

Sommerkurs Croizet

31. Juli bis 7. August 2014

Lama Tilmann Lhündrup

Intuitive Einsicht

Kurs III

Unterweisungen auf der Grundlage des Buches

„Mahamudra --- Ozean des wahren Sinnes“

vom 9. Karmapa Wangtschug Dordje (1556-1603)

Von den Audio-Aufzeichnungen des Sommerkurses abgeschrieben
von Mario aus Freiburg, Sabine aus Badenweiler, Martin aus Wien und Friedi aus Innsbruck.
Dann von Andi Tucher ins geschriebene Wort übertragen (nahe am gesprochenen Original),
nachkorrigiert von Rolf-Jürgen aus Bremen.
Ihnen allen sei von Herzen gedankt!!!

Inhaltsverzeichnis

Meditation „Körperempfinden, Lärm und Stille“	3
Einführung	3
Aufklärung über den bewegten Geist.....	4
Angeleitete Übung: angenehmes und unangenehmes Erleben untersuchen	5
Austausch	5
Meditation: ruhender und aktiver Geist	8
Motivation.....	10
So werden wie der Meister.....	10
Emotionen als Weg nehmen.....	11
Was dich auch bindet, bist du dir dessen bewusst, befreit es sich.	13
Meditation und Übung: Bedürfnisse spüren und fließen lassen	14
Begehren wecken und loslassen.....	15
Den Kompass ausrichten.....	17
Meditation: Der Buddha in uns.....	17
Emotionen wecken und durchschauen	19
Meditation: Emotionen beobachten	20
Austausch	21
Meditation: Den Geist frei lassen.....	24
Die Geistesgifte befreien sich selbst	24
Das unterscheidende zeitlose Gewahrsein	27
Wohlwollen uns selbst gegenüber.....	27
Meditation: Alles willkommen heißen	28
Austausch	29
Meditation: Gedanken willkommen heißen	31
Gedanken als Weg nehmen	31
Frei von allem Beeinflussen.....	33
Ohne Wesenskern.....	34
Unterstützende Zitate	36
Meditation und Experiment: Wie erleben wir geistige Bewegungen?.....	36
Austausch	38
Geistesbewegungen für die Meditation nutzen	40
Drei Phasen der Praxis	42
Meditation: Sanftes Betrachten der Natur aller Erscheinungen.....	43
Betrachte Gedanken als notwendig.....	43
Die Ursache von Verspannung	44
Austausch	47
Meditation des vollständigen Annehmens	49
Das zeitlose Gewahrsein	49

Meditation „Körperempfinden, Lärm und Stille“

Wir richten unsere Achtsamkeit auf den Atem.-

Ein-Atem, Aus-Atem. -

Dabei spüren wir den ganzen Körper, all die verschiedenen Empfindungen.-

Wir lassen den Atem ausweiten, in den Bauchraum hinein, ins Becken und nach oben bis in die Schultern.-

Die Aufmerksamkeit erstreckt sich noch weiter, über das Becken hinaus in die Hüften, die Oberschenkel, die Knie, bis hinunter zu den Fußsohlen.-

Natürlich schließen wir auch den restlichen Teil des Oberkörpers mit ein, die Arme bis hinunter zu den Fingerspitzen und den Kopf bis zum Scheitel hinauf.-

Was den Lärm angeht, den wir gerade hören, so lassen wir unseren Geist so weit wie möglich, so frei wie möglich und spüren zugleich den Körper.-

Lasst uns in den Geist schauen bei diesen Veränderungen: Lärm und Stille, wie das auf unseren Körper wirkt, wie das unsere Präsenz beeinflusst. Hoffnungen und Befürchtungen, die auftauchen.-

Ich möchte euch einladen, den Bauchraum zu entspannen, das Bewusstsein in den unteren Bauchraum zu verlagern und ganz stabil verankert zu sein beim Sitzen.-

Es gibt gerade gar nichts anderes zu tun, als einfach zu sitzen und gewahr zu sein.-

Wie ist es eigentlich, gewahr zu sein? Wie fühlt sich das gerade jetzt an?-

Lasst uns noch für einige Minuten genießen, in Stille einfach gewahr zu sein.-

Einführung

Herzlich Willkommen in der Auvergne! Es ist die Erntezeit und heute ist ein schöner, sonniger Tag, den die Bauern sicherlich bestens nutzen. Und auch wir werden diesen Tag und diese Woche richtig gut nutzen. Wir werden viel meditieren. Wir werden uns Fragen über den Geist stellen, in ihn hinein schauen, ihn erforschen. Wir werden diese Fragen nicht selbst beantworten, uns keine Antworten darauf geben, sondern wir lassen die Antworten kommen. Wir lassen sie von innen heraus entstehen, so dass es aus sich heraus, von selbst ersichtlich wird, was es mit dem Geist auf sich hat. Ich bin überzeugt, dass wir dadurch im Laufe der Tage zu einem tieferen Verständnis des eigenen Geistes kommen werden.

Der Kurs, den wir hier miteinander teilen, ist die Fortsetzung von drei Zyklen, die ich 17 Jahre an den Meditations-Samstagen im Kloster geleitet habe. Wir haben uns da durch die gesamten Kapitel der Geistesruhe (Shine) durchgearbeitet. Als wir das dritte Mal am Ende der Geistesruhe ankamen, war es Zeit, endlich mal auch die Intuitive Einsicht zu unterrichten und weiter zu gehen. Die Kurse, die wir jetzt miteinander teilen, sind Ausdruck dieses Wunsches, die Einsicht in den Geist zu vertiefen und wir folgen dabei dem Buch „Mahamudra, Ozean des wahren Sinnes“ des neunten Karmapa, der im 16. Jahrhundert in Tibet lebte. Ich werde quasi Wort für Wort den Text erklären und fange dort an, wo wir jeweils im vorherigen Jahr aufgehört haben.

Es ist vorgesehen, mit diesem Abenteuer des Erforschens unseres Geistes noch einige Jahre weiter zu machen und wir werden dort aufhören, wo wir an die Grenzen unseres Verständnisses stoßen. Aber es ist nicht gesagt, wo die Grenzen genau sein werden und vielleicht gibt es ja auch gar keine Grenzen. Aber bis dahin werden wir gehen.

Ich erinnere mich, als ich damals dieses Buch, diese Lektionen zum ersten Mal übertragen bekommen habe. Ich kriegte immer erst die nächste Lektion wenn ich die vorhergehende Lektion durchgearbeitet und verstanden hatte, also die entsprechenden Erfahrungen gemacht hatte. Irgendwo da hinten im Buch, bei der Intuitiven Einsicht oder ein bisschen später, habe ich für sieben Monate nicht die nächste Lektion bekommen. Ich hatte die Erfahrungen der Erkenntnisse nicht gemacht und es kam mir vor, wie auf einem Koan zu sitzen. In der Rinzi-Zen Tradition kriegst man solche Fragen, Rätsel gestellt, die mit dem Intellekt nicht zu beantworten sind und die nur aus der Erfahrung zu lösen sind.

Es ist wichtig, genau diesen Prozess auch hier zu machen. Wir werden mit Herausforderungen konfrontiert. Wir werden Aspekten begegnen, die wir mit dem Geist nicht richtig verstehen. Und da ist es wichtig, den Intellekt loszulassen. Den kann man vielleicht einsetzen, aber wenn wir merken, es geht damit nicht weiter, dann müssen wir es lassen, die Fragen intellektuell zu beantworten und in die Erfahrung hinein gehen und aus

der Erfahrung heraus die Antworten entstehen lassen.

Das ist ein wunderbarer Prozess, in dem wir da unterwegs sind. Wir werden es als Gruppe auch leichter haben, die Fragen zu beantworten, weil jeder so ein bisschen etwas dazu beiträgt. Dann ist es aber wichtig, das aber auch in der persönlichen Praxis anzugehen und zu schauen: „und wo stehe ich damit?“, ganz ehrlich mit sich zu sein und genau da zu verweilen, da zu bleiben, wo es halt unklar ist. Dort ist es interessant! Genau da, wo wir es nicht verstehen. Genau da ist es besonders interessant.

Der Tag ist in zwei Hälften aufgeteilt. Wir machen es wie in der traditionellen Unterweisung. Man bekommt vormittags die Erklärung und wendet sie da auch schon gemeinsam an. Dann gehen wir nachmittags in die persönliche Praxis und praktizieren weiter mit dem, was wir morgens gelernt haben. Ihr habt die Möglichkeit, mit mir über die Meditation draußen kurz zu sprechen, wieder zurück zu gehen und weiter zu meditieren, um das direkt anzuwenden, was da an Klärung entstanden ist.

Der Kurs findet im Schweigen statt. In der Stille. Und es ist keine Stille, die ihr den ganzen Tag aufrecht zu erhalten braucht, sondern einfach nur solange wir hier vor Ort sind. Es ist, als ob dieser Ort Stille und Abgelegenheit verspricht. Solange wir hier sind, schweigen wir. Aber, wer Lust hat, sich auszutauschen, kann jeder Zeit einen Spaziergang machen mit jemandem und so viel reden, wie ihr möchtet und Freundschaftliches miteinander teilen.

Es ist klar, dass wir hier vor Ort, um gemeinsam zu kochen, ein Minimum an Absprache brauchen. Wer den Salat macht, wer den Reis kocht. Wer was auch immer zubereitet. Und das machen wir einfach mit so wenigen Worten wie möglich. Relativ leise gesprochen. Das ist eine kleine Ausnahme. Wir haben es in den letzten Jahren schon erlebt, dass es sehr schön geht. Dass wir uns einfach ins Schweigen entspannen können. Und dabei uns natürlich anschauen und berühren und uns auch Küsschen geben können, was auch immer gerade richtig erscheint. Wir kümmern uns umeinander, ohne reden zu müssen. Wir brauchen uns gar nicht zu bestätigen, dass wir uns gern haben und geliebt werden und die anderen lieben, in dem wir ständig quatschen. Wir können uns einfach so in dieses Gefühl hinein entspannen und merken, wie wir von der Gruppe mitgetragen werden.

Die Gruppe hier jetzt vor Ort ist eigentlich das wichtigste Element, das uns in der Meditation unterstützt. Wenn es in der Gruppe harmonisiert und wir uns alle umeinander kümmern, dann läuft das hier so reibungslos, so schön und alle finden sehr einfach in die Meditation hinein. Wir werden dann merken, dass wir tatsächlich unsere Antennen ausfahren und die Bedürfnisse der anderen mitbekommen und auch darauf eingehen und gleichzeitig aber ganz schön in uns gesammelt sind und dieses Gleichgewicht zwischen innerer Sammlung und Interaktion verspüren. Und darin kann sich der Geist am besten entspannen. Das ist so ein bisschen das Rezept.

Diese Ansteckknöpfchen mit der Aufschrift „Ich schweige“ sind für die Personen, die wirklich ganz schweigen möchten. Solange ihr das tragt, möchtet ihr überhaupt nicht angesprochen werden. Ihr könnt dann einfach eure Praxis machen.

Aufklärung über den bewegten Geist

Wir sind in Lektion 48, die 9. Lektion in der Intuitiven Einsicht. Auch für die, die nicht da waren, wird es kein Problem sein zu folgen. Ich werde versuchen, so zu unterrichten, dass jeder einsteigen kann.

Das Anliegen des Karmapa in dieser Lektion ist, dass wir untersuchen, ob es tatsächlich nur einen Geist gibt und was es mit diesem Geist auf sich hat. Wir erforschen, ob es einen emotionalen Geist gibt, im Unterschied zum ruhigen Geist und im Unterschied zum aktiven Geist. Er beabsichtigt, dass wir Sicherheit darüber gewinnen, was die Emotionen sind und ob die Emotionen Bestand haben oder nicht. Und da geht er sehr praktisch vor. Er schreibt da, im ersten Satz:

Stelle dir etwas Erfreuliches vor und denke so lange daran, bis es zu einer grenzenlosen Freude wird. Dann stelle dir etwas Unerfreuliches vor und denke so lange daran, bis eine wirkliche Abneigung in dir entsteht. Worin unterscheiden sich diese beiden Erfahrungen, in ihrer wahren, ihrer essentiellen Natur?

Ihr bestimmt selbst, mit welchen Erfahrungen ihr arbeiten möchtet. Zwei Erfahrungen werden es sein: etwas

Erfreuliches, Angenehmes und etwas Unangenehmes. Wir machen zuerst die Übung mit dem Erfreulichen.

Angeleitete Übung: angenehmes und unangenehmes Erleben untersuchen

Vielleicht schließt ihr die Augen, damit ihr euch das etwas besser vorstellen könnt. Nehmt etwas, was euch Freude bereitet!-

Spürt dieses Angenehme, im ganzen Körper. -

Schaut innerlich, was ihr mit dem Auge wahrnehmt. Was euch in dieser Situation besonders freut.-

Hört hin, was in dieser Situation zu hören ist. Die kleinen Laute, die stärkeren Geräusche. Vielleicht hört ihr auch Worte.-

Riecht den Duft, Gerüche dieser Situation. Falls es etwas zu schmecken gibt, schmeckt es mit eurem ganzen Wesen!-

Fühlt hinein, in welcher Stimmung ihr euch befindet, wie euch das berührt und lasst dieses freudige Berührt-Sein mit all seinen Sinnesempfindungen immer stärker werden. Gebt dem immer mehr Aufmerksamkeit, bis es ganz stark wird! Grenzenlos. -

Haltet eure Aufmerksamkeit im Erleben dieser Situation, bis sie euer ganzes Sein erfüllt!-

Nochmal bisschen stärker-

Und jetzt hören wir einfach auf! Nähren das nicht mehr!-

Sind mit offenen Augen. Hier. Im Raum.-

Wenn ihr wollt, geht nochmal hinein, in die Situation, erlebt sie mit allen Sinneswahrnehmungen oder Vorstellungen. Und dann, wenn ihr euch danach fühlt, lasst sie wieder los. -

Wir spielen mit dem Geist und lassen solche angenehmen Erfahrungen kommen und wieder weiter ziehen.-

In der Zwischenzeit betrachtet euer normales Bewusstsein so wie es hier ist. Ohne Aufgaben; nichts zu tun. -

Und jetzt, lasst uns etwas Unerfreuliches, Unangenehmes aussuchen. Das ist der zweite Teil der Übung, unvermeidbar. Das ist der Teil, den wir nicht so gerne mögen. Sucht euch etwas aus und wenn es ihr es dann habt, macht dasselbe, wie vorher: geht hinein, mit allen Sinnesempfindungen und spürt so richtig, wie unangenehm es ist, bis es grenzenlos unangenehm wird.-

und lasst los, wenn ihr einen Punkt erreicht, wo das zu viel wird.-

Ihr wendet das aber dennoch mehrfach an, um euren Geist zu üben.-

Betrachtet euren Geist! Wie ist er, wenn er in die unangenehme Erfahrung geht? Und wie fühlt er sich an, wenn er entspannt ist, im neutralen Bereich?-

Schaut euch die drei Aspekte des Geistes an: den freudigen und den Geist, der nicht freudig ist, der Unangenehmes erlebt sowie den ruhenden Geist. Was haben sie gemeinsam? Und worin unterscheiden sie sich?

Austausch

Was habt ihr beobachtet? Ihr kennt ja diese Geisteszustände, durch die wir ständig, den ganzen Tag über, durchgehen. Das war jetzt nur eine Übung, um uns nochmal damit in Verbindung zu bringen. Was ist das Gemeinsame und was sind die Unterschiede? Traut euch ruhig, einfach so zu sagen, was ihr beobachtet habt! Das ist wie ein Geschenk, das ihr den anderen macht.

Teilnehmerin: Wenn man das als Übung macht, ist man ja nicht so engagiert darin, man hat etwas mehr Abstand. So ist die Erfahrung dann, wie die eines Beobachters, weil es ja nur eine Übung ist.

Teilnehmerin: Als ich in der angenehmen Erfahrung war, waren meine Sinne offen und ich war bereit, viel Neues, viel Anderes zu erleben und in der unangenehmen Situation waren die Sinne wie zurückgezogen und im Schutzmechanismus und keine Bereitschaft da, was Neues zu erleben. Das ist einmal die Bereitschaft, eigentlich so ein freudiges Interesse und dann das andere: Schutz und möglichst wenig mitbekommen, möglichst sich zurückziehen von der Situation.

Und, was erstaunlich war, das Gemeinsame war, dass beide Geisteszustände etwas Aufgewühltes hatten. Dass in diesem freudigen Geist der aufgewühlte Wunsch zu spüren war, dass es weiter geht, dass es anhält, dass noch mehr kommt, davon. Und in der anderen Erfahrung war ein Aufgewühltheit, es nicht haben zu wollen und dass es schnell endet, dass es bald vorbei ist und eine Anspannung.

Und im Unterschied dazu war im ruhigen Geist zu spüren, dass der zwar auch nicht so extrem offen war, aber er war auch nicht geschlossen. Sondern da war so was Ruhiges, viel Gesetzteres. Also mehr so verankert in

diesem Spüren.

Teilnehmerin: In der freudigen Erfahrung war das für mich viel schwieriger, mich zu stabilisieren und dabei zu bleiben. Dann kamen noch plötzlich andere Gedanken, während die unerfreuliche Erfahrung, die Schwierige, da war ich richtig drin und konnte mit dem Körper auch dann dieses Unangenehme spüren und das war entsprechend auch schwerer, da wieder raus zu finden, in den neutralen Zustand, was im Gegensatz dazu leichter ging beim freudigen Zustand.

Unsere Fixierung ist tendenziell stärker für das Unangenehme. Das ist, was viele von uns kennen.

Teilnehmerin: Das Wort, das mir einfiel war: „Manipulation“. Ich habe ein bisschen Angst bekommen, wegen der Leichtigkeit, in die verschiedenen Gefühle und Intensitäten hinein zu gehen und die Frage, die ich dann mit Erschrecken festgestellt habe, ist: „Ja, bin ich denn eigentlich identisch? Wo manipulierte ich mich oder andere? Wo bin ich? Wo können andere sich auf mich verlassen?“

Ich möchte gerne mit ihrer Frage mitgehen: Wann sind wir eigentlich authentisch? Wenn man sieht, wie leicht man den Geist manipulieren kann, dann merkt man auch, wie schnell Filme im Geist entstehen und wie ein angenehmer Film uns in Besitz nehmen kann, ein unangenehmer Film und...

Wann sind wir eigentlich wirklich wir selbst? Wann bin ich authentisch? Wann bin ich mal nicht in einem Film? Gibt es andere, die darauf eingehen möchten? Wann sind wir ganz wir selbst, nicht im Film?

Teilnehmer: Es ist erstaunlich, man schaut sich dabei zu, wie man den einen Film erzeugt, wie der andere Film erzeugt wird, wie im Grunde genommen der Geist ständig das eine oder andere erzeugt und die Frage nach dem authentischen Sein stellt sich vielleicht so: Ja, was fabriziere ich eigentlich und gibt es das überhaupt, dass der Geist mal nichts macht?

