite gleich bleiben. Es kann sein, dass die Einsicht – das Verstehen der Natur dessen, was da passiert – gleich bleibt. Es ist als einziger Unterschied noch zu bemerken, dass da Bewegung und Aktivität ist, aber ansonsten bleibt alles andere gleich. Vermutlich handelt es sich also doch um denselben Geist.

Diese Entdeckung der grundlegenden Nicht-Getrenntheit dieser beiden Aspekte des Geistes – des ruhigen und des aktiven Geistes – hat enorme Konsequenzen, weil wir dadurch unsere Abneigung gegenüber dem bewegten Geist allmählich loslassen können. Wir entdecken, dass Ruhe, Weite, Klarheit und Einsicht nicht nur im ruhigen Geist zu finden sind, sondern dass sie auch im bewegten, aktiven Geist möglich sind. Damit löst sich das Streben auf, Einsicht, Klarheit, Ruhe und Weite immer nur im nicht aktiven Geist, im ruhigen Geist finden zu wollen. Die Annahme, dieser denkende, intellektuelle Geist mitsamt seinen emotionalen Regungen wäre irgendwie schlecht und man müsste ihn loswerden, verliert an Bedeutung.

Das einzige Problem, das sich wirklich finden lässt, ist, dass durch Fixierungen oder dieses Greifen eine Anspannung entsteht – *dukkha* oder Leidhaftigkeit. Der aktive Geist geht mit Anspannung einher, aber es ist immer noch derselbe grundlegende Geist. Unsere Aufgabe ist, dieses Greifen zu lösen, es zu durchschauen, um darin immer wieder dieselbe Grundnatur des Geistes zu erkennen.

Ich erkläre euch das, damit ihr nachvollziehen könnt, welche Richtung der Karmapa in diesen Übungen mit



uns einschlägt. Er möchte uns helfen, durch die Beobachtung im Detail zu einer Klarheit darüber zu finden, ob es sich wirklich bei all den verschiedenen Erfahrungen um denselben Geist handelt oder ob es einen ruhigen, erwachten Geist und einen nicht erwachten, aktiven Geist gibt. Sind die beiden wirklich verschieden? Müssen wir uns entscheiden, welchen wir wollen und auf welchen wir uns ausrichten?

Das wird im Detail untersucht, was uns mit ganz vielen einzelnen Erfahrungen dazu bringen wird, zu merken, dass es nicht der Geist an sich ist, der unterschiedlich ist. Wir werden sehen, dass allein die Tatsache, wie viel Greifen und Fixieren da sind, dazu führt, dass mehr oder weniger Anspannung da ist, dass es aber in all diesen Erfahrungen – auch in den Erfahrungen von Anspannung – immer derselbe grundlegende Geist ist. Wir brauchen nicht einen anderen Geist zu suchen, wir können genau mit dem Geist arbeiten, der jetzt gerade da ist.

Was natürlich noch bleibt, ist das Untersuchen des Beobachters, dieses beobachtenden Geistes, der all diese Untersuchungen angestellt hat; dieses Ichs, das immer schaut und seine Schlüsse daraus zieht. Weiters bleibt noch das Untersuchen des emotional aufgewühlten Geistes. Inwiefern unterscheidet sich der durch Gefühle aufgewühlte Geist von einem Geist, in dem einfach so Gedanken durchziehen? Es ist normalerweise dann doch noch eine deutlich andere Erfahrung, wütend oder voller Gier zu sein im Vergleich zu einem von einem kleinen Gedanken bewegten Geist. Da müssen wir auch noch untersuchen, inwieweit dieselben Prinzipien und dieselbe Grundnatur zu beobachten sind.

## Das Ich und der Geist

*Teilnehmer: Mich ärgert, dass die buddhistischen Unterweisungen immer den Unterschied machen zwischen Geist und Ich. Anstatt sich zu fragen, „Wie ist der Geist, wenn er aktiv ist?“, wäre es für mich viel einfacher zu fragen, „Wie bin ich, wenn da Bewegung oder Ruhe ist.“ Da wäre für mich kein Unterschied und es wäre viel direkter und leichter. Dann spricht man auch von Desidentifikation usw., was alles sehr kompliziert macht.*

Da bist du in guter Gesellschaft aller buddhistischen Meister, die allesamt davon ausgehen, dass das Ich der Geist ist. Das ist tatsächlich so. Da brauchen wir uns gar keine Sorgen zu machen.

Diese Sache mit dem Ich und dem Geist kann einen wirklich ganz schön nerven, denn Ich und Geist sind natürlich eins. Da ist kein Unterschied. Aber wenn wir anfangen, damit ein bisschen mehr zu jonglieren, dann merken wir, dass hinter dem Wort 'Ich' einiges mehr steckt. Man kann Aussagen hören, wie „*Mein* Geist ändert sich ständig, aber *ich* halte *ihn* auf der Spur.“ Da ist das Gefühl von etwas Durchgehendem, wie „Ich von der Geburt bis jetzt“ – obwohl sich der Geist sehr verändert.

Da scheint etwas zu sein, das innerhalb des Geistes beansprucht, Sitz der Kontinuität zu sein, dieser Wesenskern. Das ist auch das Konzept der Seele, wo etwas von jetzt weiter geht in etwas nach dem Leben. Dann sitzt die Seele zur Rechten Gottes und er wartet. Auf wen eigentlich? „Auf *mich*, auf meinen Geist.“ – Vielleicht auch nicht auf meinen ganzen Geist, aber zumindest auf das Wesentliche in mir, auf das, was mich wirklich ausmacht.

Und die Buddhisten – unabhängig davon, was sie alles schon gelernt haben – haben das Gefühl, „*Ich* gehe von einem Leben zum nächsten“, als ob es da etwas Essentielles, etwas Unwandelbares gäbe.

Wenn man untersucht, was denn nun wirklich dieses Kontinuierliche in uns ist, dann merkt man, dass da Kräfte wirken und sich gegenseitig beeinflussen. Da sind Muster, die zu bestimmten Reaktionen führen, die typisch sind für dieses Individuum, was *ich* bin. In gewisser Weise ist vorhersehbar, wie ich reagieren werde, weil diese Muster aktiv sind. Aber diese Muster sind ebenfalls veränderlich. Man kann deutlich merken, wie auch innerhalb dieser Vorhersehbarkeit alles formbar ist und sich wandelt, wie Tendenzen aussetzen oder wie andere entstehen.

Es ist nirgendwo in diesem ganzen Ding, das wir ein Ich nennen, irgendetwas Stabiles zu finden. Und dann merken wir, dass auch in dem, was wir als den inneren Wesenskern von diesem ständig sich wandelnden Etwas wahrgenommen haben, das wir unsere Person nennen, keine Stabilität zu finden ist; dass da einfach geistige Kräfte sind, die wirken, also einfach Geist.

Dann sind Geist und Ich wieder synonym, und mit der Vorstellung von Ich und mir verbindet sich das tiefe Wissen um die prozesshafte Natur des Seins, des Erlebens, dass da starke Kräfte wirken, die aber eben nur sich verändernde Kräfte sind – nichts Solides, wie unveränderliche Pfosten oder Grundmauern, sondern alles ist im Strom des Wandels. Dann hat man wieder seinen Frieden mit dem Geist, dem Ich und all den anderen Bezeichnungen und braucht nicht gegen diese Worte zu kämpfen, sondern sieht: „Ja! All das ist in seiner

wahren Natur nicht fassbar. Es ist wandelbar und ständig dem Wandel unterworfen, wohin auch immer die Entwicklung geht.“

Das ist der Grund, warum Unterweisende nicht vom Ich aber vom Geist sprechen. Gleichzeitig stößt man aber mit diesem Begriff an gewisse Grenzen, denn wenn jemand auf das Wort Geist allergisch reagiert und sich auf das, was man den Geist oder meinen Geist nennt, Fixierungen entwickeln, dann blockiert dieses Wort und man muss wieder ein neues suchen.

Man kann sich bei diesem Problem helfen, indem man solche Sätze für sich übersetzt, z.B. den Satz: „Schau in den Geist!“ in „Wie geht es mir damit?“ Das ist völlig in Ordnung. Dann schaut man eben einfach in die Natur des Ichs.

Und das ist jetzt auch der nächste Schritt, Beobachter und Emotionen sind die Sitze der stärksten Ich- Anhaftung. Das Beste wäre, wir machen dazu eine kleine Übung:

### Übung – Den Beobachter beobachten

Entspannt euch völlig, um dieses Ich zu betrachten. ... Nein, nicht, dass schon wieder ein Ich ein Ich betrachtet, sondern: Wie geht es euch? ... Schaut doch mal hin, wie es euch geht! –

Ihr braucht keinen ruhigen Geist dafür. Schaut den an, der denkt. Schaut denjenigen an, der beobachtet. ... Schaut hin! –

Wie geht es dir, wenn du dich selbst anschaust? –

Entspannt euch. Niemand braucht irgendjemanden anzuschauen. ... Und wenn ihr vorhin nichts finden konntet, dann lasst jetzt mal den Niemand niemanden anschauen. –

Wenn der Beobachter den Beobachter betrachtet, was geschieht da, was passiert? –

Wenn ihr mehrfach geschaut habt, entspannt euch, lasst alles Suchen sein und genießt das einfache Sosein. –

\* \* \*

Beobachten kann auf zwei Arten im Geist erlebt werden. Zum einen, wie eine Form des beobachtenden Denkens. Wenn wir dann versuchen, den Beobachter zu sehen, ist das so, wie wenn ein beobachtender Gedanke den anderen Gedanken jagt, oder wie ein Hund, der versucht, sich in den Schwanz zu beißen. Ungefähr so fühlt sich das an.

Die andere Möglichkeit ist eine entspanntere, einfachere Form der beobachtenden Präsenz, die sehr ähnlich der Aktivierung eines Sinnesfeldes ist, wie wir das schon beim Hören erfahren haben – dieses Mal im Mentalen. Es ist eine starke Bereitschaft, wahrzunehmen, was sich abspielt. Man kann es auch Beobachten nennen. Das ist ein klein wenig anders als der beobachtende Gedanke, der den Beobachter versucht zu erwischen.

Die erste Funktion des beobachtenden Denkens wird ganz offenkundig, wenn ein starker Wunsch besteht, etwas zu sehen, zu verstehen oder zu beobachten. Dann merkt man richtig, wie der Geist sich anstrengt, etwas zu finden, und er produziert dabei auch begriffliches Denken, wie „Wo ist das ich?“ oder „Wo ist der Beobachter?“ In dieser Suche ist ziemlich viel Bewegung.

Diese Form der geistigen Bewegungen, des beobachtenden Denkens, das auf der Suche ist, besitzt dieselbe Natur wie das Beobachten selbst, wo wir Kommentare über unser Erleben abgeben und sagen, „Das ist so!“, „Das ist nicht so!“, „Es hat diese Farbe.“, „Es ist gut.“, „Es ist schlecht.“, „Da will ich hin!“, „Da will ich nicht hin.“ All diese mehr oder weniger elaborierten Formen des Denkens sind das, was wir mit dem Beobachter verbinden, mit der Kontrollinstanz, dem inneren Journalisten oder Reporter. Wir ordnen es verschiedenen Instanzen zu, aber eigentlich ist es immer eine Form des bewegten Geistes.

Wenn sich diese Funktion des beobachtenden Denkens beruhigt und immer entspannter wird, dann wird sie allmählich still und es kommt zu so etwas wie einem stillen Zeugen, als ob wir im Hintergrund einen Typen hätten, der still beobachtet und alles mitkriegt was läuft, ohne Kommentare abzugeben. Aber genau diese beobachtende Funktion ist immer noch Ausdruck derselben inneren Unruhe. Man möchte wissen, ob auch alles richtig läuft, aber darin liegt noch eine gewisse Grundspannung.

Es reicht, so präsent zu sein, um innere Erinnerungsspuren aufzunehmen, so dass wir später genau beschreiben können, was in der Meditation los war. Wir brauchen nicht diese ständigen Kommentare des begrifflichen Denkens, dieses zusätzliche, komplexe Beschreiben der Vorgänge. Genau da, in dieser grundlegenden beobachtenden Funktion in aller Stille, entsteht Erinnerung. – Die Grundpräsenz in aller Stille, die schon so entspannt ist, dass sie mucksmäuschenstill im Hintergrund alles mitkriegt und später auch genau beschreiben

kann, was los war.

Wovon ich hier spreche, kennt ihr ja offenbar. Es ist die letzte Bastion der Selbstbeobachtung, die letzte Instanz des Ichs. Wir haben das Gefühl, „Das bin ich, der mir bei der Meditation zuschaut. Ich weiß nicht, wer dieses andere Ich wieder ist, dem da zugeschaut wird, aber das ist auf jeden Fall das, was alle Zügel noch in der Hand behält.“

Dieses Beobachten von etwas scheinbar anderem ist der Grundmechanismus der Dualität. Da ist das Beobachten und da ist das, was passiert. Wenn es möglich ist, dass das Beobachten in sich selbst – im Erleben – einkehrt, und es nicht mehr nötig hat, alles zu verifizieren, das ist die Nondualität.

Einfach in das Sosein, in das Erleben hinein loszulassen, ist eigentlich nur noch eine Nuance anders, aber bedeutet auch, zunächst einmal der Angst vor dem Nicht-Sein zu begegnen. Denn: „Wer bin ich, wenn ich nicht mehr beobachte?“, „Wer bin ich, wenn ich keine Kontrolle mehr habe?“, „Wer bin ich einfach nur so, im Erleben?“ In diesem immer weiter Beobachten-Wollen sind ganz grundlegende Ängste und Abwehrmechanismen aktiv.

Uns allen ist aber die Fähigkeit dieses grundlegenden Loslassens gegeben. Wir nutzen sie jeden Abend, wenn wir einschlafen, wenn wir uns endlich dem Schlaf anvertrauen können. Solange wir uns selber noch beobachten können, können wir nicht einschlafen. Das ist unmöglich. Erst wenn das Beobachten aufhört, finden wir in diese tiefe Entspannung hinein, die wir so sehr genießen. Das Eintauchen in den Schlaf, dieses tiefe Loslassen-Können ist vermutlich der beste Moment des Tages.

Meditation – das Eintreten in das zeitlose Gewahrsein, von dem wir im Mahamudra sprechen – ist dieses Loslassen, also eigentlich etwas, das wir können. Es ist uns möglich, wir können es zwar nicht künstlich produzieren, nutzen es aber täglich, um einschlafen zu können. In der Meditation lassen wir allerdings bei vollem Gewahrsein, in voller Präsenz los und nicht in den Schlaf, in die Abwesenheit von Gewahrsein. Das ist der große Unterschied.