Teilnehmer: Die Frage, die du eben gestellt hast: Ist das jetzt etwas Fabriziertes? Oder ist es authentisch? Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. Aber ich denke: wenn es jetzt ganz unmittelbar entsteht, ohne dass ich einem Drehbuch folge, dann ist es wohl unmittelbar und dann ist es auch authentisch. Wenn ich aber in mir ein Drehbuch habe, ein Spiel, oder... und ich versuche das dann umzusetzen, dann wird es schnell fabriziert und ist nicht authentisch.

Und mein Erlebnis, das waren zwei sehr starke Erlebnisse. Ich konnte da unmittelbar wieder herein gehen, es wurde ganz lebendig. Aber ich hatte nicht das Gefühl, das soll jetzt bleiben, oder das soll jetzt noch stärker werden, sondern ich war wirklich ganz da drin. Das erste war fast ekstatisch. Und das zweite war ein Erlebnis, das ich vorher noch niemals gehabt habe, das war nämlich eine ganz akute Todesangst. Und ich konnte mich wieder damit verbinden, in die Situation verbinden, in der ich da war.

Und du hast dich in diesen beiden Situationen als authentisch erlebt?

Teilnehmer: Ja, wenn ich da jetzt den Maßstab anlege, den ich eben gesagt habe, habe ich mich da als authentisch erlebt. Ich habe das so erlebt.

Gab es da auch ein Drehbuch?

Teilnehmer: Nein.

Da gab es dann kein, zumindest kein bewusstes Drehbuch.

Teilnehmer: Es gab kein bewusstes Drehbuch. Ich habe einfach die erlebte Situation wieder versucht, lebendig werden zu lassen. So ganz spontan.

Gab es ein unbewusstes Drehbuch? Da müssten wir mal hinschauen.

Wir sind hier, mit dem, was wir jetzt gesehen haben, bei unserer ersten Übung. Wir werden mit den Situationen arbeiten, denen wir begegnen. Wir werden im Laufe des Tages Angenehmes, Unangenehmes und Neutrales erleben. Und wir werden schauen, was das mit uns macht. Was sind unsere direkten Reaktionen, impulsiv und

emotional? Und wo in diesen Reaktionen, in der Art, wie wir das erleben, ist ein „Film“, ein „Drehbuch“ aktiv? Wo können wir da noch etwas entspannen? Gibt es da eine Möglichkeit in diesen Situationen, aus einem „Film“ auszusteigen? Wie stark ist der Anteil „Film“ an der Art und Weise, wie wir das erleben? Wir machen das dann auch in unserer Meditation: Wir erzeugen verschiedene Geisteszustände und lassen dann wieder los und vergleichen mal diese verschiedenen Erfahrungen mit der Frage, ist es denn nun wirklich derselbe Geist? Die Frage, die den Karmapa beschäftigt, die die buddhistischen Meister beschäftigt, ist die Frage der Beweglichkeit, der Fluidität des Geistes. Diese Möglichkeit, den Geist in das eine oder das andere zu lenken, und normalerweise wird der Geist gelenkt von impulsiven Reaktionen. Der lenkt sich gar nicht selbst, sondern wird wie 'reingezogen' in unsere emotionalen Muster. Und wir können jetzt mal schauen, auch untersuchen: ist es denn sinnvoll, den Geist zu lenken, ohne dabei in Manipulationen zu verweilen? Vor allem nicht in einer Manipulation, die irgendwie schadet oder Leid erzeugt.

Dann sollten wir aber auch untersuchen, in wie fern denn das Nicht-Manipulative, einfach so impulsive Sein, nicht vielleicht auch ein Gefängnis ist oder ein Drehbuch, was sich da inszeniert. Wobei wir oft gar nicht die bewussten Autoren sind, sondern wir werden quasi die Schauspieler eines Drehbuchs unserer emotionalen Muster. Wie können wir diese emotionalen Muster entspannen? Wo ist unsere Freiheit? Ist es eigentlich notwendig, etwas mit dem Geist zu tun, ihn auf irgendetwas auszurichten, wenn er entspannt ist? Oder müssen wir den Geist quasi an die Zügel nehmen, um etwas auszurichten?

Teilnehmerin: Wie schaut es konkret dann aus? Ich habe gesehen, dass eigentlich das, was die Situation so aufbauscht, ist, dass ich mit meinen Gedanken das Unangenehme oder das Angenehme angefeuert habe. Ich habe die Gedanken wie das Feuer entfacht und solange ich auf die Art und Weise gedacht habe, wurde es stärker oder blieb zumindest stark. Und das gleiche war beim Angenehmen wie beim Unangenehmen. Beim Angenehmen war es etwas schwieriger für mich.

Ja, dann lasst uns das doch auch tagsüber machen, dass wir mal bewusst übertreiben. Dass wir in einer unangenehmen Situation extra mal innerlich uns ein bisschen aufheizen, dann wieder loslassen und in derselben unangenehmen Situation das Ganze positiveren und uns anheizen im positiven Sinne und das innerlich, durch die Art, wie wir denken, ganz in einer positiven Erfahrung machen. Und dann entspannen wir wieder. Und in diesem neutralen Sein schauen wir, ob wir abgleiten in eine Indifferenz, eine Gleichgültigkeit, oder, ob wir entspannt und nicht bewertend bleiben können und dabei ganz lebendig, ganz präsent, ohne anzuheizen in die eine oder in die andere Richtung.

Um euch ein paar Beispiele zu geben: Wir kommen auf die Toilette, es stinkt, es stinkt. Und wir machen es stärker: „Oh hm, da schließt sich ja alles in mir zu, und der ganze Körper versinkt. Tür zu. Nee, da geh ich nicht rein, da muss erst mal jemand lüften.“ Und dann, entspannen: „Ah super, das stinkt da drin, klasse, super Übung, kann ich ja mal direkt mit den Sinnen üben und mich öffnen, danke, dass mir jemand diese Übung hinterlassen hat! Und da brauch ich mehr davon! Da atme ich mal richtig durch und das genieße ich jetzt!“ Und dann versuchen wir den Geist so richtig zu positiveren. Und dann lassen wir los, und gucken: 'na und jetzt? Wie ist es eigentlich, wenn ich nicht bewerte in der Situation? Was ist eigentlich da, wenn ich, ohne zu bewerten, einfach mein Geschäft verrichte?

Das gleiche mit dem Essen: „Es schmeckt richtig gut!“ Innerlich bring ich mich in eine phantastische Stimmung. „Sagenhaft! Noch nie so was geschmeckt!“ Und dann, negativ: „Ah! Entsetzlich! Da fehlt doch Salz! Und da fehlt dieses und jenes! Und das auch noch!“ und „Ah! Und der Mund wird ganz trocken!“ Und dann: Loslassen! Einfach da sein. Und wie ist es, ohne all die Bewertungen zu schmecken?

Und hinter all dem stellen wir uns immer die Frage: Passiert das alles in einem Geist? Sind das Erfahrungen in einem Geist oder sind das getrennte Zustände? Sind die Übergänge fließend? Oder gibt es da Grenzen? Das ist das, was uns in der Tiefe beschäftigen wird. – Ist die Übung klar?

Teilnehmerin: Ich habe mich bei der ersten Übung gefragt, ob ich es mir wirklich erlauben kann, diese angenehme Erfahrung so voll und ganz auszukosten, das war sehr stark.

Ja klar. Löse dieses 'Nein', was dir da untersagt, ganz in diese freudige Erfahrung zu gehen, innerlich auf, und erlaube dir, das zu erleben. Gehe ganz hinein, bis in die Ekstase und bewahre aber soweit die Meisterschaft über den Geist, dass du dann auch wieder entspannen kannst und wieder raus finden kannst. Bemerke, wie der

Geist sich in die Erfahrung hinein begibt und wieder raus kommt.

Teilnehmerin: Beim zweiten Teil der Übung hatte ich wirklich Schwierigkeiten weiterzumachen, weil es um eine andere Person ging, und ich Schuldgefühle bekam, so starke Emotionen gegenüber dieser anderen Person zu zeigen. Dann war ich selber blockiert durch dieses Gefühl, der anderen Person irgendwie Schaden zuzufügen.

Diese Art von Gefühl zeigt, wie wir an die Wirklichkeit des Filmes glauben und das Gefühl haben, die Person, die wir uns da vorstellen, könnte jetzt Schaden erleiden aufgrund unserer Vorstellungen. Du kannst damit weiter machen, es löst keinen Schaden bei der anderen Person aus.

Aber, wenn du sicher sein möchtest, kannst du das Ganze auch umdrehen und dir vorstellen, dass die andere Person ärgerlich auf dich ist, so dass du auf der Opferseite bist und die Emotionen hast, dass jemand auf dich ärgerlich ist und dann kannst du einfach aufhören, wenn es zu viel wird.

Du lässt die Vorstellung los und merkst: „Ah, Erleichterung! Ich bin ganz in Aufwallungen gekommen und in Schuldgefühle. Ich war selbst ärgerlich und jetzt ist der Film vorbei.“ So, wie nachts im Traum, wo wir - leider nicht bewusst- die Situation erzeugen, sondern Filme unbewusst ablaufen und dann auch diese Erleichterung spüren, wenn wir merken: „Ach, war doch nur ein Traum!“ Und diese Flexibilität des Geistes üben wir jetzt in dieser Phase.

Wir üben uns also in der Meditation mit dem Vorgestellten und entdecken da die Möglichkeit zu entspannen, sobald uns der Film zu viel wird. Und wir übertragen diese Fähigkeit in den Alltag, diese Flexibilität des Geistes, um im Alltag dann ebenfalls zu entspannen. Wenn wir merken: „Oh, jetzt bin ich gerade in einem Film! Jetzt projiziere ich gerade. Ich bin gerade in Interpretationen emotionaler Natur.“ Dann: sagen wir uns „Jetzt entspannen! Raus aus dem Film!“

Es ist viel schwerer im Alltag als in der Übung, aber die Übung hilft uns dabei, das im Alltag auch zu tun.

Teilnehmerin: Bei den angenehmen, den erfreulichen Erfahrungen, fiel es mir leicht sie zu erleben, aber ich hatte ein bisschen Mühe, mir das zu erlauben. Ich konnte sie nicht leicht stabilisieren, während das bei den schwierigen Erfahrungen leicht war, sie zu stabilisieren. Weil das eine Übung war, war doch im Erfahren des Unerfreulichen immer so ein Gefühl dabei: 'Das ist doch gar nicht schlimm!' Das war gar nicht schlimm, obwohl es im Erleben erst mal unangenehm war. Aber dabei war dieses Wissen, dass es nur ein vorgestelltes Erleben ist. Das war eine neue Entdeckung für mich.

Ich habe mich aber immer am wohlsten gefühlt, wenn ich wieder zum Neutralen zurückkam. Da stellte sich mir allerdings die Frage: „Ist dieses Neutrale, was sich erst eigentlich als das Angenehmste anfühlte, nicht auch ein Film, wenn es indifferent wird? Bin ich dann nicht in einem Film drin, der eine Gleichgültigkeit ausdrückt?“

Natürlich werden wir nicht unser Leben lang mit Filmen arbeiten und uns in angenehme Situationen hinein katapultieren oder unangenehme Filme produzieren, sondern es geht tatsächlich genau darum, in diesem wachen Gewahrsein zu sein, das eigentlich neutral ist und eben nicht in die Gleichgültigkeit abdriftet. Es besteht in einem wachen, rezeptiven Sein, in dem wir ganz lebendig sind, ohne uns in Projektionen zu verheddern. Das zu entdecken, darum wird es in diesem Kurs gehen.

Bevor wir jetzt meditieren, streckt euch noch ein bisschen die Beine, dehnt den Rücken, sodass wir es noch mal aushalten, ein wenig zu praktizieren! Ihr könnt übrigens jederzeit beim Zuhören oder Meditieren aufstehen, da das, um den Körper zu entspannen, manchmal viel angenehmer ist. Ihr könnt auch jederzeit auf einem Stuhl sitzen. Es ist auch möglich, sich auf dem Sofa oder auf dem Boden auszustrecken, allerdings ist die Regel, dass die, die anfangen zu schnarchen, Allen eine Runde Eiscreme spendieren müssen. Also passt gut auf mit dem Einschlafen, nicht dass man euch entdeckt. Wir sind ein richtig großer Kurs, schätzungsweise 70 Personen – und das wird dann teuer! Dann können wir ja loslegen:

Meditation: ruhender und aktiver Geist

Versucht nicht zu meditieren! Seid einfach da.-

Wie ist das, einfach da zu sein? -

Lasst den Geist sich selbst beobachten, sich selbst anschauen. Wie ist es, gewahr zu sein? -

Sein. Gewahr sein... Wie ist es? -

Vollkommen entspannt. Erlaubt eurem Geist vollkommen präsent zu sein. Ohne ihm irgendwelche Aufgaben zu geben-

Und jetzt lasst den Geist in allen Himmelsrichtungen wandern. Lasst ihn tun, was er will, Denken, Fabulieren, was immer eben in den Geist kommt. Interessiert euch für dieses und jenes und schaut mal hin, ob sich der Geist selbst dabei irgendwie verändert. – Der Karmapa schreibt dazu:

Nun aktiviere den Geist so viel du kannst! Lasse ihn in allen Himmelsrichtungen gleichzeitig wandern, und untersuche den Unterschied zwischen diesem aktiven und dem vorher ruhenden Geist. Durch diese Untersuchung verstehst du, dass es nicht mehrere Aktivitäten zur selben Zeit gibt, da nie zwei Gedanken gleichzeitig aufkommen und dass Alles das Spiel von Ruhe und Bewegung eines einzigen Geistes ist. Indem du die natürliche Transparenz der geistigen Bewegungen erkennst, verstehst du, dass die Vielfalt der Erfahrungen einen einzigen Geschmack hat, wie Wasser, das sich in Wasser ergießt.

Worum es dem Karmapa hier geht, ist, dass wir in die verschiedenen Geisteszustände schauen, wie wir das in der Übung gemacht haben. Wir merken, wie transparent, wie durchsichtig die verschiedenen Geisteszustände sind. Die Gedanken, sie haben keine Substanz. Es ist wie, als könne man im Film selbst durchschauen. Genau wie das vorhin jemand gesagt hat, wird im Film selbst offenkundig: „Das ist ja doch nur ein Film!“

Das Unangenehme ist gar nicht mehr so unangenehm, wenn wir durchschauen, dass es eine geistige Erfahrung ist. Das Freudige ist auch nicht mehr so aufwühlend und löst kein Verlangen mehr aus, wenn wir da durchschauen, diese Transparenz wahrnehmen. Das ist eben auch nur ein Film und im Neutralen merken wir, dass auch dies Erleben ist und dass alles Erleben, ob angenehm, unangenehm oder neutral, diesen Geschmack hat, wacher, gewahrer Geist zu sein. Worauf es jetzt ankommt in diesem Schauen, Hinschauen und Fühlen ist, dieses Gemeinsame, diese Qualität des Erlebens in Allem zu entdecken und die Filme zu durchschauen.

Wir bemerken, dass die Hintergrundaktivität des Geistes, dieses dynamische Gewahrsein, immer da ist. Egal was für ein Film gerade läuft. Die Inhalte sind verschieden, aber innen drin geht etwas weiter und das ist von einer Situation zur anderen da. Ob es in der Toilette stinkt oder gut riecht, das Erleben geht weiter. Wir lernen so aus den Filmen auszusteigen und uns mehr auf die Qualität des Erlebens selbst zu beziehen als auf die Inhalte.

Ich bemerke dann, dass ich in der Erfahrung des stinkenden Geruchs sehr lebendig bin. Es ist eine sehr lebendige Erfahrung! Mein Geist ist sehr lebendig und erlebt. In der Erfahrung des Angenehmen, in der Ekstase, in der Lust und was auch immer dann kommt, bleibt er sehr lebendig! Und dann entdecken wir, dass wir in der ruhigen Erfahrung ebenfalls total lebendig sind! Ein ganz wacher Geist! Und das hilft uns, aus dem Kleben im Film und dem Inhalt der Erfahrung herauszutreten. Wir gehen in die Qualität des Erlebens, hinein in die lebendige Qualität des Seins. Die Inhalte wechseln. Wir erleben sie, aber wir sind nicht mehr gefangen. Wir sind frei in der lebendigen Natur des Erlebens.

Teilnehmer: Bei mir ist vor allem die Frage dieser Gleichgültigkeit. Wenn ich dahin komme. Da habe ich das Problem.

Schau mal, dass du in das Erleben der Gleichgültigkeit hinein gehst! Wie ist es, wie fühlt es sich an, gleichgültig zu sein? Interessiere dich für die Gleichgültigkeit und dafür, wie es sich anfühlt, genauso zu sein. Und schon bist Du nicht mehr gleichgültig. Lass sie kommen und spüre genau hin. Ja?

Ihr könnt jede Erfahrung dazu nehmen, um sie daraufhin zu untersuchen. Wie ist es schläfrig zu sein? Wie ist es dumpf zu sein? Wie fühlt sich das eigentlich an? Wie ist es, das zu erleben? Und schon sind wir wieder mit den Qualitäten des Erlebens verbunden und merken: 'Hey! Ich bin total lebendig im Dumpf- Sein, im Träge-Sein und im Schläfrig- Sein.

Teilnehmerin: All diese Filme! Und dann aus den Filmen aussteigen! Das ist doch ein ständiger Film, der da läuft. Das ist viel zu anstrengend!

Strecke die Beine und Füße in die Luft, lass es dir gut gehen, breite eine Decke aus, leg dich hin und mache nichts. Ich kenne Dich, dein Geist ist aktiv genug, um sich von selbst zu befreien, wenn du ihn nur lässt. Wenn du nichts mehr machst, wenn du nicht mehr versuchst, aus den Filmen auszusteigen, dann können sich die Knoten von selbst lösen. Da wirst du sehen: dieses ganze Schauspiel da, das entspannt sich von selbst.

Das gilt auch für alle Anderen, die meinen, die Knoten würden sich nicht lösen. Entspannt euch! Lasst den Geist sich entknoten, entfalten, entwirren!

Widmung

Motivation

Bevor wir gleich die Gebete singen, in denen es ums Erwachen und die Erleuchtung zum Nutzen aller Lebewesen geht, lasst uns ein wenig die Motivation bedenken, mit der wir jetzt hier sind.

Wenn wir das Wort „Erleuchtung“ oder „Erwachen“ hören, ein großes Wort mit tiefem Sinn, was bedeutet das ganz konkret für mich, in diesem Leben? Wie sieht mein Erwachen aus? Wie könnte es aussehen? Wie könnte das Erwachen dieser Person ausschauen, die hier auf dem Kissen sitzt? Auf dem Stuhl? Wie würdet ihr euch fühlen? Wie würde es euch gehen, wenn ihr erwacht wärt, frei sein würdet? Lasst dieses Bild mal in euch entstehen! Wie könnte das aussehen?

Lasst dieses Ahnen in euch entstehen, wie wir, wie ich wohl sein könnte, so ganz frei, wenn alle Qualitäten zum Vorschein kommen. Wenn ich wirklich derjenige oder diejenige bin – die meinem wahren Selbst entspricht. Wenn sich zeigt, was an Potential in mir steckt. Stellt euch vor, wie ihr dann lebt, wie ihr dann mit anderen Menschen umgeht, wie ihr euch bewegt, wie ihr innerlich fühlt. Stellt euch vor, wie ihr durch die Welt geht und wie ihr Anderen begegnet, wie ihr mit Herausforderungen umgeht. Was hindert mich, diese Person zu sein? Was hindert mich, Ich-Selbst zu sein? Im tiefsten Sinne.

Die Antwort der buddhistischen Meister seit der Zeit des Buddhas ist einfach: Was uns hindert, ist, etwas zu glauben, was gar nicht zutrifft, zu glauben, dass wir eingeschränkt sind oder an die Wirklichkeit unserer Emotionen zu glauben, an die Ängste zu glauben und unsere Grenzen immer wieder zu verfestigen. All das ist ein Widerspruch zur Wirklichkeit, ein Widerspruch dazu, wie der Geist tatsächlich ist. Es ist ein Widerspruch zur Natur des Seins und wir glauben nicht daran, dass wir so frei sein können. Wir bezweifeln das, wir geben den Schwierigkeiten und den Begrenzungen viel mehr Glauben, viel mehr Aufmerksamkeit.

Wenn wir Zuflucht nehmen und diese Gebete sprechen, singen, dann bitten wir um Unterstützung, dass uns die Augen aufgehen dafür, wer wir wirklich sind, jemand, der tatsächlich sich selbst und anderen helfen kann, eine Person, die frei ist, in der das Erwachen bereits vorhanden ist und gar nicht erzeugt zu werden braucht.

Wir klären die Schleier, wir ent-decken unser wahres Sein. Wir ent-decken, was eigentlich an Potential in uns schlummert. Lasst uns mit dieser Motivation, mit diesem Verständnis gemeinsam die Gebete singen. Mit dem Wunsch, dass sich unsere Augen öffnen dafür, wer wir wirklich sind.

Zuflucht / Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken/ Gebet an den Wurzel-Lama

So werden wie der Meister

Als Gendün Rinpoche uns diese Übertragung gab, die er viele Male gegeben hat, hat er uns ermutigt, so zu werden, wie er selbst und dann sagte er immer dazu: „und noch besser, noch weiter zu gehen, noch erleuchteter noch erwachter, geht über mich hinaus!“ Und mit diesem Vertrauen hat er uns erklärt, was wir gemeinsam hier studieren. Wir können das verstehen. Wenn wir das mit dieser Einstellung aufnehmen und kommen lassen, dann werden wir verstehen. Und dieses Verstehen wird uns von diesen verkehrten Annahmen über die Wirklichkeit, diesen Glaubenssätzen befreien.

Der Buddha nannte eine Meinung, eine Sicht, eine Sichtweise oder einen Glauben haben, als eine der sechs Wurzelemotionen, die uns das Erwachen unmöglich machen. Es geht auf dem buddhistischen Weg nicht darum, eine neue Überzeugung, einen neuen Glauben aufzubauen oder eine neue Sicht einzunehmen. Wenn die Übersetzer manchmal von „rechter Sicht“ sprechen, dann sind damit nur Unterweisungen gemeint, die mit alten Sichtweisen aufräumen und den Weg in ein direktes Erleben der Wirklichkeit jenseits aller Anschauungen öffnen und jenseits aller fixen Vorstellungen. Es geht also jetzt und in diesem ganzen Kurs nicht darum, dass wir irgendetwas übernehmen oder irgendetwas glauben, sondern nur darum, dass wir forschen. Lasst uns also gemeinsam noch ein wenig forschen!

Emotionen als Weg nehmen

Karmapa schreibt in der Lektion 49 auf Seite 184:

Wenn du direkt die Natur der aufkommenden Gedanken betrachtest und sie als ungreifbare leuchtende Leerheit erfährst, dann ist es nicht mehr nötig, einen schlechten Gedanken aufzugeben oder ein zusätzliches Gegenmittel dafür zu suchen.

Ich werde euch das erklären, denn das ist dann die nächstfolgende Praxis, der nächste Aspekt, den wir uns anschauen. Wenn hier davon gesprochen wird, die Natur der aufkommenden Gedanken zu betrachten, dann ist mit Gedanken alles gemeint, was eine geistige Bewegung ist. Und da gibt es nicht mehr nur die begrifflichen Gedanken, sondern es gibt auch geistige Bewegungen, die nichtbegrifflicher Natur sind, wo Bilder, Klänge, situative Eindrücke oder Erinnerungen auftauchen, ohne dass diese Benennungen brauchen. Sie brauchen keine Beschreibung, sie bewegen sich innerlich und sind ganz deutlich erfahrbare, ohne dass sie benannt werden.

Ich versuche daran zu denken, dass ich immer, wenn das Wort „Gedanken“ kommt, stattdessen „Geistesbewegungen“ sage. Um noch präziser zu sein: Hinter dem Wort, das hier als Gedanken übersetzt wird, steht das tibetische Wort „Namtog“ und das bedeutet „dualistische Bewegungen“. Es steht also für alle geistigen Erfahrungen, in denen das Gefühl vorherrscht, Ich/das Subjekt, erfahre etwas Anderes/das Objekt. Also: „Ich mache eine Erfahrung. Ich erlebe einen Gedanken. Ich erlebe ein Gefühl“. Diese vermeintliche Trennung im geistigen Erleben, genau diese Art geistiger Bewegung wird im Tibetischen 'Namtog' genannt. Und das steht hier eigentlich hinter dem Wort „Gedanken“.

Wir brauchen uns jetzt keine Sorgen zu machen, ob wir diese Geistesbewegungen unterscheiden können und ob es sich da wirklich um etwas Dualistisches handelt. Wir können davon ausgehen, dass alle unsere Geistesbewegungen auf diese Art wahrgenommen werden. Immer, wenn etwas auftaucht, erleben wir das mit einer gewissen Distanz und dann handelt es sich genau darum.

Wie ist es denn nun, so einen Gedanken, eine Geistesbewegung zu betrachten? Nehmen wir mal ein paar Beispiele. Wenn eine Angst auftaucht, haben wir meistens Angst vor etwas und dann geht es nicht darum, sich damit zu beschäftigen, wovor wir Angst haben und da in den Inhalt rein zu gehen. Wir wenden die Aufmerksamkeit auf die Angst selbst. Wie ist es, Angst zu haben? Wo ist das Zentrum der Angst? Hat die Angst ein Zentrum?

Oder wenn der Gedanke auftaucht, „meine Mutter, mein Sohn oder meine Tochter“, beschäftigen wir uns nicht damit, was wir gerade über diese Person denken, sondern gehen hinein in die Erfahrung, wie es ist, das zu denken. Wie fühlt es sich an, das zu denken? Wir ziehen den inneren Blick vom Inhalt des Gedankens ab und lenken ihn in den Gedanken selbst hinein, versuchen sein Zentrum zu erwischen. Wie ist es zu denken? Das ist so, als würden wir aufhören, die Wellen von außen zu betrachten und würden ins Innere der Welle gehen und versuchen, das Innere der Welle zu erspüren.

Ich werde mit euch sicherlich noch eine Übung dazu machen und versuchen, es noch anschaulicher zu machen. Aber nehmen wir zuerst nochmal ein Beispiel: Wir meditieren und es taucht der Gedanke auf: „Ah! Ich sollte noch den und den anrufen!“ Der Gedanke ist total klar. Der taucht auf und würde mich normalerweise dazu verleiten, direkt mein Telefon rauszuholen und anzurufen. Klar!

Jetzt mache ich aber nicht so weiter, dass ich mit dem Inhalt des Gedankens verbunden bleibe und mich damit herumschlage: „soll ich oder soll ich nicht anrufen?“ Sondern ich schaue direkt hinein: und der Gedanke? Wo ist er jetzt? Wo ist der Gedanke? Oder ich spüre, wie ist es, das zu denken oder wer das denkt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Geist zu dieser Wende zu veranlassen.

Was dann passiert, ist ganz erstaunlich: In dem Moment, wo diese Wende stattfindet, entpuppt sich der Gedanke als völlig substanzlos. Das ist, was hier „die ungreifbare Leerheit“ genannt wird. Der Gedanke ist fort, die Geistesbewegung ist fort und wir sind in einer Offenheit, völlig frei von dem Gedanken, der eben noch war, ja man kann sagen, „in einer leuchtenden Präsenz“. Mit „leuchtend“ ist gemeint, in einer „klaren, unverhüllten Präsenz“. Nichts verschleiert den Geist in dem Moment.

Und dieser Mechanismus, dieses Hineinschauen und in die Welle hinein gehen, in das Erleben hineingehen, ist der zentrale Mechanismus, wie Befreiung stattfindet. Das ist genau das, was wir brauchen, um ins Zentrum einer Emotion hinein spüren zu können, hinein loslassen zu können. Das ist also etwas, was wir tatsächlich lernen können, um, was auch immer im Geist auftaucht, zu entspannen und in die Öffnung zu kommen. Das heißt nicht, dass wir das vergessen, was vorher war, aber es wird als substanzlos erkannt.

Es ist total spannend, was passiert, wenn man so in diese Geistesbewegungen hineinschaut. Es ist überraschend! So wirklich, wie einem die Emotion, der Gedanke, die Geistesbewegung, der Eindruck, der gerade da war, auch vorkommt: Wenn wir so hineinschauen und eins werden damit – weg!

Mir passierte das zum ersten Mal mit einem Ärger. Ich war richtig ärgerlich! Ich war vor der Person und sagte ihr alles, was nicht geht und was anders zu sein hat und auf Grund der Praxis trat das ein, dass mein Geist automatisch in die Erfahrung hineinschaute – und: weg! Weg! Wie so eine Luftblase, die zerspringt. Es ist nichts mehr da! Nichts mehr zu finden von meinem Ärger. Und ich stand völlig entwaffnet da und konnte dann nur noch lachen! Es war so ein Film, der da geplatzt ist.

Ich hatte natürlich auch keine Lust, den Ärger wieder zu produzieren. Man kann den natürlich dann wieder irgendwie anleiern und muss dann halt wieder dran glauben. Man muss an das glauben, was man da an neuen Filmen wieder produziert. Genau wie, wenn man an einen Gedanken unterhalten will, muss man immer schön an ihn glauben und ihn nähren und ihn immer wieder produzieren. Das ist der zentrale Mechanismus der Befreiung: Immer wieder in das Zentrum des Erlebens zu gehen.

Teilnehmerin: Das, was du als Befreiung bezeichnest, ist das, was ich normalerweise zu vermeiden versuche. Die Erfahrung, die ich gestern gemacht habe und die ich mit euch geteilt habe, war ja, dass ich Tilmann auch wortgleich folgen konnte und was weiß ich: glücklich sein und tiefer gehen und empfinden und stopp. Und genau dieses Leersein, diese Leere, die sich nach dem Stopp ausgebreitet hat, macht mir Angst und das ist ja das, was ich normalerweise zu vermeiden versuche.

Was du beschreibst, das ist sehr verwandt mit dem, was ich auch immer wieder da erlebt habe, dass die Emotion, die gerade da war, der Gedanke, der gerade war, sich auflöst und erst mal in eine Art Nichts, in so eine Leerheit landet. Und das ist, weil mir meine Identität flutschen geht. Das, mit dem ich mich identifiziert habe, ist nicht mehr da. Und ich bin total verunsichert. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Und erst einmal macht das Sorge, macht das Angst.

Und dann entdecke ich aber, dass sich in dieser Abwesenheit der normalen Identität das zeigt, was eigentlich immer da ist: dieser dynamische Gewährsgrund mit all seinen Qualitäten und all seine Möglichkeiten zu sein, zu handeln und zu sprechen. Die ganze innere Freiheit ist da, ohne diesen Ich-Bezug und ohne diese Orientierung Subjekt/Objekt zu haben. Es ist ein freies Sein, was erst einmal nicht mittelpunktsbezogen ist. Das ist ungewohnt. Sehr ungewohnt.

Teilnehmerin: Es ist, denke ich mir, für eine Meditation ein richtiges Verhalten. Oft geschieht es mir in einer Kommunikation, dass ich diese Leere spüre und dass der andere auch die Leere spürt, das heißt, für ihn ist der Ping-Pong unterbrochen. Also, es verunsichert ja auch ein wenig, wenn man dann nicht mehr da ist.

Ja. Das ist eine Sackgasse. Da geht es nicht lang. Es geht darum, die Fülle des Seins zu spüren, nicht die Leere. Um es nochmal zu sagen: wenn wir in so einer Sackgasse landen - die Texte beschreiben das sehr gut- da ist

zunächst mal dieses Gefühl von „Ah! Die Identität ist futsch.“ Und dann kommt ein Haften an diesem Nichts-sein, Niemand-sein. Das nichts ist. Und dieses Haften, das bildet die Mauern eines Loches.

Und statt es als ein Loch wahrzunehmen, in dem ich dann in diesem Nichts sein wie gefangen bin und nicht wirklich kommunizieren kann, ist es ganz hilfreich, sich ein Bild vorzustellen: Diese Offenheit, die sich da einstellt, ohne spezielle Identität, ist wie ein Tor, wo wir Hinderliches zurücklassen und in ein Feld voller Möglichkeiten eintreten. Und diese Möglichkeiten sind in uns aktiv, ohne dass es ein Ich braucht, um das zu machen.

Und was wir uns dann erlauben, ist einfach wir selbst zu sein. Wenn mal so was auftritt, dass die alte Identität futsch ist und sich für einen Moment aufgelöst hat. Ha ja! Dann können wir ja wir selber sein! Und das sag ich jetzt wirklich so mit der ganzen Selbstverständlichkeit. Es ist leicht, sich selbst zu sein, wenn man mal aus dem Gefängnis dieser früheren Identität raus ist. Dann ist man sich selbst, ohne an einem Selbst anzuhaften. Ich muss ja auch hier unterrichten, oder? Das geht ja auch irgendwie. Das ist einfach, je mehr ich ich-selbst bin, desto flüssiger wird das alles, weil weniger Identifikation dann im Spiel ist. Je mehr ich identifiziert bin, desto weniger bin ich ich selbst. Das ist ein Paradox, was gut zu verstehen ist.

Jetzt kommt der zentrale Satz dieses Abschnittes im „Ozean des wahren Sinnes“:

Was dich auch bindet, bist du dir dessen bewusst, befreit es sich.

Was auch immer uns eng macht, uns bindet, uns fesselt oder was unser momentanes Erleben ist - wir bringen da Gewährsein hinein. Die volle Präsenz nehmen wir hinein in das, was eigentlich unsere Ketten sind und unsere Beschränkungen, um dann zu erleben, wie es sich auflöst. Das ist das, was die modernen Psychotherapien allesamt machen und das ist genau das Zentrum der buddhistischen Lehre. Immer da, wo es schmerzt, bringen wir Gewährsein hinein.

Und, was bemerken wir? Da, wo vorher so ein dichtes, festes, solides Erleben war, öffnet es sich, kommt in Bewegung und fängt an zu fließen. Wir brauchen nichts zu tun, damit es sich bewegt oder fließt. Es ist die Natur der Dinge. Wenn sich durch das Gewährsein die Fixierung auflöst, dann ist alles wie es ist. Dann zeigt es sich in seiner wahren Natur.

Teilnehmerin: Bei der gestrigen Übung, wo wir in etwas Freudiges hineinschauen sollten, ist mir am Ende unglaublich klar geworden, wie vergänglich alles ist. Ich war in einer sehr schönen Situation und auf einmal wurde ich unendlich traurig. Ich bin so richtig in diesen Schmerz der Vergänglichkeit rein, mir liefen die Tränen. Mich hat das sehr gefangen genommen, diese Traurigkeit der Vergänglichkeit, im Hinblick darauf, dass mein Lehrer dieses Jahr gestorben ist. Und dann hab ich am Nachmittag sehr stark versucht, in diese Traurigkeit hineinzugehen. Sie mir genau anzugucken. Und ich hab zum einen mir natürlich eine ganze Menge schlauer Sachen erzählt, wie: „das ist Anhaftung!“ und „ich kann jetzt auch alleine weiter gehen“ und so weiter. Aber dieser Schmerz war unendlich präsent und hat mich erst mal nicht losgelassen. Der kommt immer wieder hoch. Es ist auch so eine Art Zorn. Und ich sag: „Verflucht, warum ist diese Bodenlosigkeit, diese Vergänglichkeit, da?“. Abends im Tempel saß ich genau gegenüber der Buddha-Statue und habe sehr tief nachgedacht über die vier edlen Wahrheiten und war eigentlich auch dankbar dafür, dass wir alles, was uns umgibt, nehmen können, um zu lernen! Ich hab dann auch nachgedacht über das Ablassen von den vier Anhaftungen und das hat mich sehr getröstet. Aber gerade, wenn wir jetzt hier wieder zusammen sitzen, dann kommt das immer wieder hoch. Diese Traurigkeit und dieser Schmerz. Weil es gibt so wunderbare Menschen, so wunderbare Situationen und die sind so ein wunderbares Geschenk und es tut einfach verflucht weh, wenn es geht.

Was du beschreibst, kennen viele und ich möchte dir einfach mit einer Anekdote antworten: Marpa, ein ganz großer erleuchteter Meister und der Begründer der Kagyü-Linie, hatte Tränen beim Tod seines Sohnes. Und seine Schüler sagten: Aber das ist doch nur eine Illusion! Das ist doch nur ein Film, eine Projektion des Geistes! Und er sagte: Ja, aber es ist eine super schmerzhaftes Illusion.

Da ist diese Gleichzeitigkeit. Zum einen die Täuschung, den Film zu sehen und zum anderen als Mensch total zu fühlen. Das ist eigentlich wo es lang geht. Es geht nicht darum, dass wir irgendwas weg machen müssen

oder nicht haben sollten, sondern dass wir in unserem ganzen emotionalen Erleben diese Leichtigkeit haben, nicht ganz so verwickelt zu sein, obwohl wir ganz erleben. Und deswegen kann das auch wirklich sehr schmerzhaft sein aber gleichzeitig ist da die Weisheit oder das Gewahrsein, das die Natur der Dinge erkennt. Das emotionale Schauspiel vollzieht sich, wir leben es, aber wir sind nicht verfangen darin.