Ihr seht jetzt, wie das alles zusammenhängt, dass Bemerken und Sinneserfahrungen derselbe Geist sind, genauso wie Beobachten und Beobachter. Da ist dieselbe Geistesöffnung zu finden, die wir schon kennengelernt haben, der natürliche Geist. Wir schauen immer mehr hinein, lassen los, werden immer natürlicher.

Es bleibt uns noch, den emotionalen Geist anzuschauen, aber da werden wir auch keine fundamental neuen Entdeckungen machen. Wir werden nur merken, dass sich auch diese Anspannung, wenn wir in sie hineinschauen, weiter entspannt.

Karmapa schreibt dazu:

**Untersuche genauso den Unterschied zwischen dem aktiven Geist und dem Geist, der ihn betrachtet. Durch dieses Betrachten lösen sich die geistigen Bewegungen von selbst auf.**

Habt ihr diese Erfahrung gemacht, dass sich durch dieses Betrachten die geistigen Bewegungen für einen kurzen Moment aufgelöst haben?

– Einige nicken bereits.

Immer, wenn wir die Aufmerksamkeit auf denjenigen lenken, der denkt – den Beobachter –, dann machen wir diese Erfahrung, dass die geistigen Bewegungen, wie das Denken, für einen Moment zum Erliegen kommen. – Das Beobachten selbst kommt nicht unbedingt zum Erliegen, denn das würde bedeuten, man kann sich wirklich vollständig in dieses Schauen hinein entspannen. An diesem Punkt hört die Notwendigkeit auf, irgendetwas zu beobachten.

**Dann prüfe, ob die Lhatschen-Statue, die als Objekt im Geist erscheint, und der Geist, in dem sie erscheint, eins sind.**

Der Karmapa ruft uns hier dazu auf, zu schauen, ob denn nun dieses visuelle Bild, diese Vorstellung, oder auch ein Klang, eine Körperempfindung, ein Gedanke, eine Emotion nicht alles geistige Bewegungen sind. Gibt es da einen fundamentalen Unterschied? Wenn sie geistige Bewegungen sind, dann sind sie doch Geist, einfach Geist in Bewegung. Ist das so? Auf diese Weise weiten wir unsere Beobachtung in alle Bereiche unseres Erlebens hinein aus.

Lasst uns damit einfach noch ein bisschen meditieren! – Stille Meditation. –

Nutzt den Rest des Tages, um diese Untersuchung auf eine sehr einfache Art und Weise fortzusetzen. Schaut

immer wieder mal, wie es ist mit geschlossenen Augen, mit offenen Augen. Wie ist es, etwas zu hören, ... Stille, ... ein Gedanke, ... kein Gedanke, ... immer wieder diese unterschiedlichen Erfahrungen wahrnehmen und dann schauen und fragen: „Wer meditiert da eigentlich?“, „Wer beobachtet?“

Dann hört wieder auf, irgendetwas zu beobachten und zu untersuchen und seid einfach – einfach Sosein. Wechselt zwischen Zeiten des Untersuchens und der Meditation ohne Bezugspunkt ab.

\* \* \*

### **Meditation** – Beobachten und Entspannen

Setzt euch bequem hin. ... Wir lassen die Praxis ganz von selbst entstehen, indem wir einfach alles lassen, was uns gerade eben noch beschäftigt hat. –

Ganz von selbst entsteht ein Gewahrsein des Körpers, der Atmung. ... Wir hören das Trommeln des Regens auf dem Dach. –

Einatmend und ausatmend fühle ich den gesamten Körper. –

Lasst uns für etwa zehn Atemzüge mit ganzer Aufmerksamkeit dem Atem folgen. –

Wir lassen es zu, ganz zur Erfahrung des Atmens zu werden, und so wenig wie möglich von außen darauf zu schauen. –

Atmen, während alle sechs Sinne weit offen sind. –

Sein, einfach sein, in aller Einfachheit. –

Sein, ohne dieses Sein festhalten zu wollen. ... Sein, im vollen Gewahrsein der sich ständig wandelnden Natur des Seins –

Bemerkt ihr, wie sehr alles im Fluss ist, wie sehr sich alles wandelt? –

Wenn wir so offen sind, entstehen unheimlich viele Empfindungen, eine nach der anderen. Wir spüren den Körper, hören Geräusche, wir sehen, erleben Gedanken, Stimmungen, Gefühle. –

Schaut noch einmal hin: Der ruhige Geist und der Geist in Bewegung, ... Momente von völlig entspanntem Geist und dann wieder Geist, der sich dem Erleben zuwendet, im Erleben aufgeht. –

Der beobachtende Geist und das beobachtete Erleben, ... handelt es sich um zwei Formen des Geistes oder um ein und denselben Geist? –

Entspannt euch immer wieder zwischen den Momenten des Erforschens, ... erlaubt euch, völlig zu entspannen, denn das Forschen ist viel leichter bei völliger Entspannung. –

Wenn ein Gedanke erscheint, schaut in dieses Denken. Schaut diesen Gedanken an. Was passiert? –

Gestern haben wir Gedanken erzeugt, um sie anzuschauen, heute nehmen wir vielleicht einfach die Gedanken, die von selbst kommen. –

Wenn ich einen Gedanken bemerke, was ist die Wirkung auf den Gedanken? –

Denkt immer an das Entspannen zwischen den Momenten des Beobachtens und des Erforschens. –

\* \* \*

Es ist wichtig, diese Untersuchungen immer wieder einmal zu machen, um zu schauen, ob sich in unseren Beobachtungen irgendetwas ändert.

Wir sind immer noch in der Lektion 47 im „Ozean des Wahren Sinnes“. Im nächsten Abschnitt nimmt Karmapa immer noch die Statue in Tshurphu als Beispiel:

**Dann prüfe, ob die Lhatschen-Statue, welche als Objekt im Geist erscheint, und der Geist, in welchem sie erscheint, eins sind. Meinst du sie seien eins, dann untersuche, ob der Geist zur Statue gegangen ist, oder ob die Statue zum Geist gekommen ist. Meinst du, sie seien nicht eins, dann prüfe, ob die im Geist gesehene Statue die wirkliche Statue ist, oder ob es etwas anderes ist, das als Statue gesehen wird?**

Es geht um die Wirklichkeit. Was ist wirklich? Wir können das Beispiel der Statue auch weglassen, das verwirrt uns gerade. Nehmen wir doch einfach den kleinen Stupa, der hier vor dem Eingang steht und den wir alle gesehen haben.

Wir denken jetzt an den Stupa und stellen ihn uns vor. Ist dieser vorgestellte Stupa der Stupa, der draußen steht? Ist der Stupa in unseren Geist gekommen? Wann ist er in unseren Geist gekommen, oder ist der Geist zum Stupa gegangen? Und wenn es zwei Stupas gibt und Geist und Stupa nicht identisch sind, ist dann der Stupa im Geist der wirkliche Stupa oder der Stupa da draußen?

Ihr denkt vielleicht, dass diese Fragen für uns ziemlich irrelevant sind. Wir übertragen sie jetzt auf Menschen: Denkt an euren Lebenspartner. Ist der Mensch, an den ihr denkt, euer Mann, eure Frau? Oder ist es eher der

Mensch, der nicht im Geist ist? Gibt es einen Partner außerhalb des Geistes? Wie wirklich ist der Partner – die Frau, der Mann – außerhalb des Geistes?

Welcher ist wirklicher? Gibt es zwei Wirklichkeiten? Gibt es zwei Realitäten? Können wir eine Wirklichkeit kennen, die außerhalb des Geistes ist?

Wie viele Stupas sind da draußen? Ist da draußen ein Stupa, oder sind da so viele Stupas, wie es Leute gibt, die ein Stupa wahrnehmen? Wie viele Stupas gibt es?

Wie viele Frauen habt ihr? Wie viele Männer habt ihr? Habt ihr morgens, mittags und abends einen anderen Partner, eine andere Partnerin, weil die Wahrnehmung sich ändert? Was ist wirklich?

Wen habt ihr geheiratet und wie ist das mit dieser Person, die ihr zu kennen meint? Mit wem lebt ihr zusammen, was sind eure Freunde?

Wir können das auf jedes Objekt der Wahrnehmung übertragen, ob es sich nun um unseren Hund handelt, um unser Auto, um eine Blume oder was auch immer.

Was nehme ich wahr? Kann ich jemals etwas kennen, das außerhalb meines Geistes, also der Wahrnehmung ist? Ist das, was ich als konstant und bleibend wahrnehme, tatsächlich so konstant und bleibend, wie es sich mir darstellt?

*Teilnehmer: Das wäre so, wie eine Welle, die eine andere Welle außerhalb des Ozeans kennenlernen möchte.*

Also sagt quasi die eine Welle zur anderen: Lasst uns uns auf dem Strand treffen. Wenn ich jetzt für eure Beiträge aufmachen würde, hätten wir sicherlich einen Sturm von unterschiedlichen Mitteilungen und viele würden sicherlich in dieselbe Richtung weisen. Lasst uns stattdessen erst einmal noch einen Moment nehmen, um das noch einmal in einer fünfminütigen Kontemplation oder Meditation zu untersuchen.

### **Kontemplation – Was ist wirklich?**

Denkt an die Wohnung, an das Haus, wo ihr lebt. ... Wir sind alle überzeugt davon, dass die Wohnung, so wie wir sie verlassen haben, irgendwo anders ist, also an dem Ort, wo sie zu sein hat. –

Wir denken, unser Zuhause wäre jetzt auch noch so, wie wir es verlassen haben. Was gibt uns da eigentlich die Sicherheit, dass es wirklich so ist? Es kann ja einiges passieren, ... ein Blitzschlag, ein Rohrbruch, was auch immer. –

Und da ist die erste Möglichkeit zur Täuschung, dass wir denken, etwas setzt sich zwischen den einzelnen Momenten der Wahrnehmung fort und bleibt bestehen, wie es ist. Die letzte Wahrnehmung war vor einigen Tagen oder einigen Wochen, und wir denken, wenn wir wieder zurückkehren, müsste es weiterhin so sein. –

Schaut jetzt mit den Augen eurer Gäste. Sehen eure Gäste eure Wohnung mit denselben Augen wie ihr? – Schaut euch die Wohnung mit den Augen einer Spinne an, die darin lebt. Sieht die Spinne dieselbe Wohnung wie ihr? –

Welchen Maßstab legen wir an, um heraus zu finden, welche nun die wirkliche Wohnung ist? ... Gibt es so etwas wie eine 'wirkliche' Wohnung und darüber ist nicht zu diskutieren? –

Das hier ist eine Betrachtung über materielle Gegenstände. Eine Wohnung besteht aus materiellen Gegenständen, die sich nur langsam wandeln. Der Staub sammelt sich nur langsam. ... Was ist es denn mit Personen, mit Lebewesen? –

Lasst uns nun das Gefühl von Ich, von mir selbst nehmen. Wer bin ich? ... Bin ich derjenige, den ich jetzt fühle? ... Bin ich derjenige, der jetzt von den anderen wahrgenommen wird? Wenn ja, von welchen anderen und von wie vielen anderen? –

Bin ich derjenige, den meine Eltern gekannt haben, meine Mutter, mein Vater? ... Bin ich derjenige, den zukünftige Menschen kennen werden? Bin ich eigentlich derjenige, diejenige? –

Kurz gesagt, lautet die Frage: Wie viele Personen bin ich eigentlich? –

Bin ich der, den ich jetzt wahrnehme und nicht mehr der, den ich vor fünf Minuten wahrgenommen habe? –

Was ist hier Wirklichkeit? Was ist wirklich? –

Gibt es meine Wohnung überhaupt irgendwann außerhalb des Geistes? ... Gibt es eine Wirklichkeit außerhalb der Wahrnehmung? –

Kann etwas außerhalb der Wahrnehmung existieren? Wenn ja, wie würde ich davon erfahren? –

Gibt es eine Existenz unabhängig von Wahrnehmung oder gibt es eine Existenz durch die Wahrnehmung? Diese Frage stellen sich die Philosophen seit Jahrtausenden. – Was ist eure Antwort darauf? –

Was wir jetzt machen, ist Lhaktong. Wir kratzen an den Vorstellungen, die wir über die Wirklichkeit haben. Beschäftigt Euch in der Stille der Pause damit und danach diskutieren wir darüber.

\* \* \*

Karmapa fährt fort und erweitert das Feld der Untersuchungen auf die anderen Sinnesbereiche:

**Prüfe ebenso, ob alle vom Auge wahrgenommenen Formen und das Augenbewusstsein, welches sie wahrnimmt, eins sind oder nicht. Untersuche auf die gleiche Weise alle Wahrnehmungen: die Klänge in den Ohren, die Gerüche in der Nase, Geschmack auf der Zunge und die Empfindungen im Körper. Wenn du durch diese Untersuchungen verstehst, dass sie frei von allen Konzepten wie „eins oder verschieden“ sind, und du dir bewusst bist, dass alles das magische Schauspiel des Geistes ist und sich die geistigen Bewegungen von selbst befreien, hast du die Natur des Geistes erkannt. Bleibe ausgeglichen in diesem Zustand.**

### Die Wirklichkeit aus der Sicht der Teilnehmer

Ich würde gerne hören, wie das für euch ist. Aber ich möchte, dass ihr euch bei euren Beiträgen auf zwei Dinge konzentriert:

- Auf das, was euch heute oder vielleicht gestern klar geworden ist, zusätzlich zu all dem, was euch vorher schon klar war.
- Auf das, was euch heute beschäftigt, was heute unklar ist und womit ihr gerne einen Schritt weiter kommen würdet.

*Teilnehmer: Ich dachte gerade an die Stadt, in der ich meine Kindheit verbracht habe. Vor zwei Jahren habe ich diese Stadt nach mehr als zwanzig Jahren wieder besucht. Damals traf ich zwei Menschen, die bereits zur Zeit meiner Kindheit in dieser Stadt lebten. Ich erkannte die eine Person, weil ich mich an den Klang ihrer Stimme erinnerte. Sonst hätte ich sie nicht wieder erkannt. Da dachte ich mir, ich bin nicht mehr in der Stadt meiner Kindheit. Das ist vorbei, für immer. Und als ich das dachte, nahm ich meinen Kaffee wahr und erkannte, dass auch er sich ständig veränderte, ständig verändert sich der Geschmack, und es war so, als ob alles zugleich sterben und neu geboren würde. Dann sah ich einen Teilnehmer, den ich schon lange kenne und empfand eine ganz tiefe Art von liebender Güte für ihn.*

*Das war eine starke Erfahrung der Vergänglichkeit für mich.*

*Und in den Unterweisungen las ich, dass hinter dieser Vergänglichkeit die Leerheit zu finden ist, und da spürte ich, dass hinter diesem Wandel etwas ist, das nicht beschrieben werden kann, etwas, das zugleich existent und nicht existent ist, so als ob das Ich nicht existiert, was mich recht erschrecken ließ. Es fühlte sich so an, als ob ich in einen Abgrund fiel.*

Ich möchte diese Bemerkung nicht vorübergehen lassen, ohne darauf einzugehen. Es ist mir wichtig ist, nochmals ein Wort zur Leerheit zu sagen. Leerheit ist nicht etwas, das jenseits des Wandels zu finden wäre. Leerheit bedeutet Abwesenheit von Solidität – nichts Solides, nichts Fassbares, nichts Festes –, und genau das ist Wandel. Wer Wandel versteht, braucht nicht anderswo noch nach der Leerheit zu suchen, nach etwas dahinter. Der Wandel selbst entsteht durch sich wechselseitig bedingende Kräfte, die ihn bewirken. Dieses wechselseitige Bedingt-Sein innerhalb des Wandels ist genau das, was mit Leerheit gemeint ist. Und ich bin nicht jenseits vom Wandel, sondern ich bin im Wandel.

Insofern bin ich oder bin ich nicht, je nachdem, was man unter Sein versteht. Wenn man es als fließendes Sein versteht, dann kann man sagen: „Genau so bin ich.“ Wenn man es als etwas Statisches versteht, dann eben nicht.

*Teilnehmer: Was ist die Verbindung zwischen dieser Vielfalt der Wirklichkeiten, von der wir vorhin gesprochen haben und dem Gewahrsein?*

Die Verbindung ist recht einfach. Ich mache es kurz: Gewähr zu sein, dass es so viele Sichtweisen gibt, wie es Wirklichkeiten gibt oder so viele Wirklichkeiten wie Sichtweisen, das ist Gewahrsein. Und jederzeit eine andere Sichtweise einnehmen zu können, ist diese Flexibilität des Geistes.

*Teilnehmerin: Gestern hast du vom Geist, der sich selbst beobachtet, gesprochen, und da hatte ich sofort das Bild von einem Hund, der sich in den Schwanz zu beißen versucht, was mich sehr amüsiert hat und seitdem lacht etwas in mir die ganze Zeit.*

*Und dann erzähltest du vom Beobachter, der ständig schaut und die Erfahrungen sammelt. Erfahrungen sammeln kann ja auch etwas sehr Nützliches sein, denn ich muss mich ja daran erinnern, was gut oder nicht*

*gut ist, all die ethischen Punkte. Das ist doch etwas sehr Wichtiges.*

*Und wenn ich das tatsächlich alles auflöse, wo ist denn da diese Unterscheidung von gut oder nicht gut? Wahrscheinlich stellt sich dann diese Frage nicht mehr?*

*Wenn ich meine Sadhana mache, dann gibt es Phasen von Anstrengung und Entspannung, fast so wie eine Art Muskeltraining für den Geist, aber andererseits habe ich den großen Wunsch, meinen Geist einfach mal so ruhen zu lassen. Warum muss ich mich eigentlich so anstrengen? Warum muss das so furchtbar kompliziert sein? Kann ich denn nicht einfach nur sitzen? Es sind ja auch sehr viele Symbole aus einer anderen Zeit, die ich mir erst einmal übersetzen muss. Das ist wie bei einem Medikament, auf dem sehr viele Hieroglyphen stehen und es keinen Übersetzer hierfür gibt. Ist das nicht sträflich, wo es doch so viele brauchen?*

Da du jetzt schon lachst über den Hund, der sich in den Schwanz beißt, wie man sich selbst quasi jagt, um den Beobachter zu finden: Es reicht, bei diesem Schmunzeln zu bleiben und dann eventuell auch mal zu sagen, „Okay, ich brauche es mir nicht auch noch anzutun, mich selbst ständig zu jagen!“

Auf deinen zweiten Punkt möchte ich dir eigentlich nur antworten, dass meine Beobachtung von Meistern, die erwacht sind, kein Nachlassen ihres Gedächtnisses gezeigt hat, sondern dass sie auch ein wunderbares Gedächtnis hatten – in ihren Begegnungen mit Menschen und für viele andere Dinge. Es ist dann offenbar so, dass es zu einer Integration dieser Weite des nicht-haftenden Gewahrseins mit dem ganz normalen dualistischen Funktionieren kommt, und dass auch überhaupt nichts Schwieriges daran ist, eine beobachtende Funktion des Geistes zu nutzen, die auch Erinnerungsspuren aufzeigt. Da scheint nichts daran zu sein, was Befreiung verhindert. Als Funktion des Geistes wird es sogar offenbar immer präziser und unverstellter funktionieren, nach dem, was ich beobachtet habe. Ich denke da vor allen Dingen an Karmapa, Gendün Rinpoche, Shamar Rinpoche.

Zur dritten Frage: Damit so ein Medikament gut wirkt, muss man schon hinter die Hieroglyphen steigen und verstehen, wofür eine Sadhana eigentlich gedacht ist. Dazu gibt es die Randbemerkung, dass man die Sadhanas immer mit völlig entspanntem Bewusstsein ausführen soll. Also entspannen und erst dann loslegen, wenn der Geist sich geöffnet hat. Es ist nicht so gedacht, dass jemand, dessen Leben ohnehin schon voller Stress ist, sich dann ruckzuck noch schnell zur Sadhana setzt und sie durchzieht.

Stell dir entspannte Yogis vor, die mit ganz reduzierten Bedürfnissen irgendwo auf den Leichenäckern lebten und sehr viel Zeit hatten, sich diesem spontanen Prozess zu öffnen. Oder Mönche oder Laienpraktizierende, die keine anderen Beschäftigungen mehr hatten und sich zuallererst einmal die Zeit nahmen, sich zu entspannen und zu öffnen. Dann verbanden sie sich mit dem Eigentlichen und öffneten und praktizierten als Bereicherung oder als zusätzliche Stimulation ihrer Übung ihre Sadhana. – Da lässt sich bestimmt im Alltag noch einiges vereinfachen. In den Momenten, wo du ganz entspannt bist und Ferien hast, lässt sich das dann etwas intensiver praktizieren.

*Aber wieso macht man es so kompliziert, es könnte doch mehr auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit eingegangen werden.*

Jeder kann es nur so einfach machen, wie er selber auch den Sprung in die andere Kultur geschafft hat. Nur dann, wenn man ein Wechselgänger zwischen zwei Kulturen ist, kann man die Sadhanas so vereinfachen, dass sie wirklich gut kommuniziert werden und ankommen. Ihr bemerkt ja auch, dass viele Lehrer schon dabei sind, zu vereinfachen. Sie bewahren die ausführlichen Sadhanas für Leute auf, die sich ins Retreat begeben können und wirklich nichts anderes zu tun haben als das.

*Teilnehmer: Bei der Visualisation der Stupa dachte ich mir, „Okay, jeder hat so seine Stupa im Kopf.“ Dann bin ich raus gegangen, habe die Stupa angeschaut und war erstaunt, wie alt sie bereits ist und dass sie äußerlich gar nicht mehr so sauber und schön ist, wie ich sie visualisierte. Und als ich die Augen zumachte und dem Gefühl nachging, war mir ziemlich klar, „Okay, jeder hat so seine Stupa.“*

*Dann habe ich dasselbe mit den Bäumen gegenüber gemacht, mit einem bestimmten Baum, den ich noch nie gesehen hatte, verschiedene Teile des Baumes – da dachte ich mir, „Wir sehen nicht das Ganze.“*

*Und auch in mir selber, auf welcher Ebene der Wirklichkeit begegnen wir uns und kommunizieren wir miteinander? Dann tauchte Angst auf, als ob ich in so ein Loch reingefallen wäre.*

Da brauche ich gar nicht viel dazu zu sagen, oder möchtest du eine Antwort darauf? So ist es. Wir leben alle in unserer eigenen Welt.

*Teilnehmerin: Seit gestern ist es mir so klar geworden, dass ich diese ganzen Vorstellungen über das, was ist, auflösen und immer mehr in Richtung Einfachheit dekonstruieren möchte. Ich möchte so einfach wie möglich*

*sein, weil es mir gut tut. Bei der Frage nach der Wirklichkeit hatte ich auch des Bedürfnis, einfach so zu sein, und in diesem Einfach-So-Sein zeigte sich sogar etwas Leuchtendes, was Leben und Tod miteinbezieht. In diesem leuchtenden, lebendigen, frischen So-Sein kommt etwas in mir zur Ruhe. Da setzt sich etwas und findet so seinen inneren Frieden.*

*Teilnehmerin: Was die emotionalen Erinnerungsspuren betrifft: Ich denke z.B. an eine Szene aus meiner Kindheit und werde dabei traurig. Da gab es etwas, und die Visualisierung dieser Szene löst jetzt etwas in mir aus. Was ist da das Jetzt und was das Vergangene? Das hat ja eine Beziehung und doch wieder keine, ist also eigentlich auch im Fluss. Und wenn ich das gefühlt habe, ist es auch wieder anders, und kann wieder weg sein, und es kann Freude auftauchen. Mein Gefühl dazu ist, dass es eine sehr erleichternde Entdeckung ist.*

*Teilnehmer: Heute Nacht habe ich zwei, drei Stunden gekämpft. Alles, was ich im Leben so verbockt habe, ist hoch gekommen, wirklich alles, auch die ganz großen Dinge, und ich war völlig fertig. Ich dachte, ich müsste alles aufräumen, dass ich es aber nie schaffen werde. Es war schwarz ohne Ende. Und dann fiel mir Dordje Sempa ein und ich fing diese Praxis an. So, wie ich es noch nie gemacht habe. Ich hab alles, was kam, durchgeflutet ohne Überlegen, immer weiter, bis es sich nach einer Stunde von komplett schwarz in komplett weiß gewandelt hat. Da war mir klar: alles nur Gedanken, wie alles andere. Und ich bin ganz ruhig eingeschlafen und heute Morgen frisch aufgewacht.*

Vielen Dank. Auch da gibt es eigentlich nichts zu sagen. So ist es.

*Teilnehmer: In den letzten Tagen hat sich mein Verständnis noch vertieft, dass jedes Verfestigen einer Sichtweise, einer Annahme über die Wirklichkeit zum Schlimmsten für mich selbst und für andere führt. Wenn sich eine Sichtweise so verfestigt, entsteht Leid für sich selbst und für andere. Das hat sich ganz klar gezeigt.*

*Mich beschäftigt die Frage, ob es eine Basis, eine Grundlage für unsere Vielfalt von Wahrnehmungen außerhalb der Wahrnehmung gibt, auch wenn sich diese Basis ebenfalls wandelt und vergeht? Ist es z.B. so, dass das Gesetz der Schwerkraft für alle gilt, unabhängig von ihrer Wahrnehmung? Ist es so, dass das, was über die Nervenbahnen, die neuronalen Verknüpfungen herausgefunden wird, für alle stimmt, unabhängig von ihrer Wahrnehmung?*

*Kann man auf konventioneller Ebene darauf aufbauen, dass z.B. Gendün Rinpoche oder Karmapa existieren? Kann man von einer Existenz sprechen, wobei mir klar ist, dass die Annahme einer beständigen Existenz katastrophale Auswirkungen haben kann? – Wobei ich bereits damit aufgehört habe, abstrakte Phänomene, wie z.B. „Der Kommunismus ist so und so.“, „Der Buddhismus ist so und so.“, als konkret existent zu bezeichnen.*

Was den ersten Teil deiner Ausführungen betrifft: Ja, das ist genau der Punkt, an dem *dukkha* entsteht. Leid entsteht dadurch, dass wir an Anschauungen über die Wirklichkeit festhalten, an Anschauungen, die nicht mit dem Leben übereinstimmen. Dadurch kommt es zu einer Spannung zwischen vermeintlicher Wirklichkeit und tatsächlichem Erleben. In diesem Spannungsfeld zwischen irriger Annahme und dem, wie die Dinge eben sind, entsteht *dukkha*. Das ist, worüber der Buddha sprach.

Was den zweiten Teil deiner Ausführungen betrifft, ist es so, dass es für den Buddha nie außer Frage stand, dass allgemeingültige Gesetze auf dem Planeten, wie z.B. die Schwerkraft, wirken oder dass Bäume wachsen und vergehen und all die anderen Naturgesetze. Ihm ging es gar nicht darum, ob es eine Wirklichkeit jenseits der Wahrnehmung gibt, denn darüber kann man ohnehin nur spekulieren. Man kann der Anschauung sein, es gäbe eine sich wandelnde äußere Welt unabhängig davon, ob wir sie wahrnehmen oder nicht. Der Buddha beschränkte sich auf den Weg der Befreiung. Da geht es um den Umgang mit dem, was wir wahrnehmen.

In der buddhistischen Philosophie und Logik – auch bei Debatten mit anderen Schulen – war es untersagt, irgendwelche spekulativen Argumente vorzubringen, die dem gesunden Menschenverstand widersprechen. In den Debatten wird immer die ganz normale, gesunde Erfahrung eines Menschen, der Hunger und Durst hat und sich in dieser Welt bewegt, als Grundlage genommen. Es wird nicht in Frage gestellt, dass es das gibt, und dass dem alle unterworfen sind. Es wird aber nicht darüber spekuliert.

Egal, welche Diskussionen darüber stattfinden – auch wenn jemand darüber spricht, dass ein Mensch fliegen kann –, dann geschieht das etwa nicht, um die Schwerkraft in Frage zu stellen, sondern, um aufzuzeigen, dass es vielleicht noch andere Kräfte gibt, die zeitweilig das Gesetz der Schwerkraft aufheben. Es geschieht nur im Sinne der Beobachtung, aber nicht als irgendeine Infragestellung der konventionellen Realität. Es geht immer um die Frage der Fixierung und der Fluidität.

*Teilnehmer: Die Frage mit der Wirklichkeit und unserer Wahrnehmung ist wunderbar erklärt und auch zu*



*verstehen, aber dann kommen leicht wieder Gedanken aus einer Haltung des Widerstandes, wie z.B.: „Wie ist das nun, wenn da draußen eine Besucherin sitzen würde, die noch nicht beim Kurs war, und die auch noch von niemandem hier wahrgenommen wurde? Gibt es sie, oder gibt es sie nicht?“*

Eigentlich ist die Frage schon geklärt: Das ist für die Erleuchtung unwichtig. Wenn sie in unsere Wahrnehmung eintritt, dann beginnt sie, für uns zu existieren, und wenn sie nicht eintritt, wissen wir eben nichts davon. In philosophischen Diskussionen werden Fragen erörtert, wie: „Gibt es den Baum, der im Urwald umfällt und den niemand je gesehen hat?“ Was bedeutet das nun für das Erwachen? Darauf muss man trocken und klar antworten: „Die Wirklichkeit, die ich nicht wahrnehmen kann, die außerhalb meiner Wahrnehmung ist, kann mich mal kreuzweise. Andere können sich den Kopf darüber zerbrechen.“ Für das Erwachen hat das überhaupt keine Relevanz.