Meditation und Übung: Bedürfnisse spüren und fließen lassen

Schaut, dass ihr eine Körperhaltung einnehmt, die euch entspannt, eine halbe Stunde ruhig sitzen lässt. -
Wir beginnen jede Meditation damit, dass wir unseren Körper spüren, ganz ankommen und hier sind -
Alle Sinne sind offen: Spüren, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken-
Wir können die Aufmerksamkeit etwas stabilisieren, indem wir mit dem ein- und ausfließenden Atem bleiben und genau dort im Körper spüren, wo sich die Empfindungen mit dem Atem verändern -
Schauen wir etwas genauer hin, in die geistigen Bewegungen hinein, was ist los in unserem Bewusstsein? Was zieht unsere Aufmerksamkeit an oder auf sich? Wer mit der Müdigkeit zu kämpfen hat, steht besser auf, dann ist sie schnell vorbei -
Lasst uns gewahr werden, was unsere Aufmerksamkeit beansprucht. Wo sie hin geht.-
Schaut immer mal hinein, in welchem der sechs Sinne die Aufmerksamkeit gerade ist.-
Bekommt ihr mit, wie die Aufmerksamkeit mal im Fühlen des Körpers ist, mal vielleicht bei den inneren Empfindungen, der Gemütsstimmung, mal im Sehen, mal im Hören?-
Wer aufsteht, hat es tatsächlich leichter, wach zu bleiben, mit offenen Augen, und muss sich nicht immer mit dieser Müdigkeit herumschlagen.-
Schaut die inneren Geistesbewegungen an, die uns zu Bewegungen veranlassen, ohne sich zu bewegen.-
Dieser Geist, dieses Bewusstsein, das die verschiedenen Aspekte unseres Erlebens spürt und wahrnimmt, ist dieser Geist frei? Oder nicht ? Worin ist er nicht frei? -
Geht mit dem Gewahrsein dorthin, wo sich etwas nicht frei anfühlt.-
Geht genau da hin, wo ein Gewahrsein der Unruhe ist, wo es vielleicht ein Anhaften oder eine Abneigung gibt.-
Dorthin, wo es vielleicht ein Wollen gibt oder ein Nicht- Wollen. Ein Widerstand oder eine Angst.-
Nur mal kurz hinschauen und dann den Geist wieder frei lassen, ohne zu fixieren.-
Wir machen eine kleine Pause von zwei Minuten, ohne dass wir den Raum verlassen.-
Wir machen jetzt weiter. Ihr braucht euch nicht unbedingt hinzusetzen. Es geht darum, einen klaren Geist zu haben. Aufstehen ist gut.-
Wir fahren fort, die Bewegungen des Geistes mitzubekommen. Mitzubekommen, wie unsere Aufmerksamkeit die Sinnesbereiche wechselt, mal im Hören ist, mal im Sehen, Spüren, Fühlen-
Lasst dann mal einen Gedanken entstehen. Denkt einfach mal für einen Moment an irgendetwas und lasst es dann wieder.-
Worum es jetzt geht, ist, einfach denken zu können und es dann sein lassen zu können. Kommen lassen, gehen lassen.-
Macht das mit verschiedenen Bildern, bis ihr den Prozess gut kennt. Kommen lassen und gehen lassen.-
Und jetzt lassen wir den Wunsch entstehen, etwas zu erleben oder etwas zu tun und lassen diesen Wunsch dann auch wieder weiterziehen.-
Übt euch mit verschiedenen Wünschen, Bedürfnissen. Nehmt, worauf ihr Lust habt und dann lasst es wieder gehen.-
Stellt euch vor, dass euer Bedürfnis erfüllt wird und wie es erfüllt wird. Lasst diese Situation entstehen bei irgendeinem Bedürfnis, wie es sich wirklich erfüllt, und dann lasst diese Vorstellung wieder los.-
Und lasst die Vorstellungen immer nur so stark werden, wie ihr sie auch wieder loslassen könnt.-
Schaut mal, wo eure Grenzen sind. Stellt euch eine Situation vor, in der eure Bedürfnisse wirklich erfüllt werden und dann lasst die Vorstellung in der Mitte los.-
Und jetzt macht das mit einer Erinnerung, mit etwas, was ihr wirklich erlebt habt. Etwas, was euch zutiefst erfreut und befriedigt hat, glücklich gemacht hat. Lebt es für einige Momente und dann lasst es wieder gehen.-
Und lasst nun in den Geist kommen, was ihr nur möchtet. Lasst entstehen, was immer euch Spaß macht. Und übt euch darin, in dieser Kreativität des Geistes nicht anzuhängen. Lasst das Spiel entstehen und vergehen.-
Wenn ihr genug davon habt, dann ruht euch aus.

Wenn ich so zuschaue, wie ihr euch entspannt, da habe ich das Gefühl, wir haben hier jetzt gerade harte Arbeit geleistet, indem wir mit unserem Geist gespielt haben. Und es ist tatsächlich so, dass wir eine super Arbeit

geleistet haben. Wir haben viele kleine Übungen gemacht und waren sehr aufmerksam und dieses immer wieder Ankurbeln und Loslassen, das strengt natürlich an.

Was in der Dharma-Praxis anstrengend sein kann, ist, dass wir etwas Ungewöhnliches machen. Wir verhalten uns so mit unserem Geist, wie wir es noch nicht gewöhnt sind. Kontinuierlich aufmerksam zu sein ist an sich schon anstrengend, weil das ungewohnt für uns ist. Wir gehen normalerweise lieber mit der Ablenkung als mit der Aufmerksamkeit.

Wir waren aber nicht nur aufmerksam, sondern in der zweiten Phase ließen wir dann Eindrücke entstehen, und ließen genau in dem Moment los, wo so ein bisschen Anhaftung entstand. Wir gingen also genau in die entgegengesetzte Richtung von dem, was wir sonst tun, sonst bleiben wir nämlich drin, bauen das aus, halten fest und wollen mehr. Da zu entspannen ist ungewohnt. – Es geht weiter mit einem Zitat:

Was dich auch bindet, bist du dir dessen bewusst, befreit es sich. Verstehst du diesen außergewöhnlichen Weg, gelangst du in diesem Leben in den Bereich der Buddhas.

Verstehst du diesen außergewöhnlichen Weg über das Gewahrsein in die Selbstbefreiung der geistigen Phänomene einzutreten, dann gelangst du in diesem Leben in das Erwachen, in die Verwirklichung der Buddhas.

Begehren wecken und loslassen

Denke an ein verlockendes Objekt der Begierde und erwecke leidenschaftliches Begehren, bis der Verstand machtlos wird.

Und dann lasst los und wendet euch Anderem zu! Natürlich habe ich euch nicht so weit gehen lassen, bis ihr den Verstand verliert oder bis ihr machtlos werdet. Wir waren etwas sorgfältiger, vorsichtiger. Wir haben geschaut, dass wir immer gerade so loslassen können. Ich habe dann zwar gesagt: „Schaut mal, wo eure Grenzen sind!“ Aber wir bleiben vor der Grenze, wir lassen es stärker werden und lassen dann rechtzeitig los.

Was aber passiert, wenn wir den Verstand oder die Kontrolle verlieren? Was passiert ist, dass die Empfindungen dieses vorgestellten Erlebens einen so starken Sog ausüben, dass wir drin stecken oder kleben bleiben. Wir verlieren die Kontrolle und die Kraft des Geistes loszulassen. Wir verlieren die Fähigkeit loszulassen.

Was passiert dann? Wir haben nicht mehr die Zügel in der Hand. Wir sind nicht mehr Meister des Prozesses, wir sind nicht mehr frei. Wir verlieren unsere Freiheit. Ein wichtiger Teil der menschlichen Freiheit ist es, lassen zu können, wenn ich es möchte, um dann in einen offeneren Geist hinüberzuwechseln, wenn es nicht mehr gesund ist oder Leiden und einen engen Geist erzeugt. Das ist eine ganz wichtige Fähigkeit, die es zu entwickeln gibt.

Ihr habt vielleicht gestern noch so ein bisschen gelacht und „Okay, das war doch nur Vorstellung. Es ist doch leicht, Vorstellungen loszulassen!“ Aber was ist denn der Unterschied zu den konkreten Situationen? Das müssten wir jetzt nochmal herausfinden. Was ist eigentlich wirklich der Unterschied? Wie viel von dem, was wir konkret erleben, ist dann Vorstellung? Sind wir nicht genau so innerlich aufgeheizt in Vorstellungen über das Nächste, was wir jetzt auch noch erleben könnten und ist es wirklich so anders als das, was wir jetzt hier auf dem Trockenen machen?

Was passiert, wenn wir uns mitten in so einer verschärften Situation sagen: „Jetzt noch eine viertel Stunde, was wir jetzt noch erleben könnten, was jetzt noch möglich wäre!“ Und wir haben diese ganzen Vorstellungen über das, was wir jetzt noch machen könnten. Wenn wir uns nun mitten drin in diesen Vorstellungen entspannen. Was passiert? Wir sterben nicht! Was passiert wirklich, wenn wir auf diese Weise loslassen?

Es passiert überhaupt nichts Schlimmes. Wir finden uns entspannt wieder und die Situation geht weiter. Wir können weiter miteinander teilen. Wir können weiter miteinander in der Liebe sein, in der Offenheit, die Sinne genießen und im Austausch bleiben. Alles ist möglich. Aber wir haben keine fixe Idee mehr, was sein sollte, was wir wollen, was wir unbedingt haben müssen oder was passieren muss. Wir haben kein Projekt mehr,

keinen Plan, keine Vorstellungen. Wir gehen mit dem mit, was sich entwickelt. Wir öffnen das Tor oder das Tor öffnet sich für das, was sein könnte, sich zeigen kann und was dann möglich ist. Wir sind in dem Moment wieder in Kontakt mit uns selbst und mit der Situation.

Gendün Rinpotsche hat, während des Unterrichtens, man sieht es auf Videos, die ganze Zeit diese Bewegungen mit den Händen gemacht. Es entsteht und es löst sich auf. Anhaften ist da und es löst sich auf. Immer wieder. Das ist die innere Bewegung und wenn wir das jetzt auf die stärksten Begierden, die wir kennen, übertragen, zum Beispiel auf das sexuelle Anhaften. Wir können mitten in der sexuellen Begegnung einfach loslassen. Einfach entspannen, einfach sein. Und dann gucken, was passiert.

Es sind so wunderbare Dinge, die da auftauchen und gestalten können. Ohne eine fixe Vorstellung darüber, was sein muss, wohin man gehen muss, was man alles noch für den anderen und für sich selbst erfahren muss und machen muss. Wir bleiben einfach drin, gehen weiter mit und schauen, was passiert. Wir lassen entstehen, statt zu manipulieren, weil wir eine Vorstellung haben.

Das gilt für die sexuelle Beziehung genauso wie für die Vorstellung, ein schönes Weihnachten mit der Familie zu verbringen oder den Geburtstag von jemanden Anderem oder von uns selbst zu feiern. Wir haben Vorstellungen, wie es sein sollte. Es sind immer nur Vorstellungen! Und dann entsteht der Konflikt mit diesen Vorstellungen. Es kommt Stress, weil wir dabei sind, eine Vorstellung umsetzen zu wollen. Diese Idee zu lassen und ganz entspannt in die Situation reinzugehen, um dann das Positive, das Heilsame, das Hilfreiche, das Schöne und das Erfreuliche zu unterstützen, ohne an der Idee festzuhalten, ist dann der Weg.

Je stärker die Idee emotional beladen ist, desto schwieriger ist es, sie loszulassen. Aber auch selbst rein vom Verstand kreierte Vorstellungen und politische, soziale oder psychologische Meinungen oder welche Ideen es auch immer sind, selbst die sind schwer loszulassen. Zum Beispiel Dharma-Meinungen, die sind total schwer loszulassen. Da streiten sich Leute darüber, geraten sich in die Haare. An Ideen, an denen wir festhalten und die wir nicht loslassen können, gehen Freundschaften auseinander.

Alles beginnt mit der gleichen Bewegung. Wir können lernen, etwas zu erleben oder im Geist entstehen zu lassen, ohne zu fixieren. Es gibt diese Möglichkeit, etwas zu spüren, aber es auch zu lassen oder eine Meinung zu haben, aber sie auch lassen zu können. Wir können schauen, dass sie nicht wichtiger wird, als sie wirklich ist. Es ist eine Ausrichtung. Es ist die Summe von Erfahrungen. Es ist ein Glauben. Aber wir brauchen uns darüber nicht zu streiten und ihr diese Wichtigkeit zu geben durch diese Fähigkeit, nicht identifiziert zu sein. Da kommen wir jetzt zum anderen Schlüsselwort: Immer da, wo Identifikation entsteht, da wird es schwierig zu entspannen.

Lasst uns mit unserer Praxis also genau dahin gehen und das Gewahrsein dort hineinbringen, wo wir gebunden sind, also wo die Identifikation ist. Lasst uns das heute praktizieren, immer wieder aufzuspüren: Wo bin ich jetzt gerade identifiziert? Wo ist eine gewisse Enge? Wo ist jetzt gerade eine gewisse Fixierung? Und genau dort gehen wir mit einem Interesse hin, mit einem Gewahrsein, was einfach nur erforscht und verstehen möchte, sich aber nicht identifiziert.

Worum es heute Nachmittag geht: Wo auch immer wir sind, ob wir im Park meditieren, in der Hermitage oder in der Ferienwohnung, setzen wir uns hin und lassen Meditation entstehen. Das heißt, wir entwickeln eine Präsenz und richten in dieser Präsenz unsere Aufmerksamkeit darauf, wo jetzt noch eine Anspannung ist, die es gar nicht braucht. Wir bemerken, wo es irgendwelche Anzeichen von Identifikation gibt und genau dahin richten wir unsere Aufmerksamkeit.

Diese Aufmerksamkeit ist ein nicht haftendes Gewahrsein, was nur wahrnimmt und einfach nur mit dem, was ist, bleibt, und nicht mehr. Und das bewirkt, weil es frei von Anhaften ist, auf natürliche Weise Entspannung. Das meinen wir normalerweise, wenn wir sagen: „Schau doch in deine Angst und entspanne diese!“ Wir schauen da, wo wir unruhig sind, wo die Angst ist, gehen da mit unserem Beobachten hinein und weil diese Aufmerksamkeit nicht weiter vergegenständlicht, weil sie frei ist von weiterer Identifikation, entspannt sich das, wo die Aufmerksamkeit hingeht.

Das ist das Grundprinzip von Meditation, immer dahin zu gehen, wo gerade Anspannung ist, und bleiben, spüren, lassen und sich ent-wickeln. Wir kommen aus der Verwicklung heraus und lassen es sich ent-falten,

kommen aus der Verfaltung heraus. Wir lassen es sich öffnen. Das ist, was dann passiert, wenn wir einfach darin verweilen.

Widmung

Den Kompass ausrichten

Während wir gleich wieder Zuflucht nehmen und die Gebete singen, erinnert euch daran, was ich gestern dazu erklärt habe. Es geht darum, die innere Ausrichtung ganz klar zu haben, den inneren Kompass immer wieder neu einzustellen. Um uns dabei zu helfen, können wir uns vorstellen, dass die innere Ausrichtung, die wir in unserem Leben haben, also quasi das Ziel, das uns vorschwebt, sich vor uns manifestiert, vielleicht als eine Form, als Buddha, als weiblicher Buddha, wie z.B. Tara, oder auch als eine Lotusblüte, eine Szene in der Natur, ein Sonnenaufgang, was auch immer diese Qualitäten für uns symbolisiert. – Vielleicht schließt ihr für einen Moment die Augen und lasst ein Bild entstehen, das euch entspricht.

Zuflucht / Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken/ Gebet an den Wurzellama

Meditation: Der Buddha in uns

Wir stellen uns vor, dass sich das inspirierende Bild, das wir uns vorgestellt haben, in regenbogenartiges Licht auflöst und dann mit uns verschmilzt, vielleicht durch den Scheitel, vielleicht durch das Herz, und uns mit Licht anfüllt. Dann meditieren wir eine Weile in diesem Bewusstsein.-

Wir lassen den Buddha in uns meditieren.-

Wir können ganz entspannt sein. Da es der Buddha in uns ist, der meditiert, gibt es kein Ziel mehr zu erreichen.- Wenn ihr eine gewisse Fixierung bemerkt, Gedankenketten oder Bilder, die auftauchen, könnt ihr gerne damit etwas verweilen, und es dann weiterziehen lassen.-

Und wenn nichts Besonderes geschieht ist es genau dieselbe Geisteshaltung des Fließen-Lassens, ganz präsent im Erleben ohne Unterbrechungen. Einfach fließen lassen, im Erleben sein.-

In diesem Strom des Erlebens merken wir, dass manchmal Wahrnehmungen unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wir fixieren etwas und wir schauen genauer hin. Dann ist es gut, gewahr zu sein, wenn es kein weiteres Fixieren mehr braucht, es wieder zu lösen, es weiterfließen zu lassen.-

Lasst uns für einige Minuten noch in diesem Strom des Erlebens weiter praktizieren.-

Was ich euch gerade in der Meditation beschrieben habe, ist wieder eine andere Art und Weise, das Wesentliche am Meditieren zu beschreiben. Es geht darum, die eigene fließende Qualität wieder zu finden, die Einfachheit und die Leichtigkeit des Seins. Das Wort „Geschmeidigkeit“ beschreibt diesen Geistesfaktor genau. Das ist, was der Buddha meinte, diese Flexibilität, Fluidität. Wenn man in den Texten oder den Kommentaren schaut, was das wirkliche Zeichen des Fortschritts in der Praxis ist, dann ist es diese Geschmeidigkeit des Geistes.

Wenn es darum geht, im Fließen, im Erleben oder in der Geschmeidigkeit des Geistes zu sein, dann fragen wir uns natürlich: Wie ist es denn möglich, konkret etwas auszuführen, bei einem Gedanken, einem Projekt zu bleiben oder zugleich eine Idee, ein Ziel zu verfolgen – wie geht denn das? Da fällt uns auf, dass wir mit derselben Geschmeidigkeit auch etwas untersuchen können. Wir können dabei bleiben, etwas in die Hand nehmen und etwas betrachten.

Ich habe das Beispiel des Klöppels hier benutzt: den kann man sehr fest anfassen und umklammern, als ob ihn uns jemand entreißen wollte. Das nennt man Fixieren. Oder man kann ihn ganz leicht in die Hand nehmen, so dass er uns nicht entgleitet und damit tun, was notwendig ist und ihn anschließend sofort wieder loszulassen, wenn man ihn nicht mehr braucht.

Dieses Prinzip des Touch-and-go, des Berührens und wieder Weiterfließens, Weitergehens, des Berührens und Lassens ermöglicht uns, Aufgaben auszuführen. Wir bleiben, auch mit den Augen, den Ohren, mit unseren Sinnen bei dem, was uns interessiert, aber nur gerade mit der Anstrengung, die es braucht. Und wir finden heraus, dass es da ganz wenig braucht. Manchmal könnte man sagen, dass man das Schauen, Hören, Sprechen

und Denken sogar anstrengungslos erleben kann. Wir benötigen so wenig Anstrengung, wenn der Geist geschmeidig ist - es kommt uns anstrengungslos vor. Wir sind am Ende des Tages trotzdem müde, aber es fließt und alles ist so leicht und locker. Das zu lernen, genau darum geht es.

Wir haben also diese grundlegende Erfahrung des fließenden Seins und dann haben wir Wahrnehmungen, die uns interessieren und bei denen wir bleiben wollen. Da bleiben wir, solange wir es für richtig halten, mit derselben Geschmeidigkeit, Einfachheit, wie wir auch in diesem Grundgewahrsein sind. Sobald das erledigt ist, worum es ging, wenden wir uns wieder dem allgemeinen Erleben zu.

Um es noch einmal zusammenzufassen: Die Grundübung besteht darin, präsent zu sein, dann Aufmerksamkeit dorthin zu geben, wo wir das wollen, und dabei zu lernen, das so einfach und entspannt und locker wie möglich zu machen.

Viele Meditierende sagen, dass sie es ganz schwierig finden, gesammelt zu bleiben, aufmerksam zu bleiben oder konzentriert zu sein. Eigentlich gibt es da überhaupt keine Schwierigkeit. Das ist völlig anstrengungslos. Was ist denn eigentlich die Schwierigkeit beim gesammelten, unabgelenkten Praktizieren?

Es ist nur, dass uns alles Mögliche Andere durch den Kopf geht, was uns auch wichtig erscheint und von dem wir uns immer wieder lösen müssen, das wir wegschieben und wo wir Energie aufwenden müssen, um uns nicht in alle möglichen Extra-Schlaufen wegführen zu lassen. Das ist sehr anstrengend!

Es kommt grundlegend daher, dass wir unsere Prioritäten nicht geklärt haben. Wenn wir aufmerksam bei einer Aufgabe verweilen wollen, eine Kleinigkeit, die uns interessiert oder unsere Arbeit, die wir machen wollen, was es auch immer ist: Wenn wir nicht klar haben, dass jetzt einzig und allein das wichtig ist und alles andere gerade unwichtig ist, dann wird uns das viel Energie kosten.

Das ist im ganzen Leben so. Das Leben ist anstrengend, wenn unsere innere Ausrichtung nicht klar ist. Dann wird alles anstrengend. Wenn das klar ist, dann bleibt der Geist genau da, wo wir ihn hinlenken und wir sagen: Und jetzt das. Jetzt geht es darum. Der Geist bleibt dabei und bewegt sich gar nicht. Alles andere, was in den Sinn kommt, ist nicht wichtig, kriegt keine Aufmerksamkeit. Der Geist bleibt ganz ruhig, und er bleibt anstrengungslos gesammelt.

Ich wünsche mir sehr, dass ihr das für euch entdeckt, wie ihr euch selbst das Leben schwer macht, weil es euch nicht klar ist, warum ihr zum Beispiel gerade meditiert oder was jetzt gerade das Wichtige ist, auf das ihr euch konzentrieren wollt. Wenn das klar wäre, wäre alles ganz einfach. Also immer als erstes die Prioritäten klären und eine klare Entscheidung treffen, worum es jetzt gerade geht. Dann sind die Kräfte geeint, dann sind sie auf ein Ziel ausgerichtet.

Wenn wir beobachten, wie Kinder schon völlig absorbiert sein können, wenn sie kleine Videospiele machen oder sich in irgendetwas vertiefen, dann fragen wir uns: Und wir? Wo ist unsere Fähigkeit, so ausgerichtet zu sein? Wir könnten ja eigentlich unsere Fähigkeiten nutzen, wenn wir nur das gleiche Maß an Interesse entwickeln würden. Darum geht es. Das Interesse und die innere Ausrichtung gilt es zu einen, damit das Wichtigste zu jeder Zeit klar ist.

Also schauen wir in den Spiegel, den ich euch vorhalte – und mir selbst auch immer vorhalte: Wenn ich nicht konzentriert bin, woran liegt es? Weil es mich nicht interessiert! Ganz einfach, es ist nicht ausreichend Interesse da. Das Interesse muss vorhanden sein, um Früchte zu haben in der Praxis. Wenn das Interesse da ist, geht es ruck-zuck, dann machen wir ganz schnelle Fortschritte, weil der Geist total verbunden ist mit dem, was er macht, und wir sind offen und lernen so schnell, das ist unglaublich.

Im Abhidharma, in der Analyse der Geistesprozesse, ist der Faktor des Interesses der entscheidende Faktor, der bewirkt, ob jemand in meditative Versenkung eintreten kann und ob jemand konzentriert bleiben kann. Das waren allgemeine Unterweisungen zur Meditation.

Gestern war ich sehr zufrieden mit dem, was ich gesehen habe, wie ihr hier meditiert habt und wie nachmittags in Croizet praktiziert wurde und genauso darüber, was ich in den vielen Gesprächen, die ich geführt habe, über die Meditation hörte. Das jetzt gerade war eine Ermutigung, damit ihr euch noch mehr ausrichten könnt, um noch tiefer gehen zu können. Lasst uns hören, wie der Karmapa diesen Absatz beendet:

Was dich auch bindet, bist du dir dessen bewusst, befreit es sich. Verstehst du diesen außergewöhnlichen Weg, gelangst du noch in diesem Leben in den Bereich (in die Verwirklichung) der Buddhas.

Dieser wichtige Hinweis besagt, dass wir mit einem liebevollen Gewahrsein dort hingehen, wo wir das Gefühl haben, dass wir starr geworden sind, dass es eng ist, dass wir rigide sind oder eine Fixierung erleben. Genau da bleiben wir mit diesem annehmenden Gewahrsein und können es beobachten, wie es sich dann allmählich löst und wieder beweglich wird. Der Karmapa schreibt dann im nächsten Abschnitt:

Denke an ein verlockendes Objekt der Begierde und erwecke leidenschaftliches Begehren, bis der Verstand machtlos wird. Das haben wir bereits gestern geübt.

Emotionen wecken und durchschauen

Dann lasse Zorn über etwas Unerfreuliches aufkommen, und betrachte dessen wahre Natur. Wenn du gerne schlafen würdest, untersuche die Natur des Geistes, der sich nach Schlaf sehnt. Betrachte gleichermaßen die Natur von Stolz, Eifersucht und Geiz, und untersuche sie immer wieder mit unzerstreuter Achtsamkeit. Folge nicht vorangehenden Gedanken, so dass kein Gedankenstrom daraus entsteht, und lasse dich nicht von anderen Gedanken unterbrechen.

Der Unterschied zu gestern ist, dass Karmapa hier beschreibt, wie wir die Emotion kommen lassen und schon wieder loslassen, bevor Gedankenketten kommen. Gestern habe ich euch allmählich hineingeführt, so dass ihr spüren konntet, wie ein Bedürfnis entsteht und wir Lust darauf bekommen. Dann konnten wir uns das ausmalen und wir haben es losgelassen, bevor es zu stark geworden ist. Und dann haben wir es wieder und wieder losgelassen.

Eigentlich ist der Prozess des Hineinschauens in eine Emotion ein augenblickliches Schauen. Im Augenblick des vollen Auftauchens der Emotion in ihrer ganzen Kraft sind schon das Schauen da und das Erleben der Natur der Emotion, die in dem Moment nicht mehr genährt wird und sich auflöst.

So erleben wir immer wieder, dass wir die gesamte Ladung der Emotion, die uns in dem Moment wirklich durchschießen kann, erfahren können. Wir gehen aber nicht in die Gedankenketten hinein, sondern lassen genau in diesem Moment das Gewahrsein entstehen über die Qualität des emotionalen Seins. Damit haben wir einen Moment intensiven emotionalen Erlebens in ganz konzentrierter Dosis, den wir auf seine Natur hin untersuchen. Darum geht es eigentlich.

Dieses augenblickliche, momentane Hinschauen bedeutet, dass wir schon eine gewisse Flexibilität und Geschmeidigkeit des Geistes entwickelt haben müssen und auch einen gewissen Mut, damit wir das zulassen können. Es braucht das Vertrauen darin, dass es sich auch wieder auflöst, nicht bleibt, uns nicht schädigt, und dass wir in der Lage sind, loszulassen. Dann können wir mutig damit ein wenig experimentieren.

Teilnehmer: Ich habe das ausprobiert, während du gesprochen hast, und zwar mit dem Gefühl der Wut. Ich habe Ärger, Wut kommen lassen und dabei gemerkt, dass der Körper sofort mit reagiert. Das körperliche Empfinden wird dann wie zu einem Bezugspunkt für die Meditation. Ich frage mich, worauf ich meditieren soll: auf dies Phänomen im Geist – mit all dem, was damit zusammen hängt? Kaum ist die Wut da, ist da auch die ganze Geschichte im Hintergrund da, die Vergangenheit schwingt mit, die inneren Bilder. Das kann ich dann zwar loslassen, aber da ist dann das körperliche Gefühl... Wie soll ich damit meditieren?

In der Meditation geht es tatsächlich um das gesamte Paket. Erstmal möchte ich unterstreichen: was du da erlebt hast, geht uns allen so. Im Geist taucht etwas auf und der Körper reagiert mit und es ist die ganze Vergangenheit mit darin verpackt. Dann lassen wir los und im Geist mag es sich ganz schnell auflösen, mag genauso schnell vorbei sein. Im Körper ist dann die Frage: reagiert er beim Loslassen auch genauso schnell mit oder braucht er länger? Wir haben ja gemerkt: beim Entstehen einer Emotion ist der Körper total schnell. Ist er im Loslassen und der Entspannung auch so schnell oder braucht das länger?

Braucht es vielleicht unter Umständen länger, weil wir mit unserer Aufmerksamkeit länger beim Körper verweilen und ihn so daran hindern, sich genauso schnell zu entspannen? Das müssen wir auch untersuchen. Wo geht unsere Aufmerksamkeit hin? Will unsere Aufmerksamkeit glauben, dass die Emotion vorbei ist, oder

ist da ein Nicht-Glauben-Können und ein leichtes Fixieren, was die Reaktion im Körper noch fortsetzt, bis es sich hat auflösen können? Wir schauen also auch nach dem Loslassen hin, wie dieses Wechselspiel zwischen Körper und Geist sich dann fortsetzt.

Teilnehmer: Ich habe auch die Übung gemacht, während du sprachst, und zwar mit der Begierde. Ich konnte zwar die Begierde im Geist loslassen, aber der Körper hat weiter reagiert. Da war die Beschleunigung des Herzschlags, Wärme usw. ... Und als du über die Körperreaktionen sprachst und wie sie sich fortsetzen können, bemerkte ich, wie sie bei mir stärker wurden, weil mein Interesse darauf lag. Über sie wurde ja gerade gesprochen! Ich habe gemerkt, wie schwierig es ist, die Körperreaktionen loszulassen, und bin überzeugt, dass es sehr viel länger braucht, bis sich die körperlichen Erscheinungen beruhigen.

Da habe ich eine Frage an Dich: Was bräuchte es denn, damit sie sich schneller auflösen? Da haben wir jetzt noch keine Antwort, aber es wird später noch darum gehen.

Meditation: Emotionen beobachten

Richtet euch gut ein, so dass der Geist klar sein kann, möglichst mit geradem Rücken, aber wichtiger ist es noch, entspannt zu sein.-

Lasst uns wieder hineinfinden in diese Einfachheit des Seins, diese einfache fließende Präsenz.-

Die Sinne sind offen und entspannt.-

Wenn wir so entspannt einfach da sind, vollzieht sich das Leben von selbst. Es gibt wirklich nichts zu tun.-

Wir bemerken, wie unser Bewusstsein in die verschiedenen Bereiche geht, mal das Visuelle stärker präsent ist, mal das Hören, das Körpergefühl, dann wieder emotionales Erleben, das Denken. So wechseln die Inhalte unserer Wahrnehmung in Bezug auf die verschiedenen Bereiche oder Aspekte unseres Seins.-

Mal sind wir stärker beim einen, dann beim anderen, und jedes Mal gibt es auch ein kleines Loslassen von dem, was gerade noch unsere Aufmerksamkeit in Anspruch genommen hat.-

Wir beobachten, wie dieses und jenes unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, wie die Aufmerksamkeit sich wieder löst, sich vielleicht etwas anderem zuwendet oder wir einfach so gewahr sind. Gewahr, gewahr zu sein.-

Lasst uns noch etwas mehr den Körper entspannen, vor allem den Bauch, die Schultern und den Nacken. -

Dann lasst irgendetwas Emotionales auftauchen und gleich wieder verschwinden. Es braucht gar keine große Emotion zu sein, einfach einen emotional geladenen Gedanken, und schon wieder loslassen. -

Auch wenn diese emotionalen Gedanken gar nicht heftig sind, so merkt ihr vielleicht, dass der Körper trotzdem mit reagiert. Versucht es ruhig ein zweites Mal, ein drittes Mal. -

Versucht es mit verschiedenen Emotionen: Eifersucht, Stolz, Angst. Was immer ihr ausprobieren möchtet. -

Wenn ihr Mühe habt, die Emotion zu spüren, bleibt etwas länger mit ihr, stimuliert sie etwas stärker – aber lasst dann gleich wieder los. -

Schaut mal, ob man eine Emotion in einem Augenblick loslassen kann oder ob das Zeit braucht. -

Ihr könnt auch zur Abwechslung mal eine angenehme, freudige Emotion nehmen. -

Aber auch die wieder loslassen! -

Und nun, um die Übung abzuschließen, lasst uns zurückkehren in dieses entspannte, fließende Grundgewahrsein.-

Und jetzt macht darin dasselbe wie mit der Emotion, lasst darin nochmal tiefer los, ohne das geringste Greifen nach diesem Gewahrsein. -

Jetzt frage ich euch, was habt ihr entdeckt? Vielleicht nehmt ihr auch einen Zettel, um es aufzuschreiben: Was für ein Verständnis ist entstanden? Wenn ihr kein Papier habt, lasst es einfach ganz bewusst in euren Geist kommen, was ihr meint, verstanden zu haben. Ist alles so gewesen, wie ihr es euch gedacht habt, oder gab es irgendeine Überraschung? Jetzt lade ich euch ein, euch einer Nachbarin, einem Nachbarn zuzuwenden, um euch zwei mal fünf Minuten auszutauschen, welche Entdeckungen ihr gemacht habt.

Bei dieser Übung fühlen wir uns wie ein Jo-Jo, es geht rauf und runter. Wir kehren immer wieder zurück in das natürliche entspannte Sein. Dann lassen wir eine Emotion entstehen, auch wenn es nur der Anfang einer Emotion war, und entspannen das wieder. Eigentlich ist es das, was ständig passiert, dass irgendeine Sinneswahrnehmung, ein Gedanke oder Worte bei uns das Jo-Jo auslösen und eine Emotion entsteht. Wir kriegen das normalerweise nur nicht mit, weil wir nicht, wie in der Übung, voll präsent sind und schon bereit

loszulassen. Wir kriegen es meist etwas später mit, wenn wir schon voll drin sind. Dann geht das Loslassen zwar auch noch, es ist aber deutlich schwieriger, weil wir den ersten Moment verpasst haben.

Austausch

Jetzt könnt ihr noch Fragen stellen. Mir geht es darum, zu erfahren, was ihr noch an Hilfestellung braucht, um mit dieser Übung allein weiter machen zu können. Dabei lernen wir die Natur von Emotionen und die Natur von Gedanken kennen! Wir sehen, wie es entsteht und wie es sich auflöst, wie es entsteht und sich auflöst. Das nennt man „die Natur einer Emotion“. Was braucht ihr noch an Hilfestellung meinerseits, um das in eurer Praxis noch klarer verfolgen zu können?

Teilnehmerin: Als ich gestern Abend in mein Zimmer kam, habe ich das versucht: ich gehe in eine Emotion rein, wieder raus, usw.... Nach einer Weile fühlte sich das an wie Haferbrei, also immer dasselbe. Ich kenne das. Und auf einmal hatte ich richtig Lust darauf, das war mir ganz präsent, in eine Gottheit hinein zu gehen, die ich praktiziere. Die Energie, die da ist – wie fühlt sich das an, da hinein und hinaus zu gehen? Das war richtig stark, so ein Drive für die Meditation, wie ich es noch nicht kannte. Wenn ich in einer Emotion bin, ist es so wie in einer Suppenschiüssel herumzuschwimmen, es ist immer dasselbe, aber da - konnte ich es positiv transformieren. Dann war es leuchtend und klar... Ist das der Sinn, warum wir uns transformieren, wir nehmen die Energie und üben, sie in etwas Göttliches... Das war etwas ganz Besonderes für mich in dem Moment.

Was du für dich entdeckt hast, ist, dass es dieselbe Kreativität des Geistes ist. Die Dynamik des Geistes kann genutzt werden, um sich in Samsara zu verstricken, oder kann genutzt werden, um Heilsames zu bewirken, beziehungsweise auch, um selbst das Heilsame noch als einen neuen Film zu durchschauen. Auch die Identifikation mit einer Gottheit ist ein Film –aber er tut ganz gut. Es geht darum zu durchschauen, wie der Geist immer wieder Erscheinungen produziert, und dafür sind die Visualisationen im Vajrayana gedacht, dass wir den Mechanismus des Entstehens all dieser inneren Filme verstehen und dann, wenn wir das möchten, uns auf einen heilsamen Film einlassen oder auch ganz aus dem Film aussteigen. Wenn wir die Auflösungsphase in der Visualisation machen, das ist das eigentlich Entscheidende, steigen wir auch aus dem heilsamen Film aus.

Teilnehmer: Ich habe mich gefragt, was denn die Offenheit des Geistes ist und wie ich sie wahrnehme. Ich habe für mich herausgefunden, dass ich sie auf drei Arten wahrnehme. Ob es das schon ist, weiß ich nicht, aber – ich beschreib es mal. Das eine ist, wenn ich in der Natur sitze, kann ich dieses panoramische Wahrnehmen haben, wo ich alles gleichzeitig wahrnehme, Atem, Körper, Sinne usw. Das fühlt sich offen an, ist aber sehr voll. Da ist Fülle. - Dann gibt es einen anderen Zustand, wenn ich Emotionen aufsteigen lasse und loslasse, dann ist da etwas wie gar nichts. Leere. Dann frage ich mich, habe ich es jetzt nur weggeschoben oder was ist das? Das dritte ist eine Art Tiefenentspannung im Liegen, manchmal vorm Einschlafen, manchmal bewusst, dass ich erstmal bewusst im Hinterkopf entspanne und dann, wenn ich vergesse, dass ich bewusst entspannen will, kommt eine automatische Entspannung. Die ist sehr tief. Das kann ich wahrnehmen, aber irgendwann bin ich weg und eingeschlafen.

Es scheint mir, dass es noch eine vierte Erfahrung braucht! Wenn man von Offenheit spricht im Sinne von nondualer Wahrnehmung, ist das keins von all dem, denn da ist immer noch diese beobachtende Funktion sehr stark dabei. Jede dieser Erfahrungen könnte es aber sein! Da fällt noch etwas weg, was in der Erfahrung jetzt gerade noch etwas komplizierend wirkt, etwas, das die Erfahrung hineinzieht in eine Subjekt-Objekt-Wahrnehmung. Das ist bei allen dreien Erfahrungen noch der Fall, und genau dieses noch etwas getrennt sein, etwas greifend sein im Erleben, ist, was sich noch auflösen kann, wenn du nach dem nondualen Gewahrsein fragst. Aber natürlich sind alle drei Erfahrungen sehr heilsam und tragen zu einem Weg der inneren Heilung bei. Das ist super und wir brauchen gar nicht nach etwas anderem zu suchen, weil in jeder Erfahrung, die wir machen, diese Möglichkeit ist, gar nicht mehr identifiziert zu sein. Dann ist es das. Jede Erfahrung, jetzt gerade, ist dafür geeignet! Diese drei unterschiedlichen Erfahrungen, die du beschrieben hast, sind sehr hilfreich und gehören in den Bereich von Geistesruhe, von Shine oder Shamatha.