Zurück zu den Unterweisungen von Karmapa:

**Wenn du durch diese Untersuchungen verstehst, dass sie – unsere Sinneswahrnehmungen – frei von Konzepten wie „eins oder verschieden“ sind, und du dir bewusst bist, dass alles das magische Schauspiel des Geistes ist und sich die geistigen Bewegungen von selbst befreien, hast du die Natur des Geistes erkannt. – Dann hat sich die Übertragung vollzogen. – Bleibe ausgeglichen in diesem Zustand.**

Um es klar zu sagen, was Karmapa meint, ohne es aber näher zu erklären: Es geht darum, die Natur des Erlebens so tief zu erfahren, zu spüren, dass es keinerlei Anschauungen mehr braucht. Es geht darum, dass alle Sichtweisen, alle Standpunkte, mit denen wir versuchen, die Wirklichkeit zu beschreiben, aufgegeben und losgelassen werden; dass es da gar niemanden mehr gibt, der sich ein Gefühl der Sicherheit gibt durch Standpunkte, die in Diskussionen durch geschickt gewählte Worte untermauert werden. – Die fördern nur unserer intellektuellen Unruhe.

Dieses Ergreifen-Wollen einer Wirklichkeit, die sich aber dem Zugriff entzieht, löst sich auf und findet nicht mehr statt. Die Wirklichkeit, das Sein. – Es ist, wie es ist: nicht greifbar, nicht fassbar, sich wandelnd, ein steter Prozess. Es lässt sich nicht sagen, ob etwas existiert oder nicht. Die Begriffe greifen nicht. Es ist nicht möglich, mit Standpunkten etwas auszusagen oder irgendwie näher an das Sosein heran zu kommen.

Und so entspannt sich der Geist im So-Sein und gibt es auf, sich selbst und anderen irgendeine Form von Existenz oder Nicht-Existenz zuzuschreiben. Damit zur Ruhe zu kommen, ist tiefer Frieden; ganz zur Ruhe zu kommen in diesem nicht-fassbaren Sosein, was uns zunächst wie ein Paradox erscheint, aber im Grunde genommen dann gar nicht mehr paradox ist, sondern nur so sein kann. Es ist die direkte Erkenntnis, und es gibt nichts, was man definitiv darüber aussagen könnte.

Dieses Loslassen des Greifens nach Standpunkten, Fixpunkten, Bezügen und Beschreibungen findet eben nicht in Unwissenheit und in mangelndem Gewahrsein statt, sondern bei vollem Gewahrsein und dank des vollen Gewahrseins. Das beendet dann die Unterweisung des Karmapa zur Lektion 47.

Aber das beendet nicht unsere Praxis dieser Lektion.

**Meditation** – Wer möchte existieren?

Entspannt euch und lacht über all dieses Untersuchen der Wirklichkeit. ... „Ich denke, also bin ich *nicht*.“ ... Weil es in Gedanken gar nichts gibt, was irgendeine Festigkeit hätte. –

Und lasst uns mit einem gewissen Schmunzeln hinschauen: Wer möchte da eigentlich existieren? Wer möchte da nicht existieren? –

Was schließlich bleibt, ist das Einatmen, das Ausatmen, ... die Körperempfindungen und alle verschiedenen Sinnesempfindungen, das Erleben. –

Völlig gewahr im nicht fassbaren Erleben. –

\* \* \*

**Meditation** – Im Bewusstsein des Anderen atmen

Ihr habt gelernt zu meditieren, die Aufmerksamkeit wendet sich wie von selbst dem jetzigen Erleben zu. –

In diesem Erleben ist stets der Atem spürbar, der als wunderbarer Anker dienen kann, damit unser Geist nicht allzu sehr umherschweift. –

Wir lassen die Aufmerksamkeit in den Bauch gehen, so als würden wir mit dem Bauch atmen, entspannt, locker, gelöst. –

Gedanken tauchen auf, das ist ja klar, aber wir sehen, dass sie wie Zeichnungen im Wasser sind. –  
 Weil wir gewahr sind, offen und entspannt, entsteht eine Freude und ein Wohlbefinden. Erlaubt dieser Freude, euch zu tragen, euch zu inspirieren. –  
 Lasst uns entspannt genug sein, damit sich diese Freude zeigen kann. –  
 Lasst den Bauch atmen, lasst das Herz atmen, bis der ganze Körper atmet. –  
 Wenn wir genauer hinschauen, dann bemerken wir, dass es so ist, als würde unser Geist atmen, sich öffnen und weiten, aufnehmen, annehmen; bis wir in einem ständigen Fließen sind, ohne dass wir bestimmen können, wo die Grenzen unseres Seins sind. –  
 Falls eine Person in eurer Vorstellung auftaucht, lasst sie einfach vor euch sein und atmet weiter in dieser Herzensatmung, Bauchatmung. Lasst das ganze Sein atmen im Bewusstsein des Anderen. –  
 Ihr könnt euch das auch mit all denen vorstellen, die hier in der Scheune sind, eure Vorstellung ausdehnen und so viele mit einbeziehen wie ihr möchtet. –  
 Ohne Anstrengung, strengt euch dabei auf keinen Fall an! –  
 Wenn wir die Anstrengung und das Wollen aufgeben, ermöglicht das den anderen, sich zu öffnen. –

\* \* \*

Die Kunst des Meditierens besteht einfach nur darin, so zu meditieren, dass wir immer wieder Lust haben, weiter zu meditieren, uns immer wieder hinzusetzen. Das geht natürlich nur, wenn wir uns keinen Stress machen. Wenn wir uns allzu viel vornehmen und uns bei der Meditation in ein Korsett zwingen, dann haben wir bald keine Lust mehr.

Der andere Fehler besteht darin, dass wir in unserer Meditation nicht genügend Frische haben, nicht lebendig genug sind, dass die Meditation immer irgendwie gleich ist. Das tötet unsere Meditation mit der Zeit ab, und dann haben wir keine Lust mehr.

*Die Meditation, so etwas gibt es überhaupt nicht. Was für ein Irrtum, davon zu sprechen! Es gibt nur das Sein, immer wieder das frische, gewahre Sein, und das ist jedes Mal anders! Wenn eure Meditationen beginnen, allzu gleich auszuschauen, dann muss irgendwo der Wurm drin sein. Dann schaut doch hin, was da los ist, ob ihr vielleicht dabei seid, eine Meditation zu fabrizieren.*

Wenn unsere Meditationen eine wie die andere gleich ausschauen, dann ist auf jeden Fall etwas verkehrt. Wir sind sehr wahrscheinlich dabei, eine Meditation zu fabrizieren, eine künstliche Meditation zu erzeugen. Wir haben eine Vorstellung, eine Idee, wie sie zu sein hat, und die versuchen wir möglichst getreu zu reproduzieren. Und wenn wir gut darin sind, dann können wir eine Meditation nach der anderen gut 'runter meditieren', einen Tag um den anderen. Es wird eine wie die andere sein, sie ähneln sich alle, aber es tauchen keine Erkenntnisse auf. Es gibt keine Herzensöffnung, wir sind dann von unserer Vitalität abgeschnitten; von dieser Lebenskraft, der Lebensfreude; von diesem Frischen im immer wieder anderen Sein, immer wieder neu. – Es gab noch nie einen Morgen so wie heute. Den gab es, aber es wird ihn nie wieder so geben. Und das ist Meditation: die Augen, die Sinne offen zu haben für genau das, was jetzt ist.

Wenn man meditieren etwas salopp übersetzt, dann kann man vielleicht sagen: in der Mitte sein von dem, was passiert; eintauchen in das Geschehen, ganz zum Geschehen werden, sein. Niemand weiß so recht, was Meditieren genau bedeutet. Es gibt ja auch diese alte Bedeutung, *über* etwas zu meditieren. Früher wurde der Begriff benutzt, um über Bibelsprüche zu meditieren, sich eine Passage ganz zu Herzen nehmen, in sich klingen, vibrieren zu lassen. Das machen wir auch. Wir nehmen Instruktionen des Dharma in uns hinein und lassen sie schwingen, um zu einem neuen, frischen Erleben davon zu kommen. Das ist auch eine Art zu meditieren. Aber es gibt eben so viele Meditationen, wie es Momente gibt, wo wir sind.

Selbst wenn wir immer mit demselben Satz meditieren, so wird er jedes Mal eine etwas andere Wirkung in uns auslösen. Auch da gibt es nicht eine, immer gleiche Meditation.

Jemand hat mir einen Zettel mit der Frage hingelegt: „*Könntest du uns die Wirkung der Vajrayana-Visualisationen auf den Geist erklären?*“

Alle Visualisationen haben mit einer Vision begonnen. Ein Praktizierender hat eine Vision gehabt, die sich eingestellt hat, ohne dass er sie beabsichtigt hätte, völlig überraschend. Dann hat dieser Praktizierende anderen davon erzählt, was in seiner Sicht, in seinem Erleben passiert ist. Für die anderen war das eine Ermutigung, sich dem auch zu öffnen. Für die anderen war es dann eine Visualisation, die eine Brücke in ein neues Erleben, eine neue Sichtweise, eine neue Vision des Seins darstellte. Die Visualisation hat ihre Wirkung erfüllt, wenn sie zu dieser neuen Vision führt, wenn sie in uns diese Vision des erwachten Seins öffnet. Das ist es, worum

es eigentlich geht.

Als Beispiel das Erleben eines Teilnehmers aus der vergangenen Nacht: Er hat die Visualisation von Vajrasattva schon viele Male ausgeführt, die 111.000 Mantras und wahrscheinlich noch viele mehr. In der Nacht hat sich in ihm alles zusammengeballt zu einer Verzweiflung und das Bewusstsein war zutiefst angeregt. Dann hat er diese Praxis, die er so gut kennt, begonnen und mit ihr und dem Mantra gearbeitet, bis sich kraft der Vorstellung eine andere Vision eingestellt hat, obwohl all die Schuldgefühle, das Bedauern, die Trauer, was auch immer, sich zusammengeballt hatten. Er hat dann erlebt, wie all das im Licht des Gewahrseins aufging. Es waren nur noch Gedanken da, die sich lösten, und er ist in völligen Frieden eingetaucht. Das ist die Kraft einer Visualisation, mit der man ganz vertraut geworden ist, zusammen mit dem Mantra. Diese Kraft kann zu einem Durchbruch in eine andere Schau des Seins verhelfen. Visualisationen wirken zutiefst transformierend.

Zu den Visualisationen des Vajrayana gibt es noch viel mehr zu erklären, aber das ist der eigentliche Sinn.

Eine andere Frage: „*Warum ist Einsicht nicht beständig?*“

Einsicht kann beständig sein. In einem vollkommen Erwachten ist Einsicht beständig, Tag und Nacht, ununterbrochen. Wenn sie noch nicht beständig ist, dann bedeutet das, dass die Einsicht noch nicht ihren Weg in bestimmte Muster gefunden hat, die den Geist erneut verschleiern können. Die Einsicht hat sich noch nicht in alle Tiefen und letzten Winkel unseres Seins ausgeweitet, und das bewirkt, dass sie vorübergehend wieder verschleiert wird. Echte Einsicht, wirkliche Erkenntnis der Natur des Seins, geht nicht verloren, sie wird nur verschleiert. Sie geht nicht verloren, sie ist im Grunde genommen immer da, aber manchmal finden wir nicht den Weg zurück. Man spricht von einer stabilen Einsicht ab der ersten Bodhisattva-Stufe, wenn es dem Praktizierenden möglich ist – auch wenn die Einsicht zwischendurch verschleiert wird –, sich zurück zu ziehen, hinzusetzen und den Weg in diese Einsicht wieder zu finden. Wenn man das nicht zuverlässig schafft, ist man noch nicht auf der ersten Bodhisattva-Stufe.

Ab der ersten Bodhisattva-Stufe besteht die Möglichkeit, sich zuverlässig wieder da hinein zu bewegen, sich da hinein zu öffnen, was diese Erkenntnis der Natur des Geistes angeht. Vorher ist es wirklich instabil, weil man den Weg noch nicht mit Sicherheit kennt. Da sind Momente, die einem wie Geschenke zufallen, da sind Einsichten, die werden aber wieder verdeckt. Man weiß z.B. nicht, wie man aus starkem Ärger wieder in diese Offenheit zurück findet, oder aus einer Angst.

*Teilnehmer: Warum macht man hier bei der ersten Bodhisattva-Stufe diese Unterscheidung?*

Weil es auch andere Definitionen gibt, z.B. den Begriff des Stromeintritts bei den Theravadins, der etwas anders definiert ist, als was ich euch gerade erklärt habe. Das war aus Sorgfalt um die Herkunft der Definition abzugrenzen, aber es ist keine geografische oder religiöse Zuordnung, sondern nur eine Zuordnung aufgrund der Stabilität des Zugangs zu dieser Realisation. Die ist zu bemerken, man kann es sehen, ob jemand diesen Zugang verlässlich findet oder nicht. Das kann jeder für sich selbst herausfinden.

*Teilnehmer: Kann man für den Begriff Öffnung als Synonym Gleichmut nehmen?*

Ja, tiefer Gleichmut ist dasselbe wie diese Weisheit, die in der totalen Öffnung vorhanden ist. Wirklicher Gleichmut zeigt sich erst aufgrund von tiefem Verstehen und nicht aufgrund von Wollen. Solange wir noch wollen, ist es noch kein wirklicher Gleichmut.

*Teilnehmer: Ist Gleichmut mit Annehmen gleichzusetzen?*

Gleichmut ist etwas anderes als Annehmen. Man braucht im Gleichmut nichts mehr annehmen, weil der Geist gar nicht mehr aufgewühlt wird.

Wirklicher Gleichmut ist so offen und so voller Verstehen, dass es gar niemanden gibt, der etwas akzeptieren müsste. Es gibt nicht mehr dieses Ich und deshalb auch kein Anderes, das akzeptiert werden müsste. Dieser Prozess fällt weg, es kommt einem in wirklichem Gleichmut nicht in den Sinn, dass man in der Akzeptanz ist. Das ist ein wirklich offenes, gleichmütiges Sein. Ich spreche jetzt natürlich von wirklichem Gleichmut, nicht von diesem Gleichmut, in dem man Geduld und Annehmen braucht und sich dazu bringt, gleichmütig zu sein. Das ist noch nicht wirklicher Gleichmut.

Ich lese gerade noch einmal die Fragen durch, die ihr zu Anfang des Kurses aufgeschrieben habt, und sehe, dass Vieles davon erledigt sein dürfte.

*Teilnehmer: Was geschieht in den tieferen Stufen der Meditation, in den Dhyanas? Dann zieht sich die Auf-*

*merksamkeit von dem äußeren Geschehen, das bis dahin ganz präsent war, immer mehr zurück, und ich betrachte dann immer mehr, was in meinem eigenen Geist erscheint?*

Ja, wenn es dann so wäre. Es wäre ganz schön, wenn man den eigenen Geist so betrachten würde. Normalerweise hört in den Dhyanas – so werden sie normalerweise gelehrt – das genaue Betrachten des eigenen Geistes auf, und man ruht einfach in einem ruhigen Sein ohne irgendein begriffliches Denken, aber auch ohne weiter irgendetwas zu erforschen. So werden die Dhyanas normalerweise praktiziert, ohne dieses Element des Lhaktong. Deswegen kann man sich in den Dhyanas unglaublich lange aufhalten, ohne zu einer wirklich durchdringenden Erkenntnis zu gelangen. Man zieht sich eigentlich von allen sechs Sinnes-Erfahrungen zurück und verweilt in einem Sosein, ohne den Geist wirklich zu betrachten, ohne das Gewahrsein unter die Lupe zu nehmen.

*Also ist dann zunächst einmal eher das fortwährende Betrachten, das Praktizieren von Lhaktong zu üben?*

Ja, das ist das, was der Buddha zusätzlich in die Meditation gebracht hat. Die Dhyanas gab es ja schon vor dem Buddha, das war das Verweilen in diesen offenen Geisteszuständen bis hin zu einem Nicht-mehr-Unterscheiden zwischen Wahrnehmung und Nicht-Wahrnehmung, also ganz feine, offene Geisteszustände, aber ohne eine Richtung auf Einsicht, auf das Verstehen der Natur des Geistes. Der Buddha hat dann die Dhyanas eingesetzt, um Einsicht zu entwickeln. Da gibt es verschiedene Schulen, einige gehen davon aus, dass man die Einsicht innerhalb der Dhyanas entwickeln kann. Aber eigentlich verlässt man die Dhyanas in dem Moment, in dem man den Blick auf die Natur des Seins richtet. Man aktiviert nämlich in dem Moment den Geist wieder und dadurch entstehen die Erkenntnisse. Die beste Voraussetzung für tiefe Erkenntnis ist, unmittelbar folgend auf den vierten Dhyana den Geist im Sinne des Lhaktong der Natur des Seins, des Gewahrseins zuzuwenden. Da entsteht fast mit Sicherheit Erkenntnis.

Wenn es noch Fragen gibt, dann schreibt sie auf, aber ganz kurz, in einer prägnanten Frage. Ich werde mir heute und morgen noch Zeit nehmen, sie zu beantworten.

### **Meditation** – Frisches Gewahrsein

Was jetzt die Meditation angeht, schaut doch einmal hin: Inwiefern ist diese Erfahrung jetzt gerade anders als die vor einer Stunde? Was ist besonders an dieser Erfahrung? –

Lasst uns die sechs Sinnesfelder durchgehen. Zunächst das Körperempfinden: Habe ich das, was jetzt an Empfindungen im Körper da ist, so schon einmal erlebt? –

Dann das visuelle Erleben: Habe ich solche Sehempfindungen wie jetzt gerade schon erlebt, oder ist da etwas anders? –

Das Hörerleben, inwiefern ist das einzigartig? –

Der Geruchssinn: Ist da etwas Neues, Einzigartiges wahrnehmbar? –

Im Geschmackssinn hat es vermutlich gerade nicht viel, weil wir gerade nicht essen. –

Dann schauen wir in den Geist, in den sechsten Sinn, all die geistigen Bewegungen. Habe ich das, was sich dort jetzt zeigt, vorher schon einmal erlebt? –

Haben wir schon einmal die gleichen Gedanken gehabt, dieselben Gedanken? –

Jetzt lasst uns weiter meditieren in der Wertschätzung dieses einzigartigen Erlebens, das sich ständig fortsetzt, ständig neue Verbindungen der sechs Sinnesbereiche. –

\* \* \*

Ich werde manchmal gefragt: „Wie kann ich denn Frische in der Meditation entwickeln, dieses frische Gewahrsein?“ Das war gerade die Antwort. Notiert euch diese Übung wie auch die anderen, wie wir miteinander geteilt haben. Jede von ihnen ist gedacht, um zu Hause praktiziert zu werden. Was haben wir gemacht? Wir haben einfach in jedem der sechs Sinnesbereiche geschaut, was anders ist als zuvor. Wir sind einen Sinnesbereich nach dem anderen durchgegangen, und tatsächlich – obwohl es immer Ähnlichkeiten gibt – gibt es keinen Moment des Körper-Erlebens, der identisch gewesen wäre mit dem, was wir jetzt erlebt haben; keinen Moment des Seherlebens, keinen Moment des Hörerlebens; auch beim Riechen ist immer anderes, es ist immer neu. Beim Geschmack kann man in der Meditation meist wenig beobachten, aber keine Mahlzeit ist im Geschmack gleich wie die andere. Und bei den Gedanken ganz zu schweigen davon, dass wir schon einen identischen Geisteszustand mit denselben Gedanken gehabt hätten.

Wenn diese sechs sich zu einem Gesamterleben zusammensetzen, gibt das ständig eine neue Erfahrung. Und

dieses Neue zu bemerken, nennt man frisches Gewahrsein, das Bemerken von dem, was frisch und neu ist, was sich ändert.

In diesem sich stets wandelnden Erleben zu sein, das ist das, was wir frisches Gewahrsein nennen. Da gibt es keine Langeweile. Langeweile ist eine Anspannung im Geist, wo wir etwas wollen und fixieren und dabei meinen, dass das, was wir im Moment erleben, unzureichend ist. Und dieses Fixieren im Geist produziert die Langeweile. Wenn wir wieder in ein fließendes Gewahrsein finden, ist die Langeweile vorbei. Das ist das Wahrnehmen des immer Neuen, des immer Frischen, und so können wir sagen, dass jemand, der mit Gewahrsein praktiziert, keine Langeweile kennt, und dass sich Meditierende ohne Gewahrsein ständig langweilen. Welchen Schluss kann ich daraus ziehen, wenn ich mich langweile? – Ich bin nicht in frischem Gewahrsein, ich bin nicht präsent, ich bin in der Erwartung von irgendetwas.

Leuchtet euch das ein?

Der nächste große Punkt ist das Gefühl von Einsamkeit. – Ihr erinnert euch vielleicht an die vergangenen Jahre. Sich allein, einsam fühlen kommt genau daher. Es gestaltet sich etwas anders, aber es geht genau um dasselbe Phänomen des Gewahr-Seins.

Erinnert euch daran, wie wir heute in der ersten Sitzung meditiert haben. Wir haben geatmet, uns geöffnet – Bauchatem, Herzensatem, öffnen beim Einatmen, Öffnen beim Ausatmen –, und die Grenzen des Seins haben sich aufgelöst. Es war nicht mehr möglich zu sagen, wo man selbst beginnt, wo das andere beginnt. Dieses Gefühl von Trennung war gar nicht mehr zu finden, und das ist Ausdruck eben dieses fließenden Gewahrseins. Wo das Gewahrsein fließt und in der Dynamik des Erlebens ist, werden keine Grenzen gezogen. Diese Grenze, die zum Gefühl von Trennung führt, wird nicht gezogen. Dann entsteht dieses schmerzhaftes Gefühl von Alleinsein nicht mehr.

Das schmerzhaftes Gefühl von Alleinsein entsteht durch Anspannung im Geist. Wenn ich mich einsam, allein fühle, weiß ich, dass ich angespannt bin; ich vermisse etwas. Ich brauche jemanden, ich und das andere sind schmerzhaft getrennt. Dieses schmerzhaftes Mangelgefühl löst sich auf, wenn der Geist sich entspannt und ins Fließen kommt mit allem was ist. Wir sind dann immer noch allein, das hat sich nicht geändert, aber das schmerzhaftes Gefühl von Trennung hat sich aufgelöst. Die Fixierung auf ein vermeintliches Getrenntsein hat sich aufgelöst, denn wir sind in Wirklichkeit gar nicht getrennt. Die Wirklichkeit des Seins ist, dass wir uns allein dadurch, dass wir atmen, gar nicht von irgendetwas trennen können. Wir müssen atmen, wir müssen uns öffnen, wir müssen auch wieder loslassen. Wir teilen den Atem mit allen Lebewesen auf diesem Planeten, mit allen Bäumen, mit allem, was uns umgibt. Allein das schon, ganz zu schweigen von allem anderen, was wir zu uns nehmen, was wir wieder ausscheiden, Kleidung usw. –, alles, alles, ein ständiges Bezogen-Sein. Aber in der Meditation ganz einfach, der Geist selbst produziert aus sich heraus keine Grenzen. Wenn wir ihn entspannen, tauchen wir in dieses nicht abgrenzende Gewahrsein ein, und das löst das Gefühl von Einsamkeit auf. Deswegen fühlen sich Yogis jahrelang, jahrzehntelang nicht einsam, obwohl sie vielleicht alleine in den Bergen meditieren.

Alles das aufgrund dieser Frische des Seins, dieses frischen Gewahrseins, dieser Präsenz, in der unser Geist wieder zurückfindet in seine natürliche Beweglichkeit.

*Teilnehmer: Wir erleben ja in der Erinnerung all die Momente, in denen wir in unserem Leben schon getrennt waren als sehr, sehr schmerzhaft, und dass dieses Leid, dieser Schmerz völlig unnötig ist.*

Ja, genau, es ist schmerzhaft, es ist traurig. Und dann denken wir daran, dass es so vielen anderen genau so geht, und schon ist die Trennung vorbei und wir sind wieder verbunden mit dem Erleben der anderen. Es geht um diesen kleinen zusätzlichen Schritt, der enorm wichtig ist: Immer wenn wir in der Trennung sind, im Schmerz, denken wir daran, dass es anderen ähnlich geht, und schon öffnet sich unser Herz wieder.

*Teilnehmerin: Den Schmerz der Trennung haben wir sicherlich alle in unserer Kindheit durchlebt. Und dann sehe ich häufig durch meine Arbeit und durch das, was ich erfahre, von einem unermesslichen Leid. Ich habe gerade bei jungen Frauen und Mädchen gesehen, was sie für unermessliches Leid erfahren, in Asien und auch hier in Europa. Was hier passiert, ist unerträglich. Da kommt in mir riesig viel Energie hoch, und das haut mich manchmal richtig um. Dann schaue ich mir das an und versuche, was zu tun. Ich versuche, es umzusetzen. Ich hab heute Morgen mit meinem Partner darüber gesprochen, der mir dann sagte, ich sollte aufpassen, dass da keine Anhaftung reinkommt. Aber das fühlt sich gar nicht an wie Anhaftung, sondern es ist so ein ganz tiefer innerer Wunsch, jemandem zu helfen, anderen zu helfen. Und gleichzeitig sehe ich auch, dass ich nur ein armer, kleiner Mensch bin, der kaum was machen kann. Aber diese ganz starke Energie, die da ist... Ich bin sowieso*

*mit denen verbunden, denn wenn ich Leid sehe, ist sofort eine Resonanz da. Das ist fast so, wie wenn man in den Spiegel schaut.*

Ich glaube, ich weiß, was du meinst. Du beschreibst das Phänomen der Resonanz, des Mitschwingens mit dem, was dir begegnet – in dem Fall speziell das Leid der Frauen, denen du begegnest. Damit du hilfreich sein kannst, ist wichtig, nicht nur mit ihrem Leiden in Resonanz zu gehen, sondern in Resonanz zu gehen mit ihren Qualitäten, in tiefe Resonanz zu gehen mit den Qualitäten, die sie selber kaum spüren. Dafür musst du deine Antennen noch weiter ausfahren. Denn es ist ein bisschen herausfordernder, damit in Schwingung zu kommen, was andere in sich selber kaum spüren. Aber dorthin wird dann eine Form der Aktivität kommen, in der du selber davor bewahrt bist, den Leiden zu viel Aufmerksamkeit zu schenken und in Identifikationen zu kommen, so dass dich dann diese Revolte, Wut usw. auffressen. Du wirst in die Freude des Mitschwingens mit diesen Qualitäten kommen, und du wirst diesen Frauen und anderen Menschen zeigen können, wie sie Zugang zu diesen Qualitäten finden können, egal wie schlimm ihr Leben bis dahin war.

Das ist es, was es darüber hinaus noch braucht, und das bewahrt dich vor diesem Anhaften, vor dem du gewarnt wurdest. Aber es braucht diesen zusätzlichen Schritt. Das alles sind Phänomene dieses Mitschwingens. Aus dem Mitschwingen kommt die mitfühlende Handlung, aber die mitfühlende Handlung muss schon die Qualitäten erspüren, erahnen, wo sie hinführen möchte, in die hinein die Befreiung stattfindet. Also fahre deine Antennen noch viel weiter aus für das, was wir als Buddhanatur im anderen benennen; das, was im anderen das grundlegend Heile ist, das grundlegend Gesunde. Es geht darum, das zu erspüren, selbst wenn die andere Person das nicht spürt.

Solch eine Aktivität basiert dann auf der Freude mitzuerleben, was für ein Potential uns da begegnet in jeder Person – jeder kleinste Schritt, die Freude am kleinen bisschen Hervorblinzeln der Qualitäten. Diese Freude wird uns tragen und wird dazu führen, dass wir uns in unserer mitfühlenden Aktivität nicht verausgaben im Kampf, im Aufbegehren, sondern getragen werden von dieser unglaublichen Freude an der Schönheit des Menschseins.

*Teilnehmerin: Ich möchte meiner Vorrednerin ein Zitat mitgeben: „Wer einen Mensch rettet, der rettet die ganze Welt.“ Vielleicht kannst du dir das vor Augen halten, wenn du das Gefühl hast, dass du zu wenig tun kannst.*

### **Meditation – Alle sind Buddhas**

#### **Einatem – Ausatem**

Versucht, eine Ahnung davon zu bekommen, was für Qualitäten in euch schlummern. Qualitäten, die in uns darauf warten, zu erwachen. – Die Fähigkeit zu lieben; die Fähigkeit, mitzuschwingen; Mut, das zu tun, was es braucht. –

Wenn ich keine Ängste mehr hätte, wie wäre ich dann wohl? –

Stellt euch vor, ihr wäret erwacht, und zwar genau ihr selbst – „Ja, ich“ – ganz erwacht, mit allen Qualitäten.