Teilnehmer: Ich habe das Gefühl, so viele Emotionen schon erlebt zu haben, das volle Anhaften, die Trauer, die Verzweiflung... was auch immer das Leben zu bieten hat, und habe die Nase voll, es interessiert mich gar nicht mehr groß. Beim Meditieren bin ich mit dem Sehen beschäftigt, mit den Sinneswahrnehmungen, da geht das Anhaften hin. Wie kann ich damit weitermachen?

Es wäre ja schön, wenn du die Nase so voll von all den Emotionen hättest, dass du nicht mehr in sie eintreten wirst - das wäre eine Super-Basis, aus Samsara auszusteigen - aber es beginnt ja immer mit einer kleinen Sinneswahrnehmung. Die Summe der Sinneswahrnehmungen, die wir angenehm empfinden, macht die Anziehung gegenüber einer Person aus. Wie die Person aussieht, wie sie spricht, was wir hören, wie sie uns berührt, was wir da fühlen, was sie in uns an angenehmen Gefühlen, Gedanken, auslöst, wie sie riecht - all das führt dazu, wie wir mit einer Person umgehen.

So geht es in der Meditationspraxis darum, auch im Detail zu schauen, wo eine Sinneserfahrung bei uns eine Reaktion auslöst, uns dann mit dieser Reaktion auch wieder zu entspannen und herauszufinden, ob wir dasselbe auch anhören, anschauen können, ohne dass es zu solch einer Reaktion kommt. Ist das möglich? Wo haben wir da die Möglichkeit, etwas zu entspannen, wo sonst automatische Reaktionen sind?

Ich empfehle euch, das auch mal zuhause zu machen und Bilder, Fotos vor euch hin zu stellen. Das wäre visuell. Gleichzeitig sind das Fotos von Menschen, die etwas in uns auslösen, vielleicht ist es Trauer oder Ärger oder Anhaftung, was auch immer. Wie kann ich schauen, ohne in die Gefühlswallung zu gehen? Das kann man während der Meditation machen, auch mit dem Hören verschiedener Musiken. Vielleicht suchen wir auch Musik aus, die wir normalerweise gar nicht mögen. Dann schauen wir: Was löst das aus? Wann komme ich ins Reagieren und wie kann ich da aussteigen? Wie kann ich aus der Reaktion aussteigen und einfach nur ins Hören gehen? Und wann lasse ich mich darauf ein, emotional mitzuschwingen? Lässt sich das auflösen oder ist die Emotion notwendigerweise immer dabei? Diese Übungen könnt ihr in eure Meditation mit aufnehmen.

Teilnehmer: Für mich war es schon beunruhigend, mir vorzustellen, den ganzen Nachmittag Emotionen zu erzeugen und wieder loszulassen, das würde etwas zu viel werden. Ich habe jetzt schon einen Teil Antworten bekommen, wie ich weiter praktizieren kann, und ich will noch sagen, dass es sehr angenehm war, diesen Austausch zu zweit zu haben, das war für mich ein wesentliches Element.

Ja, das kann auch zu viel werden und ist nicht an einem Nachmittag zu erledigen... Ich lese euch den nächsten Abschnitt vor:

Wenn du diese Geistesgifte nur kurz anschaust, wirst du ihre wahre Natur nicht erkennen. Deshalb mache für jedes dieser Geistesgifte mindestens 10 Sitzungen und betrachte es mit scharfem Gewahrsein.

Das heißt also, dass wir es nicht bei einem kurzen Hinschauen belassen, sondern immer wieder hinschauen, wie die Emotionen beschaffen sind, um ihre Natur auch wirklich zu erkennen. Solange uns das noch belastet, ist das ein klares Zeichen, dass wir ihre wahre Natur noch nicht erkannt haben. Solange wir das Gefühl haben, in einer emotionalen Suppe unterwegs zu sein, haben wir noch nicht die Natur der Emotionen erkannt. Solange wir noch in Anhaften und Ablehnen unseren Emotionen gegenüber sind, haben wir ihre wahre Natur noch nicht erkannt.

So wird hier von uns an dieser Stelle ein Üben über einen langen Zeitraum hinweg verlangt, in dem wir nicht die ganze Zeit die Emotionen anschauen, sondern einen Teil unserer Praxis damit verbringen, Emotionen kommen zu lassen, bewusst auf sie zuzugehen, hinein zu schauen und zu beobachten, wie sie sich auflösen. Wir werden so immer vertrauter mit ihrer Natur, bis wir sie durchschauen und als substanzlos erkennen und wir wirklich sehen, dass Emotionen in sich gar nichts sind. Schall und Rauch, wirklich! Luftblasen, rein gar nichts!

Das kommt euch jetzt wie eine Ohrfeige ins Gesicht vor, weil wir ja alle so in unseren Emotionen drin sind, und wenn dann jemand sagt: das ist doch gar nichts! Ja dann ist das erst mal eine Provokation! Und gleichzeitig weiß ich, dass ich selbst drinstecke und die Provokation ist auch mir selbst gegenüber, denn ich falle ja auch immer wieder darauf rein.

Aber wenn man dann sieht, wie Emotionen wirklich sind, weiß man, dass sie aus sich heraus keinerlei Kraft haben. Sie haben nur die Kraft, die wir ihnen geben, gerade nur so viel, und sie haben diese Kraft kein Stück aus sich heraus. Eine Emotion aus sich heraus tut nichts anderes, als sich im Moment selbst aufzulösen und nichts weiter, ganz ohne Folgen und Folgeschäden.

Wenn wir einer Person, die in einer Emotion ist, sagen: „Die Emotion ist doch gar nichts, sie ist doch nur Schall und Rauch!“ – Das geht überhaupt nicht, das käme einer Beleidigung gleich. Das wäre ein Mangel an Respekt gegenüber der Person und gegenüber dem, was sie tatsächlich erlebt.

Wir wissen aber aus unserer eigenen Erfahrung, dass sich Emotionen jederzeit auflösen können. Bloß – wie kommen wir dahin? Wir kennen das ja von uns, wie schwierig es ist, dass sich bei uns etwas auflöst. Wie können wir jemand anderes darin unterstützen, dass sich dieser Film auflöst wie Wolken, die sich am Himmel allmählich auflösen und der klare Himmel wieder zum Vorschein kommt?

Wir wissen, dass das möglich ist und wir laden einander ein, immer wieder denselben Weg zu gehen. Wir können in der Emotion bleiben, wir können die Wahl treffen, mit dem Spiel mitzugehen, aber wenn wir uns darin verfangen und es schmerzhaft wird, ist es gut zu wissen, dass man aus dem Spiel aussteigen kann.

Soweit sind wir uns klar. Es geht hier jetzt um die einzelne Emotion. Da ist aber noch etwas anderes. Darunter liegen ja emotionale Muster, es sind ja nicht nur einzelne Emotionen. Was machen wir denn mit denen? Da sind Muster des Reagierens, denn immer wieder haben wir auf diese Weise reagiert. Sie sind eingeschliffen und das sind Autobahnen in unserem Geist, die wir mit einer Geschwindigkeit nehmen, dass die Emotion schon da ist, bevor wir es überhaupt gemerkt haben. Wie lösen wir denn diese Autobahnen auf?

Um in diese Tiefen vorzudringen, braucht es mehr, als nur die momentane Emotion zu entspannen und loszulassen. Das habt ihr auch gemerkt. Wenn wir die momentane Emotion loslassen können, sind wir noch keineswegs frei, denn da sind immer noch diese Muster aktiv. Wenn wir wiederum in diese Muster hineinschauen, merken wir, dass hinter jeder Emotion, die wir haben, ein Bedürfnis steckt und eine Angst. Hinter Stolz, hinter der Begierde, hinter dem Ärger stecken Bedürfnisse und Ängste, die bewirken, dass wir immer wieder diese Autobahnen benutzen. Die Bedürfnisse und Ängste sind die Energie, aus denen diese Autobahnen entstanden sind, auf denen wir abgehen wie eine Rakete. Die sind eben überhaupt noch nicht aufgelöst.

Da muss die Meditationspraxis noch viel tiefer gehen, um in der Tiefe spüren zu können, was wir da am Rande des Bewusstseins an Halb-Bewusstem entdecken können. Genau in das, was da spürbar wird, gehen wir mit demselben liebevollen und annehmenden Gewahrsein hinein, lassen es sich zeigen und machen kein Drama draus, sondern nehmen uns selbst darin total an. Wir bleiben damit und sehen, dass auch das keine Substanz hat. Da geht derselbe Prozess in tieferen Schichten weiter.

Um es noch klarer zu sagen, wir gehen schrittweise mit derselben Haltung durch. Wir entspannen, wir nehmen an, wir sind in diesem liebevollen Gewahrsein mit allem, was geschieht. Einzelne aufsteigende Emotionen können wir relativ leicht entspannen. Dann kommen wir an die tieferen Ängste und Bedürfnisse und auch die nehmen wir an und gehen entspannt hindurch. Wir kommen an die tiefsten Ängste und Bedürfnisse, die wir die existentiellen Ängste und Bedürfnisse nennen: Das Bedürfnis zu existieren und die Angst, nicht zu existieren sowie das Bedürfnis, nicht zu existieren und die Angst zu sein, zu existieren.

Bis in diese Tiefen gehen wir. Wir haben eine tiefe Ambivalenz aus Bedürfnis und Angst dem Leben gegenüber. In dieser tiefen Ambivalenz suchen wir immer nach Haltestricken, suchen nach irgendetwas, um uns daran festzuhalten, weil wir mit der nicht fassbaren Natur des Seins nicht zurechtkommen. In diese Angst, im nicht fassbaren Erleben zu sein, gehen wir mit der Entspannung hinein. Wir entspannen auch das Bedürfnis nach all diesen Fixpunkten, Haltestricken und Identifikationen, die uns nur vorübergehend eine gewisse Sicherheit geben.

Wenn wir herausfinden, wie unglaublich befreiend dieses nicht greifbare Sein ist und dass es da gar keine Fixpunkte und keine Identifikationen braucht, um glücklich, frei und freudig zu sein: das ist Befreiung! Da sind wir im Strom des Seins angekommen. Da erübrigt sich die Suche nach weiteren Haltepunkten, Fixpunkten und Identifikationen. Da haben wir unseren Frieden gefunden mit der nicht fassbaren Natur allen Seins.

Heute Nachmittag, in der Praxis, die jetzt folgt: Seid präsent mit der Kreativität des Geistes und spürt hinein in die emotionalen Regungen, die da sind, und schaut mal, inwieweit ihr sie lassen könnt und immer wieder in größere Offenheit hineinfinden könnt.

Ihr braucht gar nichts zu machen mit diesen Bedürfnissen und Ängsten, die ihr dabei entdeckt. Es genügt, ihrer in diesem Wohlwollen, dieser grundlegenden Akzeptanz gewahr zu sein. Das ist es, worum es eigentlich geht. Ihr braucht nur in dieser vollen Akzeptanz bei vollem Gewahrsein zu sitzen.

Widmung

Wir beginnen immer mit diesen drei Gebeten: Die Zuflucht, dann das Entwickeln der vier Unermesslichen Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut, und dann kommt das Gebet an die Lamas der Linie, wo wir uns verbinden mit dem Segen der ganzen Übertragungslinie des Mahamudra.

Bevor wir diese Gebete singen, lade ich euch auch heute wieder ein, euch vielleicht den Buddha vorzustellen oder einen anderen Ausdruck der Qualitäten des Erwachens, der euch inspiriert. Zum Schluss, nach dem letzten Gebet, lassen wir diese Visualisation sich auflösen und in Form von Licht mit uns verschmelzen, so dass es uns ganz erfüllt. In dem Moment geben wir quasi die Meditation ab an den Segen, an dieses innere Erfüllt-Sein, an den Buddha in uns. Wir meditieren dann noch für eine Weile in diesem gelösten Sein.

Zuflucht / Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken / Gebet an den Wurzel-Lama

Meditation: Den Geist frei lassen

Das starke Licht tritt in uns ein, und wir werden selbst zu einer lichtvollen Präsenz. -

Das Licht strahlt aus dieser Liebe heraus, aus dem Mitgefühl, dem tiefen Verstehen, das unsere wahre Natur ist.-

Wir lassen den Geist frei, erlauben alle Bewegungen, lassen all diese geistigen Bewegungen entstehen und einfach ihren Weg gehen.-

Wir lassen den Geist frei, ohne an den Gedanken zu haften und ohne sie fortzujagen.-

Jedes Mal, wenn wir bemerken, dass da ein kleines Anhaften ist, ein gewisses Fixieren, erlauben wir dem Geist, sich zu öffnen und aus der Anspannung herauszufinden. -

Wenn wir es den Gedanken, den geistigen Bewegungen erlauben zu erscheinen und sich wieder aufzulösen, ohne uns einzumischen, dann erfahren wir die Selbstbefreiung aller geistigen Bewegungen.-

Wenn sich alle Geistesbewegungen von selbst befreien, was gibt es dann noch zu befreien? Nichts und niemanden.

Die Geistesgifte befreien sich selbst

Was für Geistesgifte auch aufkommen, insbesondere leidenschaftliches Verlangen, verfolge sie nicht, sondern betrachte direkt ihre wahre Natur. Wenn du die fünf Geistesgifte als grund- und wurzellos erfährst, indem du unzerstreut bleibst, werden Begierde und die anderen Geistesgifte gereinigt, ohne dass du sie zu verwerfen brauchst, dies wird „Selbstbefreiung“ genannt. Genau dies ist es auch, was man unterscheidendes ursprüngliches Bewusstsein nennt (oder unterscheidendes zeitloses Gewahrsein), das einer der fünf Aspekte des ursprünglichen Bewusstseins und gleichbedeutend mit Amitabha ist, einem der fünf Buddha-Aspekte.

Betrachtest du direkt alle aufsteigenden Gedanken und belässt sie, wie sie sind, befreien sie sich von selbst, da sie nichts in sich selbst sind. Dies ist die Kernunterweisung, um die fünf Geistesgifte als Weg zu nehmen. Es heißt: „Wie es Mantras zum Neutralisieren von Giften gibt, so gibt es die Unterweisung für das Nehmen der fünf Geistesgifte als Weg.“

Vielleicht wundert ihr euch, was mit diesen fünf Geistesgiften gemeint ist. Ich zähle sie euch nochmal auf. Ursache aller dieser emotionalen Verstrickungen ist das mangelnde Gewahrsein, eine gewisse Blindheit des Geistes, oft auch Unwissenheit genannt. Daraus entstehen in verschiedener Kombination Wut, Stolz, Begierde und Eifersucht, die repräsentativ für alle anderen Emotionen stehen, die sich daraus ergeben können.

Teilnehmerin: Wie ist es mit der Angst?

Ja, davon wollte ich gerade sprechen. Was wir da Unwissenheit nennen, wird emotional als Angst erlebt. Immer da wo mangelndes Gewahrsein ist, werden wir unsicher, weil wir uns nicht auskennen. Das ist so, als wenn wir im Dunkeln unterwegs sind und nicht sehen können, wir sind unsicher und bekommen Angst. Zum Beispiel der Tod: Wir wissen nicht, was Sterben wirklich bedeutet und was nach dem Tod kommt. All das, was wir nicht verstehen, wo kein wirkliches Gewahrsein ist, da werden wir unsicher. Die kleinste Unsicherheit ist schon der Beginn von Angst.

Die Angst ist nun nicht auf diesen einen Aspekt des mangelnden Gewahrseins beschränkt, sondern weil das ja die Basis von allem anderen ist, gibt es Angst innerhalb der Aggressivität, der Wut, es gibt Angst im Stolz und Angst in der Begierde, es gibt Angst in der Eifersucht und Rivalität. Überall finden wir die Angst wieder, weil sie halt Ausdruck des mangelnden Gewahrseins ist.

Wenn wir das genauer anschauen, dann kommen wir wahrscheinlich zu dem Ergebnis, dass tatsächlich alle Gedanken, die sich im Normalzustand zeigen, eigentlich Ausdruck der fünf Geistesgifte sind. Da gibt es erst einmal die emotionalen Gedanken und die vielen Gedanken, die uns neutral vorkommen. Aber auch diese sind von mangelndem Gewahrsein geprägt, weil sich in ihnen meistens so etwas finden lässt wie ein Ichgefühl.

Allein schon der Gedanke „ich denke“, „ich fühle“, „ich bin“, da ist schon ein gewisses mangelndes Gewahrsein, weil wir dieses Ich nicht so recht angeschaut haben und uns nicht im Klaren darüber sind, dass es ein Ich als solches gar nicht zu finden gibt. Diese Ich-Illusion begleitet unser Denken und Fühlen und färbt alles mit diesem Mittelpunktsgefühl ein, was da aufsteigt: „Ich als Mittelpunkt der Welt“.

Dieser Mittelpunkt lässt sich gar nicht finden! Wo in unserem Fühlen und Denken ist denn der Mittelpunkt in diesem strömenden Sein? Ganz abgesehen davon ist es ziemlich absurd, wenn sich sieben Milliarden Menschen für den Mittelpunkt der Welt halten. Wenn das obendrein noch alle Tiere tun würden, hätten wir ganz schön viele Mittelpunkte.

Eine andere Möglichkeit ist das mittelpunktslose Erleben. Da genau merken wir, dass wir ein bisschen Angst kriegen. Wie soll denn das gehen, wie soll das sein, ohne Mittelpunkt zu erleben? Wer bin ich denn dann? Das genau ist der Ausdruck des mangelnden Gewahrseins, dass wir das, was eigentlich unsere Befreiung ist, als furchterregend erleben und es uns erst einmal sehr unsicher macht.

Die Meister fordern uns auf, auf die Suche nach diesem Mittelpunkt zu gehen. Wo ist denn der Mittelpunkt, von dem aus alles wahrgenommen wird? Schaut doch mal, ob ihr diesen Ich-Mittelpunkt irgendwo identifizieren könnt.

Um es etwas leichter zu machen, nehmen wir das Beispiel mit dem Himmelsraum. Wenn ihr es schafft, die Mitte vom Himmelsraum zu finden, dann habt ihr auch eine Chance, die Mitte des Geistes zu finden. Aber wo ist die Mitte des Himmels? Schauen wir nach rechts, nach links, nach oben... Wo ist die Mitte des Himmels?

Wenn wir so im Geist schauen, in diesem Gewahrseinsraum, der sich da auftut ... Macht es doch mal, während ich das so beschreibe. Dieses Gewahrsein, ganz weit, ist da irgendwo ein Mittelpunkt zu finden?