Stellt euch vor, jeder Einzelne von uns wäre ein Buddha, nicht nur ein sitzender Buddha; ein Buddha, der geht, der Menschen begegnet, der hilft, der Rat gibt, sich kümmert, ohne Angst. –

Öffnet die Augen und stellt euch vor, jeder Einzelne von uns hätte ganz zu seinem Potential gefunden. Vielleicht seht ihr dieses Potential ja schon. –

Und seht im selben Moment das Leid, Verstrickung und die Möglichkeit des Erwachens, die schon durchschimmernden Qualitäten. – Beides zugleich sehen: Gefangensein und Befreiung. –

Wechselt ruhig von einem zum anderen, übt euch im Wechsel. –

\* \* \*

Mit Gendün Rinpoche war diese Erfahrung so unglaublich stark, wie er diese gleichzeitige Sichtweise praktizierte. Leute kamen zu ihm mit größtem Leid, und schon nach zehn Minuten Begegnung gingen sie in ihrer Erscheinung völlig verändert raus. Er antwortete auf ihr Leid und unterstützte sie in ihren Qualitäten.

Manchmal sagte er: „Ich meditiere nur über das Leiden der Leute, die zu mir kommen.“ Andere Male sagte er: „Ich sehe nur den Buddha in jenen, denen ich begegne.“ Diese beiden Aussagen muss man zusammennehmen, das ist Gleichzeitigkeit. Er spricht oft davon, an die Qualitäten im anderen zu glauben, aber besser noch, die Qualitäten im anderen zu sehen. Viel besser, das ist stabiler.

Das war eine kleine Übung, um besser in dieser Welt zu leben und anderen noch leichter helfen zu können. Was wir jetzt gerade gemacht haben, ist die Essenz des Vajrayana.

Das ist das Wesen des Vajrayana, sich selbst und die anderen als Buddha zu sehen, als Yidam, Meditations-Gottheit, Buddha-Aspekt. Man meditiert nie nur sich selbst als Yidam, alle anderen sind gleichzeitig der Yidam. Diese Art der Meditation, in der man selbst und alle anderen Tschenresi oder Tara sind, beinhaltet, dass wir vom Ausgangspunkt des Leidens, dessen wir uns voll bewusst sind, alle in ihrem Potential erkennen als das, was sie eigentlich sind und sein können. Das ist die große Aufgabe in einer Vajrayana-Praxis.

## Wiedergeburt und Karma

Es ist nur noch eine einzige Frage zu mir auf den Tisch gekommen. Das bedeutet, dass alle eure Fragen beantwortet sind, wir könnten danach den Kurs beenden.

*Frage: Wenn es das Ich nicht gibt, was passiert dann bei der Reinkarnation? Wie funktioniert das mit dem Karma?*

Ich bin enttäuscht, ich bin entsetzt! Wenn das Ich nicht existiert, wie soll es da Reinkarnation geben? Ich habe doch so sehr versucht, euch auszutreiben, zu denken, dass es das Ich nicht gäbe, dass es existiert oder nicht existiert. Es ist doch jenseits davon. Wer hat denn das geschrieben?

*Teilnehmer: Ich*

Ah, das Ich hat geschrieben, dass es das Ich nicht gibt! Wie soll ich denn auf die Frage antworten, wenn das Ganze mit so einem Unsinn anfängt? ...

*Angenommen, das Ich gibt es nicht, wie soll es da Reinkarnation geben?*

Vermutlich brauchen wir die Vorstellung eines Ichs, damit wir über Reinkarnation sprechen können.

– Gut, jetzt versuche ich, die Frage ernsthaft zu behandeln: Erst einmal sprechen wir im Buddhismus nicht von Reinkarnation sondern von Wiedergeburt. Wir kommen nicht unbedingt in Haut und Fleisch und Knochen wieder. Es gibt Formen der Wiedergeburt, wo es kein *karn*, kein Fleisch gibt. Der Begriff Reinkarnation stammt aus dem hinduistischen und christlichen Gedankengut.

Bei der Vorstellung von einer Geburt nach der anderen braucht es irgendetwas, das eine Kontinuität herstellt, sonst ergibt es keinen Sinn von einem Wiedergeboren-Werden zu sprechen. Diese Idee des Ichs scheint die Lösung zu sein. Dann hat man z.B. das Gefühl, „Ich war damals ein Sklave in Amerika, vor 300 Jahren.“, „Ich war Pharao in Ägypten“. Es gibt so viele, die sich daran erinnern, dass sie Pharao in Ägypten waren, dass Ägypten eigentlich Millionen von Jahren hätte dauern müssen.

Das Ich identifiziert sich mit Vorleben und es identifiziert sich mit späteren Leben. Das ist es aber nicht, wie man Wiedergeburt verstehen kann. Das Phänomen der Wiedergeburten versteht man durch Meditation, wenn man erlebt, wie nach Momenten nondualen Gewahrseins – völlige Offenheit ohne Fixierung – sich wieder die Täuschung eines Ichs aufbaut; wie sich wieder eine duale Welt aufbaut mit den Mustern, die darin funktionieren; schwächer als zuvor, wenn es ein bewusstes Erleben von Non-Dualität war, aber relativ zäh. Es braucht lange, um es aufzulösen. Jedes Mal wenn wir einschlafen, gehen wir durch solche Momente des Dharmakaya hindurch, ohne es zu merken. Es gibt Momente der Non-Dualität in jedem Geistesstrom, und immer wieder setzt sich alles zusammen.

Diese Frage, wie es nach dem Sterben und Durchgehen von Erfahrungen völliger Offenheit – bewusst oder unbewusst – wieder zu einem neuen Fixieren kommen kann, beschäftigt ganz viele Menschen. Wie ist das möglich?

Die Geschichte mit dem Ich funktioniert etwa so wie ein Magnet. Es gibt heutzutage elektrische Magnete, die man ein- und ausschalten kann. Der Magnet in unserem Geistesstrom wäre dieses Ich-Bewusstsein, das Ichanhaften. Solange das Ichanhaften präsent ist, gruppieren sich alle karmischen Kräfte darum und führen zu karmisch geprägten Erfahrungen. Kaum ist dieses Ich-Zentrum, dieser Ich-Magnet aus – ein Moment von nondualen Gewahrsein –, ist keinerlei Karma mehr aktiv. Keine dieser Kräfte wirkt in diesem Gewahrsein, da ist völlige Freiheit. Dann ist die Frage, ob es noch untergründige Muster gibt, Kräfte, die danach wieder aktiv werden, die zu einem erneuten Ergreifen, zu einem neuen Ichanhaften führen? Wenn das der Fall ist, kommt es wieder zu einem Gruppieren aller noch bestehenden karmischen Kräfte, und damit zu einem neuen Erleben, was wir ein neues Leben nennen, eine Wiedergeburt. – Es gibt die kleinen Wiedergeburten. Nach jedem Moment des Eintretens in Offenheit kommt es zu einem Wiedergeboren-Werden in dem Erleben danach aufgrund dieser Fixierung. Das können wir jeden Morgen erleben, oder auch nach dem Einschlafen und dem darauf folgenden Traum kommt es zu einem Wiedergeboren-Werden in ein neues Erleben. Und auf die gleiche

Art und Weise – aber fragt mich nicht warum und wie das genau geht – kommt es zu einem Wieder-Ergreifen, Wieder-Zentrum-Erzeugen mit all den karmischen Tendenzen nach dem Tod. Beobachten kann man das sehr gut, zu erklären wie es genau funktioniert, ist sehr schwierig.

Wenn diese Tendenz, ein vermeintliches Zentrum zu erzeugen, um das herum sich alles gruppieren kann, aufgelöst ist, kommt es nicht mehr zu einem Wiedergeboren-Werden. Das nennt man das kontinuierliche Erwachen, dann ist das Erwachen durchgängig präsent, es kommt nicht mehr zu einem Wiedergeboren-Werden in diesen Welten der Wahrnehmung. Von daher lässt sich auch verstehen, dass für die Buddhistischen Meister die Frage des Todes im Sinne von Trennung von Körper und Geist gar nicht so erheblich ist. Es ist die Frage des Eintretens in non-duales Gewahrsein und was dann dazu führt, dass der Geist dann doch wieder im Greifen landet, womit dann karmische Kräfte wieder aktiv werden.

Das ist die Frage, und so spricht man von vielen *Bardos*, vielen Zwischenzuständen, immer wieder Eintreten in Offenheit und Wiedergeboren-Werden in einer neuen Erlebenswelt. Da ist eine gewisse Kontinuität, und um diese Kontinuität zu erklären, hat man den Begriff dieses *Alaya*-Speicherbewusstseins eingeführt; um zu erklären, dass da karmisch prägende Spuren weiter gehen, solange nicht all diese Tendenzen, all diese Muster vom non-dualen Gewahrsein durchwirkt sind. Weil man diese Erklärung geben wollte, hat man begonnen, vom *Alaya*-Bewusstsein zu sprechen, das nicht bewusst ist, zu dem eigentlich niemand direkt Zugang hat, es sei denn dieses erwachte Gewahrsein geht in die allertiefsten Speicher, in die allertiefsten Winkel unseres Geistes und spürt die auf. Aber im Normalfall ist das *Alaya*-Bewusstsein überhaupt nicht bewusst, es geht untergründig weiter, auch wenn Momente großer Offenheit erlebt werden.

Weil diese Beobachtungen mit anderen Modellen schwer zu erklären sind, kam es zur Formulierung des Speicher-Bewusstseins, um zu erklären, was tatsächlich zu Wiedergeburt führt, was dazu führt, dass das erste Erwachen nicht gleich das vollkommene Erwachen ist.

Also erst wenn das erwachte Gewahrsein wirklich in diese tiefsten Muster, die sonst vollkommen unbewusst sind, hineinreicht und sie transformiert hat und dort die Illusion des zentrierten Seins und des Ich-Bezogenseins aufgelöst hat, dann ist vollständiges Erwachen, und dann kommt es auch nicht mehr zu einer Wiedergeburt, dann gibt es keine Illusion mehr, die auftaucht. Es gibt dann keine Täuschung mehr, dann ist alles erreicht worden. Dann hat die Ausweitung des Gewahrseins in die letzten Gründe des Seins hinein stattgefunden. Solange diese letzten Gründe des Seins nicht durchdrungen wurden, nicht erreicht wurden, gibt es Wiedergeburt.

So ist mein Verständnis. Ich hoffe, dass es ein wenig dazu beiträgt, diese sehr schwierige Frage zu klären.

*Teilnehmer: Wie ist es mit Erwachten, die wieder kommen, die eine Wiedergeburt als Mensch annehmen?*

So wie ich das verstanden habe, ist es nicht mehr dieser Magnet der Ichbezogenheit, der zum Kristallisationspunkt aller zum Leben notwendigen Muster wird, sondern es ist in dem Moment der Wunsch, anderen zu helfen. Es ist diese klare Entscheidung, also ein gewisses Wollen, eine minimale Fixierung, die es erlaubt, dass sich darum herum wieder eine Existenz gruppiert, all die Faktoren, die Kräfte, die es braucht, um in eine neue Geburt einzutreten. Ich habe Shamar Rinpoche sagen hören, dass es nicht leicht sei, wenn der Geist immer wieder in die große Offenheit geht, diesen Kristallisationspunkt, dieses leichte Anhaften an den Wunsch, hilfreich zu sein, aufrechtzuerhalten. Er sagte, dass es allen so gehen würde, dass es irgendwann nicht mehr möglich ist, diese Kraft aufrechtzuerhalten und dass es dann nur mehr in die große Offenheit geht.

Ich möchte hier damit schließen, denn alles Weitere würde nur zu Spekulationen führen.

\* \* \*

### **Meditation** – Mit dem Erleben eins werden

Bevor wir die Gebete rezitieren, visualisieren wir die Zuflucht vor uns, so wie sie uns inspiriert: Vielleicht den Buddha ganz alleine, vielleicht Dordje Tschang, vielleicht erwachte Lebewesen, zu denen wir eine Beziehung aufgebaut haben. Wir stellen uns diese Buddhas als die Vereinigung der drei Juwelen vor: Buddha, Dharma und Sangha. – *Rezitation: Gebet an den Lama, Zufluchtnahme, Vier Unermessliche Qualitäten*

Die Zuflucht vor uns löst sich in jeden von uns auf und wir beginnen mit der Meditation. –

Wir spüren den Körper, ... beginnen die Atmung wahrzunehmen. –

Die Aufmerksamkeit sammelt sich wie von selbst in der Erfahrung des atmenden Körpers. –

Dieses einmalige Erleben, gerade jetzt. –

Das Gewahrsein weitet sich aus in die anderen Sinnesfelder: Hören, ... Sehen, ... Riechen, ... Schmecken, ...



und Wahrnehmen all der geistigen Bewegungen, Stimmungen. –

Natürlich ist da Denken. Wir sehen die geistigen Bewegungen und folgen ihnen nicht. ... So sehen wir immer wieder, dass Gedanken ähnlich sind wie Zeichnungen im Wasser. –

Wir erlauben dem Bewusstsein, ganz eins zu werden mit dem Erleben, ... einfach zu erleben, zu leben, oder einfach zu sein. –

Wenn wir eine Fixierung verspüren, ein Anhaften, ein Festhalten, dann gehen wir mit der Aufmerksamkeit direkt dorthin, wir schauen hinein. Wir lassen das Gewahrsein genau dieses Erleben durchdringen, erfahren und machen dabei interessante Entdeckungen. –

\* \* \*

## Anleitung für eine Meditations-Sitzung

Was wir jetzt gerade praktiziert haben, ist die einfachste Meditation, die alle Meditationen, die wir während des Kurses geübt haben, zusammenfasst:

Zunächst wenden wir uns dem Körper und der Atmung zu. Mit dem Körper anzufangen ist eigentlich immer sinnvoll, weil es uns mit der Erfahrung verbindet, jetzt gerade hier zu sein, an dem Ort wo die Meditation stattfindet, und den Gedankenstrom und alles, was uns sonst so beschäftigt hat und immer noch beschäftigt, unterbricht. Wir werden aber nicht dabei bleiben, auf den Körper zu meditieren. Nur einfach so den Körper wahrzunehmen, führt nicht zum Erwachen, auch wenn es angenehm und eine gute Erfahrung sein kann. Wir werden uns mehr öffnen und zwar sukzessive.

In dem Maße, wie unsere Achtsamkeit stabil bleibt, nehmen wir die anderen Sinne dazu, die fünf äußeren Sinne und dann den sechsten Sinn. Wenn unsere Achtsamkeit relativ stabil ist, können wir das schnell und umfassend machen, wenn sie weniger stabil ist, dann bleiben wir stärker beim Atem und beim Körper. Selbst wenn es bedeuten würde, eine ganze Sitzung dabei zu bleiben, die Achtsamkeit zu stabilisieren, dann ist es eben das und ich bleibe bei der Atmung und bei den Körperempfindungen.

Nun haben wir aber während des Kurses viel meditiert und die meisten von euch finden jetzt gerade recht schnell in Achtsamkeit hinein. Deshalb haben wir das heute relativ schnell ausgeweitet. Wir hätten diese Ausweitung des Gewahrseins natürlich auch wieder schrittweise und sehr langsam machen können. Das war aber wohl für die meisten gar nicht nötig.

Wenn wir das langsamer machen wollten, dann würden wir in jedem Sinnesfeld wieder die Haltung betonen: wahrnehmen ohne festzuhalten; empfinden, erleben ohne zu ergreifen, ohne unnötiges Benennen; uns in jedem Sinnesfeld im Sein verankern. So weiten wir allmählich die Sinne aus. Dabei haben wir die Möglichkeit, einen Sinn nach dem anderen zu nehmen und jedes Mal wie so ein exklusives Bewusstsein in diesem Sinnesfeld aufzubauen, oder wir können zum Körperbewusstsein das Hörbewusstsein dazu nehmen, und zu den beiden dann noch das Sehbewusstsein und uns so wirklich ausweiten. Das ist auch eine Wahl, die wir treffen können, je nachdem wie stabil unsere Achtsamkeit ist.

Das Hinzunehmen der weiteren Sinnesfelder bedeutet, dass ich meine Praxis so einschätze, dass ich diese zusätzlichen Sinneserfahrungen mit der gleichen Haltung des Nichtergreifens aufnehmen kann, während der Geist stabil bleibt. Er bleibt stabil, obwohl die Herausforderungen größer werden. Es werden immer mehr Bereiche, die wir in unsere Achtsamkeit hinein nehmen.

Wenn wir das so machen, dass wir alle sechs Sinnesfelder in unser Gewahrsein aufnehmen und gleich behandeln, dann kommt es natürlich dazu, dass wir – wenn wir ein Geräusch hören, z.B. jemand kommt durch die Tür – eine Erfahrung des Hörens machen. Das Gewahrsein nimmt wahr: „Hören.“ Unsere Übung besteht in dem Moment darin, zu hören ohne zu ergreifen.

Dann merken wir, dass sich schon ein Gedanke geformt hat: „Wer könnte das denn sein?“, und dann: „Ah, denken!“, wir entspannen damit, ohne das weiter zu verfolgen – Gewahrsein des Denkens.

Dann taucht als nächstes vielleicht wieder die Atemwahrnehmung auf, Körperwahrnehmung, ein anderer Sinnesbereich – „Ah, ...“, ganz im Erleben der Körperwahrnehmung sein.

Und so ist natürlich bei solch einer offenen Meditation der Geist dabei, verschiedenste Sinneserfahrungen wahrzunehmen, und es ist zugleich ein Gewahrsein dieses Wahrnehmens da. Dieses Gewahrsein kultivieren wir. Das ist unsere Hauptaufgabe. Immer gewahr zu sein, was gerade das Erleben ist, und in diesem Erleben zu entspannen, aufzugehen ohne festzuhalten. Das ist die Grundhaltung, die wir üben.

Was ich bis jetzt erklärt habe, ist eine Form der Praxis von Geistesruhe, von Shamatha/ Shine, die es ermöglicht, dann in allen Sinnesbereichen das Lhaktong, die intuitive Einsicht zu kultivieren. Das könnten wir auch in den

einzelnen Sinnesbereichen machen, aber als völlig offene Meditation der Geistesruhe ist es die ideale Basis, um über Lhaktong in ein Mahamudra-Gewahrsein hin zu führen.

In dieser Grundhaltung der Öffnung der sechs Sinne beginnen wir dann zu schauen, was denn so an geistigen Bewegungen stattfindet. – Schließlich findet ja ohnehin alles im sechsten Sinn statt, da läuft alles zusammen: All die Gedanken, auch die über die Sinneswahrnehmungen, das Erkennen von dem, was eine Sinneswahrnehmung wirklich ausmacht usw. – Was für ein Gedanke sich auch immer erhebt, wir werfen dann den Blick darauf: „Wie ist es, zu denken?“, „Was ist die Natur eines Gedankens?“.

Und dazu gehörte z.B. dieser Hinweis, zu bemerken, wie Denken dem Zeichnen im Wasser entspricht. Da ist ganz deutlich etwas und schon ist es wieder weg. Es verläuft sich, oder es löst sich ganz auf. Es löst sich unter Umständen im Moment des Entstehens auf, wenn der Geist ganz entspannt ist. Das ist Lhaktong, das Wahrnehmen der Natur der Erscheinungen.

Dann war diese kleine Instruktion, den Blick dorthin zu wenden, wo das größte Anhaften ist, wo wir gerade anhaften, wo eine Fixierung ist. Und das ist auch Lhaktong. Und zwar geht es nicht darum, herauszufinden was das für eine Fixierung ist, woran wir festhalten – das wäre immer noch Shine. Shine bemerkt, was passiert und weiß dann auch ganz genau, an was wir festgehalten haben, an was wir gerade festhalten. – Hier geht es nicht mehr um das Was, in Lhaktong geht es immer um das Wie. Wie halten wir fest? Wie ist es, festzuhalten? Wie ist es, jetzt gerade im Schmerz gefangen zu sein? Wie ist es, jetzt gerade den Gedanken so wichtig zu nehmen?

Und diese Frage nach dem *Wie des Ergreifens*, nach dem Wie des Erfassens führt dazu, dass wir merken, dass das, was wir eine Fixierung, ein Anhaften nennen, aus enorm vielen geistigen Bewegungen besteht. Da ist ein Greifen nach dem anderen, und dabei bauscht sich die Geschichte auf. Es wird alles ganz dicht und wir haben das Gefühl: „Ich habe eine Anhaftung“. Nein! Das gibt es nicht. Wir haben keine Anhaftung, sondern wir sind im Haften, im Festhalten. Das ist auch Prozess. Indem wir das Bewusstsein da hineinbringen, bemerken wir: „Wow, das entspannt ja!“, „Jetzt bin ich nicht mehr beschäftigt mit dem, an was ich festhalte sondern ich bin im Wie; wie das Festhalten Spannung erzeugt.“

Indem da Bewusstsein hinein kommt, entsteht Bewegung und ganz natürlicher Weise auch eine Lösung, weil ich nicht mehr mit dem Objekt des Anhaftens beschäftigt bin, sondern mit dem Prozess. Wenn ich die Aufmerksamkeit vom Objekt abziehe und mich mit dem Prozess befasse, entsteht Entspannung in Hinblick auf das Objekt des Ergreifens. Und ich lerne und ich erfahre, ich sehe, wie aus Greifen Spannung entsteht. D.h. ich bin im Erforschen der zweiten Edlen Wahrheit: Was sind die Ursachen von Leid? Die Edlen Wahrheiten zu erkennen, diese Wahrheiten zu durchdringen, ist Lhaktong. Wir fragen nicht mehr, „Was ist Leid?“, sondern wir fragen, „Wie kommt es dazu? Wie ist diese Spannung entstanden?“ Das ist Lhaktong.

Im gleichen Moment, wenn ich hinein schaue, sehe ich auch, wie es sich verflüssigt, und bin im Erkennen der dritten und vierten Wahrheit: Der Weg ist, immer dort das Gewahrsein hineinzubringen, wo Anspannung entsteht, und die Frucht ist, dass sich Leid auflöst, dass sich die Anspannung auflöst.

Dieser Prozess, den ich jetzt beschrieben habe, ist zunächst ein Prozess, in dem wir erfahren, wie sich allmählich eine Spannung auflöst, indem wir Gewahrsein hineinbringen. Das ist ein langsamer Prozess, aber es ist ein Weisheits-Prozess, ein Prozess des Verstehens. Er führt mit Sicherheit dazu, dass die Spannung nachlässt, dass Leid weniger wird und unter Umständen dann wirklich auch verschwindet. Aber es ist noch nicht der eigentliche Lhaktong-Prozess.

Das eigentliche Lhaktong, das eigentliche tiefe Sehen ist die intuitive Schau der Natur der Erfahrung. Es ist ein direktes Sehen, ein direktes Hineinschauen in die Erfahrung, das bewirkt, dass in dem Moment, in dem das Gewahrsein die Natur der Erfahrung durchdringt – erkennt, schaut –, die Spannung, das Leid restlos weg ist. Da ist kein Decrescendo, es passiert in dem Moment. In einem einzigen Bruchteil einer Sekunde ist alles aufgelöst, ohne Rest. Das ist das direkte Sehen der Natur einer Erfahrung. – Das gilt übrigens auch für das Festhalten an angenehmen Erfahrungen, wie Glück, Freude und dergleichen. Alles, was irgendwie Gegenstand von Haften sein könnte, wird durch das Schauen in die Natur des Haftens von diesem Haften befreit, und zwar auf der Stelle – sofort, ohne dass es sich um einen allmählichen Prozess handeln würde.

Wir alle haben vielleicht Lust, bald zu erleben, dass es so ruck-zuck geht. – Haben wir ja vielleicht auch schon! Vielleicht war das schon einmal der Fall, dann würden wir es natürlich gerne wieder haben. – Aber wir müssen geduldig sein und uns einfach sagen: „Es reicht auch schon aus, wenn sich das Leid allmählich auflöst, das ist doch auch schon ganz gut.“ Dann kennen wir den Lhaktong-Prozess schon einmal und irgendwann kommt es

vielleicht wieder dazu, dass wir eine direkte Schau haben. Je flexibler der Geist wird, umso flexibler und feiner wird unser Schauen, ohne so sehr mit Wollen durchsetzt zu sein. Genau dieses nicht-wollende Hineinschauen in die Erfahrung, genau das hat diese große Kraft, die Erfahrung direkt frei zu setzen. Solange das Schauen noch aus einer Aversion gegenüber der Erfahrung genährt ist, wird es nicht diese durchdringende Wirkung haben, weil mit viel Ich-Anhaften geschaut wird. Das ist es, worauf die Aversion dann beruht.

Dieser direkte Blick will uns aber irgendwie nicht gelingen. Solange 'Ich' verstehen möchte, ich schauen möchte, kommt es nicht zu diesem Sehen, in dem sich alles im selben Moment auflöst. Und ich kann euch das versichern, weil ich selber natürlich auf jede nur mögliche Art versucht habe, diesen Lhaktong-Blick zu üben. Ich habe ihn ja im Retreat erklärt bekommen – nicht zum ersten Mal – und habe wirklich Monate damit verbracht zu schauen. Ich habe es auf ganz entspannte, wie unabsichtliche Art praktiziert, auf voll konzentrierte Art; habe geübt, Sachen im Geist hervorzurufen und hineinzuschauen, und das hat immer schön dieses Auflösen gebracht, aber nicht dieses ganz direkte.

Als es dann wirklich zum ersten Mal passiert ist, war das ganz anders. Ich war mitten in einer Diskussion, die andere Person nervte mich und umgekehrt ebenso. Wir waren wirklich gerade dabei, uns in die Haare zu kriegen – mit Worten. In dem Moment tauchte der Reflex des Schauens in die Erfahrung auf – ich war ja im Retreat – und ich schaute nicht mehr auf das, was mich nervt. Da war plötzlich nichts mehr da, keine Wut, kein Ärger, gar nichts mehr! Ich war einfach nur völlig gelöst, ohne irgendwelche Identifikation – und dann musste ich lachen.

Die Person vor mir war natürlich überrascht, aber sie kannte den Prozess, denn es war Lama Walli. Sie war in diesem ersten Retreat Drupön von Irene und mir. Wir waren in Dhagpo im Wald und sie und Henrik unterrichteten uns ja die ganze Zeit in Lhaktong. Wir waren gerade dabei, über Verbesserungen an diesem Buch, „Ozean des Wahren Sinnes“, zu diskutieren, denn ich war beauftragt worden, das Lektorat zu machen und da haben wir verschiedene Standpunkte gehabt und uns irgendwie in die Haare gekriegt. Das war meine erste Erfahrung dieser Art.

Ich glaube, es kommt zu diesem Schauen einfach so, weil bereits so viele Male auf verschiedenste Arten geschaut wurde und das Interesse an der Erfahrung selbst genährt wurde. „Was für eine Erfahrung ist das eigentlich?“ Dieses wiederholte Schauen auf eine Art, die noch nicht so völlig auflösend wirkt, bereitet den Grund, sodass es dann irgendwann zu einem Schauen kommt, welches einfach nur noch ein Schauen ist.

Und dieses Schauen, was die Natur des Prozesses ist, kann sich dann überall weiter fortsetzen, auch beim Träumen. Wir merken beim Träumen dann plötzlich mitten im Traum „He!...“, und der Traum hört auf. Wenn es eine Anfängererfahrung ist, geht der Traum dann normalerweise nicht weiter. Wenn man aber darin geübt ist, kann man sogar so ein feines Schauen haben, dass der Traum weitergeht, aber ohne jegliche Täuschung, ohne dass man ihn für wirklich hält und man kann ihn weiter spinnen, sodass er einfach weiter läuft. – Genauso, wie wenn man in der Meditation tagsüber den Prozess des Wahrnehmens, des Denkens durchdrungen hat, genau die Natur geistiger Erscheinung sieht, aber die geistigen Erscheinungen weiter gehen.

Wenn ihr jetzt in der Meditation in die geistigen Bewegungen hineinschaut, dann ist meistens in dem Moment Offenheit da und die Bewegungen hören auf. Es geht dann nicht weiter, denn da ist noch eine Restspannung. Auch in dem Aha-Erlebnis, in dem Erstaunen, dass ein Gedanke sich auflöst, wenn man ihn bemerkt, ist noch eine gewisse Spannung. Solange dieses Erstaunen über die nicht-substanzielle Natur des Denkens noch da ist, gibt es aufgrund des Erkennens immer einen Unterbruch. Dieses Erkennen wird dann aber so flüssig und begleitet alle Erfahrungen, sodass es dadurch nicht mehr zu einem Unterbruch, z.B. des denkenden Erlebens, kommt. Es kommt nur noch zu einem völligen Aufhören jeglichen Anhaftens in diesem Erleben.