Wenn wir so nach dem Mittelpunkt suchen, haben wir ja dieses Mittelpunktsgefühl. Wir meinen, der Mittelpunkt verstecke sich hinter den Augen, hinter den Ohren oder dort wo die Sinnesorgane zusammenkommen, er müsste eigentlich im Gehirn zu finden sein! Nun haben sich die Wissenschaftler schon lange angestrengt, im Gehirn irgendwo ein Zentrum zu finden. Was sie finden, sind unglaublich viele, unzählige Verschaltungen, Bahnen und Interaktionen, aber kein Zentrum.

Es ist unglaublich, wie unser Gehirn mit den verschiedenen Strömen funktioniert, wie sich alles miteinander vernetzt und austauscht, sich gegenseitig unterstützt und sich auch ersetzen kann, wenn etwas ausfällt. Zugleich ist nirgendwo die Zentrale Leitstelle zu finden. Sie könnte vielleicht eine der Kräfte oder der Qualitäten sein, die uns ausmachen. Aber keine der Qualitäten ist das eine Zentrum, und keine dieser Kräfte hat einen festen Platz. Es ist alles in Bewegung. Und wenn vorübergehend Orte entstehen, wo bestimmte Prozesse ablaufen, können sie auch wieder durch andere Orte im Gehirn ersetzt werden.

Wir haben es mit einem hoch dynamischen Geschehen zu tun, in dem tatsächlich alles nur Prozess ist. Bis ins kleinste Mitochondrium irgendeiner Zelle, überall wo wir hinsehen, ist alles nur Prozess. Jedes Molekül, bis in die atomaren und subatomaren Strukturen hinein ist in Bewegung, im Prozess.

Warum spreche ich jetzt so viel darüber? Ich spreche darüber, um uns klarzumachen, dass wir Prozesse sind. Wir sind Personen, jeder von uns ist eine Person, wir sind Individuen in Bewegung, in konstantem Prozess. Diese laufen in einem unglaublichen Raum ab, den wir gar nicht recht beschreiben können. Wir nennen das mal den Gewährseinsraum. Es ist der Raum des Bewusstseins, in dem alles stattfindet.

Darin gibt es Bewusstseinszustände, die uns unglaublich dicht vorkommen, wo sich emotional alles zusammenzieht und es gar keinen Platz mehr zu geben scheint. Es gibt dann nur noch die Wut, die Schläfrigkeit oder was auch immer gerade da ist. Es zieht sich alles ganz dicht zusammen und wir denken, das wäre solide.

Wenn wir dann mit unserer Aufmerksamkeit da hineingehen, entdecken wir, dass wir in der tiefsten Schläfrigkeit, in der stärksten Wut, in der tiefsten Depression oder was auch immer es ist, Bewegung ist. Das lebt ja. Das ist ja gar nicht so solide, wie es mir vorkommt. Da ist ja in der schlimmsten Hölle und in der dichtesten Erfahrung, die man sich nur vorstellen kann, Bewegung und Leben drin.

Was wir jetzt mit der Meditation machen ist, dass wir den Raum lockern. Wir öffnen ihn und wir erlauben diesen Prozessen, sich ungehindert zu vollziehen, und gestatten ihnen, dass sie sich entfalten können, ohne in neue Fixierungen zu kommen. Wir bemerken dann, dass es in diesem Moment möglich ist, dass sich alles von selbst befreit. Das tut es ohnehin. Selbst wenn die Erfahrung ganz dicht ist, befreit sich trotzdem alles, bloß kriegen wir es nicht mit.

Wenn wir Raum geben und zulassen, dann merken wir: das passiert ja ganz von selbst, da ist gar nichts zu tun, diese Prozesse vollziehen sich. Was gerade eben noch war, ist jetzt schon nicht mehr. Das geht ständig so weiter. Je entspannter wir darin sind, desto mehr wird dieses raumgleiche Gewährsein erfahrbar. Ich nenne das manchmal „panoramisches Gewährsein“. Das ist ein schönes Wort, aber ist auch nicht besser als „raumgleiches Gewährsein“. Das ist ein Gewährsein, in dem sich alles öffnet und in dem die Dinge leicht werden.

Um euch das nochmal auf andere Art zu erklären, was hier eigentlich beschrieben wird: Es geht nur um Wandel und darum, dass sich die Dinge verändern. Die gute alte Unterweisung des Buddhas: „Alles ist Wandel“. Alles ist vergänglich. Nichts bleibt. Genau darum geht es. Das vollzieht sich bis ins kleinste Detail mit allem, was wir erleben und spüren. Das vollzieht sich auch, wenn wir vollkommen angespannt sind und noch nie etwas von Dharma oder der Selbstbefreiung der Gedanken gehört haben.

Das vollzieht sich schon seit unserem ersten Gedanken, wann auch immer der war, bis heute. Keiner unserer Gedanken hat es geschafft zu bleiben. Keine unserer Emotionen ist bis heute geblieben. Nichts! Obwohl wir nie etwas gehört haben davon, dass sich Gedanken, Emotionen und Geistesbewegungen von selbst befreien. Das tun sie von selbst! Deswegen ist es ja Selbstbefreiung.

Nun können wir aber ein bisschen etwas beisteuern. Wir können etwas weniger fixieren, etwas mehr Raum geben und es zulassen, dass diese Selbstbefreiung sich vollzieht, bevor es schmerzhaft wird und wir anfangen zu leiden. Es muss ja nicht sein, dass wir in diesen Fixierungen unterwegs sind, die so wehtun! Wir können ja schon sehr früh Raum geben und es ermöglichen, dass wir schon da, wo das Fixieren sich einschleicht, wo das Greifen beginnt, bemerken, wie unnötig es ist festzuhalten.

Das ist die Praxis, von der wir sprechen: das Raumgeben für alle emotionalen Inhalte, die ganzen intellektuellen Gedanken und für alles, was sich manifestieren möchte. Einfach allem, was immer auch an Wahrnehmung auftaucht geben wir Raum, nehmen es wahr und lassen es ziehen, bevor es schmerzhaft wird. Das ist, was man die Befreiung von Leid nennt.

Es ist nicht damit gemeint, dass das Leid von Schmerzen im Körper aufhört. Der Körper fällt sowieso auseinander und das ist schmerzhaft. Es sind die zusätzlichen Reaktionen damit gemeint, das geistige Leid. Und selbst dem Körper tut es gut, wenn wir geistig so entspannt sind.

Dieses raumgleiche oder panoramische Gewahrsein ist ein offenes, in dem es auch in der Dimension des Raumes keine Grenzen gibt. Man kann nicht sagen, wo es aufhört. Es gibt weder einen Bezug zu einem Mittelpunkt noch zu irgendwelchen Grenzen. Der Himmelsraum ist ein sehr gutes Beispiel, um das zu verdeutlichen. Genauso wie das All keine Grenzen hat, so hat der Geist in dem Sinne auch keine erlebbaren, erfahrbaren Grenzen und keinen erfahrbaren Mittelpunkt.

Dann kommt noch etwas Zweites hinzu. Wir haben nicht nur keine Bezugspunkte innerhalb des Geistes, was die Dreidimensionalität unseres Raumerlebens angeht, es gibt auch keine Bezugspunkte in der Zeit. Das Denken in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hört auf. Es ist nicht so, dass es die Zeit nicht mehr gäbe, es ist auch nicht so, dass es kein Vergangenes, Zukünftiges gäbe. Nein, so ist es nicht. Das Vergleichen hört auf, weil es im Erleben keine Möglichkeit gibt, auch nur die Gegenwart zu bestimmen. Es gibt keine Grenze zum Vergangenen. Es gibt keine Grenze zum Zukünftigen.

Man findet nicht einen einzigen Moment in der Zeit, den man identifizieren könnte. Erleben hat keine Grenzen. Erleben hat keine definierbaren Momente, wie das tak-tak-tak-tak eines Uhrwerks. Das Erleben ist nicht so. Der Geist, wenn er sich wirklich öffnet, hört auf, solche künstlichen Einheiten zu produzieren. Trotzdem ist ein Gewahrsein da, dass natürlich Dinge vergehen und neues Erleben entsteht. Völlig klar. Auch eine Orientierung im Raum, eine Orientierung in der Zeit ist möglich, und doch ist in diesem Erleben selbst weder Raum noch Zeit zu finden. Deswegen wird es auch das „zeitlose Gewahrsein“ genannt. Manchmal wird es auch das „Urgewahrsein“ genannt, ein Gewahrsein, was jenseits der Zeit ist. Es wird hier bei Karmapa „ursprüngliches Bewusstsein“ genannt.

Das war die Bedeutung der Lektion 49 „Emotionen als Weg nehmen“ vom neunten Karmapa. Was wir da praktizieren, ist, alle Emotionen, Wahrnehmungen, Gedanken und alles was auch immer im Geist auftaucht, willkommen zu heißen, Raum zu geben, und es der Selbstbefreiung aller geistigen Bewegungen zu ermöglichen, sich ungehindert zu vollziehen. Dabei werden wir immer wieder die erstaunliche Entdeckung machen, wie etwas, das gerade noch so wirklich war und uns so fest und solide vorkam, sich schon wieder aufgelöst hat, und dass es keine einzige Ausnahme zu dieser Regel gibt. Dann werden wir immer mutiger und haben auch beim Auftauchen der stärksten Emotionen keine Angst mehr, weil ein tiefes Wissen da ist, dass auch diese keinerlei Substanz haben.

Das unterscheidende zeitlose Gewahrsein

Da war gerade eine Nachfrage zu dem „unterscheidenden zeitlosen Gewahrsein“. Das zeitlose Gewahrsein ist das grundlegende Gewahrsein, über das ich gesprochen habe. Dann hat es verschiedene Qualitäten. Die „unterscheidende“ Qualität ist die, die es uns ermöglicht, eine Emotion von einer anderen zu unterscheiden, einen Gedanken von einem anderen zu unterscheiden, eine Wahrnehmung von einer anderen bis ins kleinste Detail und bis in die feinsten Nuancen. Zum Beispiel zu wissen, dass es Begierde ist und kein Ärger oder dass Begierde keine Liebe ist, diese feinen Unterscheidungen. Das geht bis dahin, unterschieden zu können, was ein guter Wein und was ein schlechter Wein ist und sich dabei nicht zu täuschen. Auch diese Fähigkeit, feine Unterschiede wahrzunehmen, ist das zeitlose unterscheidende Gewahrsein. Genau diese Fähigkeit benutzen wir jetzt gerade, während wir uns die verschiedenen Geisteszustände anschauen.

Wohllollen uns selbst gegenüber

Teilnehmerin: Ich habe gestern mit der Situation gearbeitet, als richtig dicke Wut ausgelöst wurde in mir. Da habe ich immer wieder mit der Situation gearbeitet und gemerkt, dass die Emotion wohl Energie freigesetzt hat und dann war die Situation überhaupt nicht mehr mit einer Emotion verbunden. Ich habe bemerkt, dass es ganz viel Wohllollen mir selbst gegenüber braucht, und alle Unterweisungen der Welt helfen mir nichts, wenn ich nicht dieses Wohllollen mir selbst gegenüber habe. Darin habe ich dann diesen Raum gefunden.

Ja, du hast, als du mit der Situation gearbeitet hast, die Arbeit ein bisschen verwechselt. Wir gehen direkt mit der Emotion um und kümmern uns gar nicht so sehr um die Situation, sondern nehmen die Emotion in unser Gewahrsein hinein und geben ihr Raum. Wenn wir dann zur Situation zurückgehen, ist es tatsächlich so, dass wir bemerken, dass die Situation ohne Emotion betrachtet werden kann. Bei dieser Arbeit geht es immer darum, mit totalem Wohllollen unterwegs zu sein und uns zutiefst anzunehmen mit dem, was wir erleben.

Das Wohlwollen uns selbst gegenüber ist einfach das Kostbarste, was wir haben. Wir sollten es so einfach und direkt praktizieren, wie wir nur können. Wenn mich gar keiner liebt, liebe wenigstens ich mich! Ich kümmere mich gut um mich und ich darf alle Emotionen haben, die auftauchen. Alles ist okay, ich nehme mich damit an, ich liebe mich und ich bin der erste Mensch auf der Welt, der mich liebt.

Es ist völlig in Ordnung, einfach mal so zu sagen: ich ich ich, ich kümmere mich um mich. Da ist ganz viel Raum drin, da ist viel Humor drin, wir dürfen einfach sein. Aus dieser Selbstannahme kommt dann auch die Annahme der anderen, also der Respekt für andere.

Was den Respekt für andere angeht, habe ich eine kleine Beobachtung gemacht. Wir sind schon gut darin, unser Geschirr zu spülen, aber es dann auch abzutrocknen und wegzuräumen, da gibt es noch Platz für Verbesserungen! Der Respekt vor anderen könnte sich darin ausdrücken, dass wir tatsächlich unsere Dinge wieder dorthin verräumen, wo sie hergekommen sind. Dann finden die, die nach uns kommen, wieder Platz, um ihren Teller abtropfen zu lassen und es dann genauso zu machen.

Wir könnten uns jetzt fragen, was der Unterschied ist, zwischen dieser Art der Meditation und einer Meditation, wo man sich einfach hinsetzt und alles vorbeiziehen lässt. Der Unterschied zu einer einfachen Meditation des „Laissez-faire“, des So-Sein-Lassens, ist folgender. Wir machen diese Übung, nachdem wir damit geübt haben, Emotionen entstehen zu lassen. Wir haben sie provoziert, haben hineingeschaut und die Ichbezogenheit im Wahrnehmen der emotionalen Verstrickung entdeckt. Wir wissen, dass die Grundhaltung dieses tiefe Annehmen ist, von was auch immer da kommt, und dass es wichtig ist, frei von Haften zu bleiben. Das ist der erste Unterschied.

Der zweite ist, dass das Lassen nicht ein Loslassen im Sinne eines Wegschickens ist, also keine unbewusste Aversion beinhaltet. Es ist einfach ein Lassen, wie es ist, ohne wegzudrücken oder es nicht haben zu wollen. Die geistige Bewegung ist voll angenommen und durfte voll im Gewahrsein auftauchen. Es findet aber kein Fixieren und kein Kämpfen mit der Erscheinung statt. Sie muss nicht gehen oder weg sein, damit es uns besser geht. Sie wird gelassen, wie sie ist.

In diesem So-Sein-Lassen sind wir ganz gewahr und bemerken immer wieder, wie die Illusion dabei ist, sich aufzubauen, wie es fast zu einem Film kommt oder gerade zu einem gekommen ist und wie sich die Illusion in diesem Raumgeben oder Lassen wieder auflöst. Es ist also ein Interesse da, das zu einem Verstehen der Natur dieses Prozesses des Sich-Aufbauens und Sich-Auflösens beiträgt.

Dieses wache Interesse frei von Anhaften, Aversion und Wegschicken bewahrt uns vor dem dritten Geistesgift der Gleichgültigkeit oder Indifferenz. Wir sind wach und interessiert dabei. Das ist der Unterschied zu einer Meditation, wo wir alles einfach durchrauschen lassen, wo wir hie und da in einem gewissen Anhaften sind und vielleicht etwas wegschicken wollen. Wir sind nicht in einer Grundhaltung von „lass mich in Ruhe, ich will weiter nicht belästigt werden“, sondern da ist eine Freude dabei, diesen wachen, lebendigen und freien Geist zu erleben.

Jetzt machen wir das noch einmal. Hört bei dieser Meditation auch mit dem Ohr derjenigen oder desjenigen zu, der diese Meditation später selber ausführen möchte. Danach könnt ihr noch Fragen stellen und sie mit nach Hause nehmen. Es geht mir jedes Mal darum, dass ihr in der Lage seid, das zu reproduzieren, also wieder da hinein zu finden.

Meditation: Alles willkommen heißen

Wir setzen oder stellen uns so hin, dass wir einen klaren Geist haben können.-

Wir können das wieder so versuchen wie heute Morgen, indem wir uns den Buddha vorstellen, uns mit dem Segen der Meister der Linie verbinden, und diese erwachte Präsenz löst sich in Licht auf. Dieses Licht verschmilzt mit uns und erfüllt unser ganzes Sein.-

Wir strahlen von innen heraus mit den Qualitäten des wachen Geistes, ohne dass wir Licht zu sehen bräuchten.-

Wir lassen dieses Leuchten in uns meditieren, die Kräfte der Weisheit und des Mitgefühls, als würde der Buddha in uns meditieren.-

Wir sind zutiefst verankert in dieser erwachten Präsenz und alles kann auftauchen, alles kann erscheinen, was

auch immer sich zeigen möchte, alles ist willkommen.-

Wir geben unserem Geist völlig freien Raum, den Raum ohne Grenzen, in dem sich alles zeigen darf.-

Jetzt entspannen wir noch tiefer, lassen jeden Versuch sein, unseren Geist irgendwie besonders leuchtend zu machen, irgendetwas Besonderes zu meditieren.-

Geschmeidig, gelöst, offen, wach.-

In tiefer völliger Annahme von allem - was immer uns als ‚wir selbst‘ erscheint, uns als ‚ein anderes‘ erscheint, was immer jetzt gerade das Erleben ist. -

Und nochmal, wenn es geht, etwas entspannter, etwas natürlicher. -

Schaut hin, was ihr jetzt gerade macht, um euch zu entspannen! Schaut mal, wie sich das auf euren Geist auswirkt.-

Wenn die Meditation vorbei ist und wir nicht mehr meditieren, dann beginnt es oft zu meditieren. -

Schaut euch mal um, während ihr diese Offenheit des Geistes beibehaltet. -

Jetzt bleiben wir einige Minuten in Stille, um Notizen zu machen, die euch als Stütze dienen können, um vielleicht selbst in eine solche Meditation hinein zu finden. Schaut mal, was für euch die wichtigen Hinweise waren oder ob ihr einen Aufbau in der Meditation entdecken könnt, der euch geholfen hat.-

Jetzt tauschen wir uns zu zweit zwei mal drei Minuten über die Meditation aus. -

Es macht immer wieder Spaß, euch beim Austausch zuzusehen, wie lebendig ihr seid, im Zuhören. -

Ihr wisst, dass die Meditationen immer aus dem Moment heraus entstehen, aber es gibt Elemente, die immer wiederkehren, und wenn es dazu Fragen gibt, damit ihr sie auch in eurer eigenen Meditation anwenden könnt, dann ist das jetzt der Moment.

Austausch

Teilnehmer: Heute hatte ich eine Erfahrung zum ersten Mal. Ich habe heute Morgen meinen Körper als Bezugspunkt losgelassen. Kein Körper. Dann habe ich versucht, das gleiche mit dem Atem zu machen, das war ein bisschen schwieriger, denn der Atem war immer da! Der Eindruck, den ich hatte, war ein bisschen ungemütlich. Es lässt mich an den Tod denken, den Tod ohne Angst. Was ich erlebt habe, hat mich an Grenzen dessen gebracht, was ich kenne, ich bin in unbekanntes Gelände gekommen, in unbekannte Bereiche des Erfahrens. Den Atem konnte ich nicht so ganz als Bezugspunkt loslassen und ich konnte die Erfahrung in der zweiten Meditation nicht wiederholen.