Entspanntes Erkennen der Natur des Seins, der Natur des Geistes, ermöglicht dann dieses flüssige Erleben des Denkens, auch ein flüssiges Denken. Schlussendlich bedeutet das natürlich, dass ein Buddha denken kann. Es ist nicht so, dass man aufgrund der Erkenntnis der Natur des Geistes irgendwie in so einer nicht denkenden, nicht bewegten Offenheit verweilen müsste, bloß weil die Natur der geistigen Bewegungen erkannt wird. Sie brauchen nicht zum Erliegen zu kommen, auch wenn die ersten Erfahrungen so sind, dass die geistigen Prozesse in dem Moment, wo wir ihre Natur erkennen, zum Erliegen kommen. Aber so ist das nicht in Wirklichkeit. Die können weitergehen ohne jegliche Identifikation. Und wenn das der Fall ist, dann findet Denken statt, frei von Haften, frei von Identifikation. Es braucht dann auch nicht dieses verbale Denken, das ungeheuer langsam ist, sondern die geistigen Bewegungen vollziehen sich ohne Worte und Sätze, die da formuliert werden, mit einer viel höheren Geschwindigkeit und ohne all die Blockaden, die normalerweise die Begrifflichkeit und die anderen greifenden, fixierenden Prozesse mit hereinbringen.

*Teilnehmerin: Ich habe tatsächlich häufiger solche Erfahrungen, dass sich die Emotionen – sei es jetzt Stolz oder Eifersucht oder ähnliche Emotionen – direkt auflösen. Das ist erst einmal schon sehr befreiend, es ist für mich selber sehr gut. Aber daraus entsteht auch ein Gewahrsein darüber, was für eine Verantwortung ich habe, diesen Emotionen nicht so auf den Leim zu gehen und zu schauen, dass ich mich immer wieder von diesen Emotionen auch frei mache.*

*Teilnehmer: Ich habe aufgegeben, die Emotion hinter der Emotion zu suchen, weil ich merke, dass man dabei immer auf eine Emotion hinter der jetzt gerade vorhandenen Emotion kommt, hinter der man sich dann noch besser verstecken kann. Und ich habe es aufgegeben, so einen komplizierten Prozess zu machen, sondern bleibe nach Möglichkeit, so wie ich den Dharma verstehe, direkt im Erleben wie sich die Emotion anfühlt.*

*Teilnehmerin: Ich habe ein Post-It aufgegriffen. Und zwar das deutsche Wort: Hauptaufgabe. Das ist einfach so erzählt, ich war intensiv im Zuhören: Hauptaufgabe. Und das ist positiv genommen und ich denk mir, da ist eine Weisheit drinnen. Also wirklich „aufgeben“. Nicht sich daran festhalten an einer Aufgabe, sondern bei „Hauptaufgabe“ ist die Auflösung schon im Wort drinnen. Und gleich danach hast du gesagt „die Anhaftung“ und da ist die Haftung, das Gefängnis auch schon gleich drinnen.*

Das kann man nicht übersetzen. Das ist natürlich ein richtig literarischer Beitrag. Die Hauptaufgabe ist das, was wir hauptsächlich aufzugeben haben. Die Anhaftung ist das, was uns ins Gefängnis bringt.

*Teilnehmerin: Wir haben darüber gesprochen, wie eine Wut, die gerade da ist, sich im Moment auflöst. Ein bisschen weiterführend die Frage: Es gibt ja auch die Erfahrung, dass man sich in einer Situation wiederfindet, in der normalerweise auf jeden Fall eine bestimmte Art von Emotion auftaucht. Sie taucht aber nicht mehr auf, man wird z.B. gar nicht wütend. Ist das ein Lhaktong-Prozess ist?*

Die Erklärung dafür ist, dass sich ein Praktizierender/ eine Praktizierende in vorherigen Situationen so mit diesem emotionalen Muster beschäftigt hat, so hinein geschaut hat, dass die dahinter liegende Identifikation und diese Art der Verstrickung sich wirklich aufgelöst hat. Die Identifikation mit dieser Art von Provokation oder dieser Art stimulierender Situation wurde so weit reduziert, dass es nicht mehr zum Anspringen dieser Emotion kommt. Normalerweise werden ja unsere Knöpfchen schön gedrückt. Aber dann findet man sich in einer Situation wieder, wo man normalerweise anspringen würde, weil der Knopf gedrückt wurde, aber in uns springt nichts mehr an, als wäre dahinter die Verbindung gekappt worden. Das liegt daran, dass die grundlegende Identifikation, die sonst den emotionalen Mechanismus auslöst, in diesem Bereich nicht mehr vorhanden ist.

Das ist ein Lhaktong-Prozess. Je mehr Lhaktong dabei ist, desto schneller geht es. Es ist nicht nur einfach Entspannung, sondern man ist wirklich nicht mehr so identifiziert. Da ist normalerweise viel Erkennen, viel Verstehen dabei gewesen.

Ihr sollt jetzt nur nicht glauben, dass die Emotion selber schon aufgelöst wäre, weil der eine Knopf nicht mehr funktioniert. Es gibt dann durchaus noch andere Knöpfe in der Nähe, die diese Art von Emotion wieder auslösen können.

*Teilnehmerin: Ist es nicht so mit unserer Arbeit, dass wir ein Erleben nach dem anderen mit Gewahrsein durchdringen, als würden wir ein einzelnes Stück aus einem Puzzle nehmen und genau anschauen? Dabei verstehen wir dann ein anderes Puzzle-Stück und dann noch ein anderes usw., so dass wir so immer Momente des Erlebens mit Gewahrsein durchdringen. Irgendwann kommt dann der Moment, wo sich der ganze Rest einfach so von selbst zusammenfügt.*

Ja, so kann man das beschreiben. Wir nehmen tatsächlich einen Moment des Erlebens nach dem anderen und durchdringen so Tausende von Momenten des Erlebens mit dem Gewahrsein. Und jedes Mal verstehen wir – zum Teil dasselbe erneut, zum Teil weitet sich unser Verständnis aus –, bis wir dann durch die vielen Momente des Erlebens, die wir verstanden haben, die wir gesehen haben, zu einem Verständnis *des Lebens* kommen. Das ganze Leben wird plötzlich klar. Es ist kein Puzzle mehr, es ist einfach klar. Es ist Verstehen da. Und wir sind nicht mehr, wie man auf Englisch sagt, *puzzled*, verwirrt. Wir sind nicht mehr dabei, Stückchen zusammensetzen zu wollen.

\* \* \*

## Abschluss

Gibt es jetzt, zum Abschluss des Kurses, noch Fragen? Wisst ihr, wie ihr nach dem Kurs weiter praktizieren könnt? Alles klar?

*Teilnehmer: Da gab es im Unterricht ganz viele Meditationen, vielleicht etwa 40 verschiedene. Meine Frage ist, ob es welche gibt, die wichtiger sind? Ganz, ganz wichtig für jeden. Vielleicht gibt es auch welche, die speziell für einzelne Personen sind?*

Die, die besonders wichtig ist, ist die, die ich noch nicht erklärt habe. Das ist die, die nur *du* machen kannst, die niemand dir vorgeben kann, genau die Meditation, die deiner aktuellen Situation entspricht. Das ist die Wichtigste, und das ist genau die Richtige. Die werde ich nie unterrichten.

Und wenn du dann unbedingt eine genannt haben möchtest, dann kannst du die von heute nehmen. Die war eine kleine Zusammenfassung: ein bisschen Geistesruhe, Hinschauen, und viel Vertrauen, dass der Geist selber seinen Weg findet, dass man gar nicht so viel zu tun braucht. Ein bisschen die Klarheit unterstützen, das Verstehen unterstützen, aber im Grunde genommen eins werden mit dem Erleben, das halte ich für etwas ganz, ganz Wichtiges. Sich einlassen darauf, einfach zu sein und immer mal wieder so ein bisschen schauen und Interesse am Prozess haben; Interesse, wie es gerade ist. Wie ist es, jetzt gerade zu sein? Diese Frage sollten wir uns immer mal wieder stellen.

Meditation ohne Interesse wird nicht ins Erwachen führen. Es muss schon dieses Interesse haben, zu verstehen, zu spüren, die Dimensionen zu erahnen und aufzudecken, die uns jetzt erst einmal nicht so leicht zugänglich sind, später aber ganz vertraut werden. Dieses Interesse, das braucht es. Dann wird es euch auch nie langweilig.

Wenn wir uns langweilen, ist das ein klares Zeichen, dass es uns an Interesse mangelt für das, was gerade ist; dass wir schon woanders hin wollen, etwas anderes wollen. Irgendwas anderes ist besser. – Das nennt man Samsara, anderswo sein zu wollen. Immer woanders, immer ein bisschen kämpfen, immer ein bisschen weglaufen! Vielen Dank, für diese notwendige Frage.

Ich werde es jetzt nicht so machen wie sonst oft, dass ich das Mikro herum gehen lasse und jeder sagen kann, was er verstanden hat. Das ist einfach zu viel. Es waren jeden Tag so viele Verständnisse da, so viele Dinge, die klar geworden sind. Ich muss euch einfach sagen, dass ich total dankbar bin – auch denen, die bereits abgereist sind –, wie ihr euch der Meditation gewidmet habt und wie viel dadurch an Meditations-Erfahrungen und an Erkenntnissen entstanden ist. Das finde ich schon richtig klasse, deswegen: „Hut ab“ von meiner Seite, das hat mich auch sehr froh gemacht, es hat mich richtig gefreut. Und nächstes Jahr machen wir weiter.

Wenn wir noch leben und es die Welt noch gibt, wenn diese Scheune noch steht und wir alle so weit gesund sind, dass wir uns hierher bewegen können, dann im nächsten Jahr am selben Ort, zur selben Zeit, dieselbe Unterweisung. Wir machen weiter mit Unterweisungen zu den nächsten Lektionen im „Ozean des Wahren Sinnes“. Wir werden sie durchkauen bis sie ihren Saft hergeben und Übungen dazu machen bis ein wirkliches Verständnis erscheint. Wir machen einfach damit weiter.

Die Praxis ist klar, die Richtung ist auch klar, wir gehen ins Erwachen. Was bedeutet Erwachen? Erwachen bedeutet, total Mensch zu werden, ganz zu dem zu werden, was unser Potenzial ist. Was wirklich ein Mensch sein kann, das können wir an den erwachten Meistern und Meisterinnen sehen. Davon können wir uns inspirieren lassen und was darüber hinausgeht, kennen wir gar nicht wirklich. Das sind Vorstellungen. Es geht um die inneren Qualitäten. Es geht darum, wirklich in dieses liebevolle Gewahrsein einzutauchen, in diese Weisheit, in dieses fließende Sein, in dem es gar nicht mehr die Trennung zwischen sich selbst und anderen gibt, wo aus dem Verbunden-Sein mit allem heraus gehandelt wird. Das ist die Richtung. Und alle Blockaden, die dem im Wege stehen aufzulösen, ist unsere Praxis. Das, was wir hier die Richtung nennen, das ist eigentlich die Zuflucht.

### **Meditation – Herzensatem**

Seid vollkommen entspannt, das Erwachen ist bereits da. Es gibt es nicht mehr zu erreichen. –

Vielleicht beginnen wir dieses Mal damit, die Augen zu schließen, damit wir so ganz nach innen gehen können und ganz gut den Atem in unserem Brustkorb spüren können, ... im Bauchraum. –

Wir erlauben dem Herzen zu atmen. ... Es atmet vom Herzen aus, von der Mitte unseres Seins. –

Lasst uns ganz sanft atmen, mit Sanftheit. –

Und in diesem sanften Herzensatem werde ich mir all meiner Unzulänglichkeiten bewusst. Alles, was an mir vielleicht noch ein bisschen hilfreicher, offener, entspannter sein könnte, all das wird hinein genommen ins Bewusstsein dieses Herzensatems. –

Und diese atmende Sanftheit des Herzens lässt mit dem Ausatem sanft die Identifikation los mit all dem, was uns bedrückt und vielleicht nicht so top ist. ... Wir entspannen uns im Bewusstsein unseres unvollkommenen Seins. ... Einatmend nehmen wir es an, und ausatmend lassen wir es einfach, wie es ist. –

Herzensatmung im Annehmen unserer so menschlichen Unvollkommenheit. –

Mich selbst annehmend in meiner Unvollkommenheit, in meinem Mensch-Sein, ist es so viel leichter, auch andere anzunehmen in ihrem Mensch-Sein, in ihrer Unvollkommenheit. Genau das tue ich jetzt, indem ich mein Herz öffne im Herzensatem. –

Der Herzensatem öffnet nicht nur für die anderen Menschen, er öffnet für alle. Auch für die Tiere, für alle fühlenden Wesen, wo immer sie sein mögen. Alle, die nach Glück streben, die oft zu ungeschickt sind und nicht wirklich den Weg in dauerhaftes, wirkliches Glück, wirkliche Freude finden. ... Im Bewusstsein all dieser Lebewesen atme ich ein und atme ich aus. Annehmen und unterstützen, ein- und ausatmen. Mich berühren lassen und mich selbst herschenken mit allen Qualitäten, mit dem wie ich eben bin. –

Im Herzensatem erlaube ich dem Herzen, so mit zu schwingen mit jedem, der mir in den Sinn kommt, dass es so ist, als könnte ich den Platz des Anderen einnehmen; als könnte ich von innen her fühlen, was die andere Person erlebt. ... Ich lasse es zu, zu spüren, was andere brauchen. ... Ich bin bereit, es zu geben, wo immer es mir möglich ist. ... Einatmend spüre ich und ausatmend erlaube ich, dass es natürlich fließt, dass in so fließender Weise die Bedürfnisse von allen erfüllt werden. –

Einatmend, voller Empfindsamkeit, voller Empfänglichkeit und ausatmend in der großen Freigebigkeit. ...

Liebevolltes Fließen-Lassen, liebevolles Mitschwingen. –

Einatmend bin ich in mitfühlender Empfänglichkeit und ausatmend fließt das Geschenk der Liebe. –

Das ist die Empfänglichkeit und das Fließen des offenen Herzens und so atmen wir vielleicht noch einige Minuten weiter. – Allmählich öffnen wir dann die Augen, ohne unser Herz zu verschließen. Unser Herz kann weiter empfänglich und fließend bleiben. –

\* \* \*

Das war bereits unsere Widmung, aber wir schließen noch die traditionellen Widmungsgebete an.

*Widmungsgebete*

*ENDE*

Einen großen Dank an Hans und Hannes Kugler, Iris Eugen,  
Andi Tucher und Marianne Krobath für die Abschrift und das Korrekturlesen!