Ja, da war dann der Wille noch stärker da. Ich kann an deiner Schilderung erkennen, dass schon bei der ersten Meditation ein Loslassen-Wollen mit im Spiel war. Das hat sich dann als Hindernis herausgestellt, um im Loslassen weiter zu gehen. Tatsächlich ist der Prozess des Loslassens eines Bezugspunktes nicht etwa so, dass hier etwas woanders hinget und dort sich etwas auflöst. Das, was woanders hingehen will, geht in die Erfahrung hinein und vereint sich in ihr. Im direkten Erleben löst sich der Bezugspunkt, nämlich die Trennung, auf. Da kannst du weitergehen und statt etwas loszulassen, hinein gehen und im Erleben aufgehen.

Teilnehmer: Meine Frage ist zu der Angst, von der du gesagt hast, dass Angst immer dort ist, wo wir nicht klar sind, nicht klar bewusst sind, nicht gewahr sind. Ich habe bemerkt, dass in der Angst auch eine Intuition ist von dem, was sein könnte, und nun merke ich auch, dass in der Meditation die Intuition ja stärker wird. Ich frage mich, was zwischen Angst und Intuition und Meditation für Wechselwirkungen sind.

Das ist ein großes Thema. In der Angst ist eine intuitive Fähigkeit wach, ein intuitives Gespür dafür wach, dass etwas schiefgehen könnte oder irgendwo eine Gefahr droht. Solange sich diese Intuition nicht geklärt hat, wird sie das Gefühl der Angst wachhalten.

In der Meditation, so wie wir sie eingesetzt haben, ist auch eine Intuition aktiv und zwar die unseres freien Seins. Es ist ein Ahnen, dass es ganz heilsam sein könnte, diesen Worten zu folgen, sich zu öffnen, zu entspannen und nicht so ins Reagieren zu gehen, sondern einfach ins Lassen. Da klingt etwas an und wir folgen dieser Intuition, die wie so unsere innere Führung übernimmt. Wir folgen ihr und gehen in diese Bereiche, in denen wir uns noch nicht auskennen und machen direkte Erfahrungen, die dann unsere Intuition bestätigen oder widerlegen.

Da, wo die Intuition uns hineingeführt hat und wir Erfahrungen machen, entsteht nach und nach eine

Gewissheit, weil wir dann wissen: das tut uns gut! Diese Art der Intuition führt also weiter, es ist die unseres eigenen erwachten freien Seins. Sie ist ganz wichtig in der Praxis. Sie führt uns in die Bereiche hinein, die wir noch nicht kennen und die auch erst mal Angst auslösen, weil wir ja noch nicht wissen, wie das ist. Diese Ungewissheit löst sich dort, wo wir hineinfließen, auf und es entsteht Sicherheit.

Das funktioniert mit der Angst ähnlich. Wenn wir uns sagen: okay, ich muss da mal nachforschen, dann entdecken wir vielleicht, dass da tatsächlich etwas begann schiefzugehen. Dann ist keine Angst mehr da, dann ist es klar. Ich muss es regeln und dann hat es sich aufgelöst.

Teilnehmer: Irgendetwas mit dem Schauen beim Meditieren – störte mich. Nach dem Gespräch mit dir gestern habe ich dieses Störgefühl als Hauptmeditation genommen und untersucht, was mit dem visuellen Sehen ist, ob und wie da emotionale Reaktionen entstehen. Dabei merkte ich, dass ich, wo auch immer ich hinschaue immer wütend bin!! Die Decke sollte nicht da liegen, die Person vor mir stört mich, der Grashalm sollte nicht so sein... Was auch immer im visuellen Feld war, hat eine emotionale Reaktion ausgelöst. Meine Güte! Ich bin ja die ganze Zeit nur voller Ärger!!! Dann habe ich den nächsten Schritt getan und gesagt: Okay, es kann ja nur gutgehen, wenn ich versuche, ins Annehmen zu gehen. Die Dinge sind halt so, wie sie sind! Das Visuelle ist, wie es ist. Dieses Annehmen war eine innere Bewegung wie von Liebe. Ein Lieben, ein Annehmen, ein unterstützendes Annehmen von dem, wie es ist, das ist eigentlich die Lösung. Da habe ich in die Ruhe und in die Entspannung gefunden.

Ja, super und jetzt stell dir vor, davon hatten wir ja auch schon gesprochen, dass du diese Entdeckung aus der Betrachtung des visuellen Erlebens mit hinüber nimmst in den Bereich des Denkens, wo wir dieselbe automatische Reaktion gegenüber unseren Gedanken haben. Das gleiche mag ich, mag ich nicht und vor allem: mag ich nicht! Wir mögen ja selten unsere Gedanken. Da übst du dann auch das Wohlwollen gegenüber allem, was auftaucht, von dem ich ja vor der Pause gesprochen hatte. Du hast es sehr poetisch gesagt: es ist eine Haltung des Liebens. Ich hatte ja auch davon gesprochen, sich zu lieben, seine Gedanken usw., genauso wie über das Annehmen von dem, wie es ist, als ein grundlegendes Wohlwollen uns selbst und der Welt gegenüber. Gib dir erstmal eine Pause, bevor du anfängst, mit dem Hören und den Geräuschen zu experimentieren, denn da dürfte die Entdeckung dieselbe sein!

Überall brauchen wir dieses liebevolle Annehmen. Auf Deutsch benutze ich oft den Ausdruck „liebevolles Gewahrsein“, denn es ist kein neutrales Gewahrsein, was wir hier praktizieren! Nur da kommen Mitgefühl und Weisheit wirklich zusammen. Es braucht das Wohlwollen. Es ist kein trockenes Gewahrsein.

Teilnehmer: Ich habe Ama getroffen, die indische Heilige, die voller Liebe ist und alle Menschen umarmt... Ein unglaubliches Beispiel, wie wir sein können.

Ja, ich ermutige dich und euch, solche inspirierenden Beispiele in Form des Guru Yogas in euch hinein zu nehmen und so alles, was auftaucht im Geist, was an Emotionen kommt, was an Schwierigkeiten kommt, alle Menschen, denen wir begegnen und natürlich damit auch uns selbst, genauso zu lieben, wie Ama uns zeigt, dass wir lieben können.

Für mich war es Gendün Rinpotsche, der mir das gezeigt hat, der diese Liebe so freigesetzt hat. Aber auch andere Lehrer haben mir das gezeigt. Als ich Tenga Rinpotsche begegnete, war er für mich wie Mutter und Vater in Person, die Liebe pur. Da merkte ich: so möchte ich sein. Wir können so sein, denn wir haben das in uns. Man nennt es Guru Yoga. Wir holen das nach Hause, von dem wir meinen, es nicht sein zu können, es aber total inspirierend finden, lassen diese Qualitäten in uns eintreten zu und werden selbst dazu.

Teilnehmer: Mir geht es nochmal darum, was es mit Mustern auf sich hat: die Bedürfnisse, die du auch Muster genannt hast - das Bedürfnis zu existieren, zum Beispiel, ist ein Muster, das es aufzulösen gilt.

Das ist nicht einfach zu erklären. Das Bedürfnis zu sein, zu lieben, das Bedürfnis, nicht zu sein, nicht zu existieren, beide richten sich auf etwas aus, was nicht zu sein scheint. Da ist das Gefängnis! Wie beim französischen Wort „tendences“ hat auch im Deutschen das Wort „Muster“ eher eine negative Konnotation. Aus Mustern möchte man aussteigen, man möchte nicht darin gefangen sein. Hier ist aber nicht gemeint, dass die Bedürfnisse oder Ängste schlecht wären, sondern dass man einer Täuschung unterliegt.

Es braucht gar nicht das Bedürfnis, existieren zu wollen, wir sind ohnehin. Das Bedürfnis zu lieben und geliebt zu werden braucht, es gar nicht, weil die Qualitäten des Liebens und Sich-Geliebt-Fühlens bereits in unserem Geist vorhanden sind. Das Bedürfnis unterliegt einer Täuschung. Es richtet sich nach außen und drückt einen Mangel aus. Dieser Mangel ist in Wirklichkeit ein Mangel an Gewahrsein. Wir sind nicht gewahr, dass das, wonach wir uns sehnen, bereits da ist. Solange wir in diesem Sehnen und Streben sind, schauen wir immer woanders nach der Lösung und finden die Lösung nicht bei uns.

Auch der Wunsch, authentisch zu sein, ist ein total aufrichtiger, aber auch er kommt daher, dass wir eigentlich in der Trennung sind und wir unser wahres Wesen nicht leben. Sobald wir unser wahres Wesen zulassen, ist der Wunsch, authentisch zu sein, auch verschwunden. Er ist weg, weil wieder alles da ist.

Genauso verhält es sich mit der Angst vor dem Tod und dem Wunsch zu leben. Sobald wir wirklich im Erleben ankommen und eins sind mit dem Erleben, lösen sich all diese Ängste und Bedürfnisse auf. Das meint die buddhistische Lehre mit dem Ausdruck „aus diesen Mustern aussteigen“. Es sind die Muster, die uns glauben machen, immer woanders nach der Lösung suchen zu müssen.

Widmung

Stellt euch vor euch wieder die Quellen der Zuflucht vor. Vielleicht den Buddha, vielleicht andere Meister, Meisterinnen, die euch inspirieren oder ein Symbol, welches euch mit den erwachten Qualitäten verbindet. Nach den Gebeten lassen wir sich dann diese Vorstellung in Licht auflösen und sie verschmilzt mit uns. Wir meditieren im Gewahrsein dieser Qualitäten in uns. Lasst uns einen Moment Zeit nehmen, um diese Vorstellung leuchtend und transparent entstehen zu lassen.

Zuflucht / Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken / Gebet an den Wurzel-Lama

Meditation: Gedanken willkommen heißen

Die Vorstellung der Zuflucht hat sich aufgelöst in strahlendes Licht und dieses Licht ist mit uns verschmolzen - über die Stirn, über die Kehle, durchs Herz und auch über den Nabel und im Beckenbereich - überall. Unser ganzes Wesen ist erfüllt mit dieser erwachten Präsenz. -

Spürt einmal, wie es sich anfühlt, durch alle Bereiche des ganzen Körpers zu gehen und überall diese Leichtigkeit des Seins zu spüren. Mit all ihrer Leuchtkraft. -

Wir praktizieren in dieser erwachten Präsenz, als wäre der Buddha in uns. Kinder können um uns herum spielen, es kann sich etwas bewegen, Geräusche können sein ...was auch immer. Alles kann entstehen, es entsteht in uns kein Anhaften an all die verschiedenen Wahrnehmungen. -

Vollkommen gewahr öffnen wir uns immer mehr und erlauben all diesen Geistesbewegungen, sich zu zeigen. Gedanken sind willkommen, es gibt gar nichts zu tun. Wir brauchen vor nichts Angst zu haben, alles kann kommen. Solange kein Anhaften da ist, löst es sich im Nu auf. -

Seid nicht überrascht, falls kein Gedanke auftaucht, wenn ihr euch ganz öffnet, alles willkommen heißt und dabei vollkommen gewahr seid. Bleibt dann einfach in diesem gewahren Sein. -

Jedes Mal wenn ein Gedanke auftaucht, ihr etwas hört, etwas betrachtet, seid gewahr. Bemerkt diese Geistesbewegung. Wenn möglich, dann werdet eins mit dieser Geistesbewegung. Und entspannt die Kräfte, die trennend wirken. -

Gedanken als Weg nehmen

Wir beginnen jetzt mit Lektion 50 auf Seite 185 im Buch des neunten Karmapas. Dort wird beschrieben, wie man Gedanken als Weg nehmen kann, wie sie zum Weg der Einsicht werden können. Wir sollten wissen, dass es zwei verschiedenen Arten gibt, mit Gedanken zu praktizieren. Wir können sie zum einen als Grundlage der Geistesruhe nehmen und zum anderen als Grundlage der Einsicht.

Gerade in der Meditation habe ich euch im ersten Teil eine Unterweisung gegeben, wie man die Gedanken als Grundlage der Geistesruhe nimmt. Das ging bis dahin, wo ich sagte: „Öffnet euch total, lasst alle Gedanken kommen, bleibt vollkommen gewahr und entspannt, reagiert nicht auf die Gedanken.“ Das Gewahrsein ist dann so präsent, dass kaum oder gar keine Gedanken entstehen. Wenn sie entstehen, bekommen sie keine

Beachtung und lösen sich gleich wieder auf. Wir bemerken aber, dass solche Gedanken entstehen.

Da, wo ich euch dann bat, hinzuschauen, die Natur der Gedanken zu betrachten und nach Möglichkeit sogar mit ihnen zu verschmelzen und eins zu werden, das war der Schritt in die Vipassana, in die Lhagtong-Meditation der intuitiven Einsicht. Da löst sich im selben Moment auch dieses Beobachten auf, dieses Gefühl von „ich, der die Gedanken wahrnimmt“, dieses Getrenntsein.

Dieser Schritt setzt schon einiges voraus, nämlich dass wir schon so gewahr sind und ruhig im Geist, dass wir einzelne Bewegungen wahrnehmen können, und dass wir uns dahinein entspannen können. Diese Fähigkeit, in das Erleben hinein zu entspannen, hineinzuschauen, sich im Schauen zuzulassen und eins zu werden mit dem Erleben – was dann entsteht, ist das eigentliche Lhagtong. Es ist diese Offenheit des Seins, in der die Natur aller Geistesbewegungen als nicht greifbar erfahren wird, ohne dass man da von einer Erfahrung im normalen Sinne sprechen kann.

Es gibt also zwei Kapitel im Buch des neunten Karmapas. Im ersten, die Unterweisung liegt schon einige Zeit zurück, nehmen wir die Gedanken als Grundlage der Geistesruhe. Wir sind so gewahr, dass alles, was auftaucht, wahrgenommen wird und sich auflösen kann, weil kein Anhaften da ist. Aber da ist immer diese beobachtende Instanz.

Man nennt das „Meditation ohne Objekt“. Das Objekt der Meditation ist immer gerade das, was das jetzige Erleben ist, was gerade wahrnehmbar ist, es ist kein fixes Objekt. So kann man auch von einem dynamischen, sich ständig wandelnden Objekt sprechen. In der Fachsprache wird das „Meditieren ohne Objekt“ genannt, weil sich dann allmählich der Geist von dem Wahrnehmen dessen, was erscheint, abwendet und beginnt, sich selbst wahrzunehmen in seiner wahrnehmenden Qualität.

Das Gewahrsein beginnt, sich selbst wahrzunehmen. Und das ist zunächst auch erst einmal noch eine Erfahrung, die im Rahmen dieser beobachtenden Qualität einhergeht. Man ist dann nicht mehr auf die Gedanken ausgerichtet.

Dieses sich seiner selbst gewahre Gewahrsein, das noch mit einer gewissen beobachtenden Qualität verbunden ist, beginnt sich dann weiter zu entspannen. Wenn wir uns da total entspannen, dann öffnet sich ein Sein, das nicht mehr von dieser beobachtenden Qualität geprägt ist. Es entsteht ein solches Vertrauen, eine solche Entspannung, dass wir nichts mehr zu kontrollieren brauchen. Wir brauchen auch nicht mehr zu kontrollieren, ob wir gewahr sind. Da treten wir in das eigentliche Sein ein. Karmapa schreibt:

Als Ausdruck der Dynamik des Geistes erfährst du eine Vielfalt von heilsamen, nicht heilsamen und neutralen Erscheinungen. Wenn ihr Geschmack in deiner Meditation gleichwertig ist, indem du direkt ihre wahre Natur betrachtest, ohne etwas zu verhindern oder zu erzeugen, ohne nach zusätzlichen Gegenmitteln zu suchen, und dies unzerstreut bei allen vier täglichen Aktivitäten so ist, dann erfährst du Erscheinungen unverhüllt als grund- und wurzellos, nicht fassbar, ungreifbar, ohne Wesenskern. Wenn das selbstgewahre, zeitlose Gewahrsein verwirklicht ist, löst sich die Täuschung dualistischen Haftens von selbst auf.“

Zunächst mal ist da die Dynamik des Geistes. Das erfahren wir ja ständig. Unser Geist ist so was von lebendig. Selbst wenn er ganz ruhig ist, ist er auch noch dynamisch.

Als Ausdruck dieser Dynamik erfahren wir eine Vielfalt von Erscheinungen. Viele verschiedene Geistesbewegungen werden da bemerkbar. Es gibt winzige, feine Bewegungen und gröbere, große und kleine Gedanken. Manche sind sehr heilsam, tugendhaft oder mit sehr vielen positiven Qualitäten verbunden. Andere erscheinen uns als nicht heilsam, weil sie beladen sind von schwierigen Emotionen und viele sind sozusagen neutral, weil sie im Moment weder in die eine noch in die andere Kategorie gehören. Das ist so unser karmisches Feuerwerk, eine unablässige Dynamik des Geistes mit den verschiedenen Sinneswahrnehmungen, den Reaktionen darauf, den Verknüpfungen, den Assoziationen - eben all dem, was in uns los ist.

Im nächsten Satz sagt der Karmapa, wenn dann all die verschiedenen Erscheinungen in unserer Meditation als gleichwertig erlebt werden, also von einem Geschmack sind, dann ist eine Qualität der Erfahrung immer da, und zwar die der Offenheit des Geistes. Der Geist bleibt offen, wenn uns etwas Angenehmes passiert, eine angenehme Körpererfahrung. Er bleibt genau so offen, wenn eine intensive, andere Erfahrung wahrnehmbar

wird, die wir normalerweise Schmerz nennen und wo wir normalerweise mit einer entsprechenden emotionalen Reaktion darauf eingehen würden. Das gleiche gilt für Geräusche, für andere Geistesbewegungen und für Gedanken.

Ihr habt es vielleicht bemerken können, dass die Geräusche des spielenden Kindes in uns Reaktionen auslösen können: Anziehung, Ablehnung, Ärger oder Freude. Im Grunde sind es völlig unschuldige Geräusche. Das Kind hat ja nur versucht, mit seinen Eltern Kontakt aufzunehmen und die versuchen zu meditieren und es malt ein bisschen und macht dieses und jenes. Es geht nicht darum, diese Reaktionen wegzudrücken, doch wenn sie dann schon entstehen, dann auch diese zu sehen, zu lassen und völlig offen zu bleiben. Der eine Geschmack aller Erscheinungen ist, dass der Geist gewahr bleibt ohne zu greifen, also völlig offen.

Das ist die Gleichwertigkeit von Erfahrungen. Das heißt nicht, dass sie nicht mehr unterschieden werden, aber es macht dann keinen Unterschied mehr, ob es still ist oder laut. Störung entsteht erst, wenn wir ins Reagieren kommen. Nicht der Lärm an sich, sondern unsere Reaktion darauf stört unsere gewünschte Geistesruhe.

Was wir hier den einen Geschmack nennen, diesen Geschmack der Gleichwertigkeit, nennt man als einen technischen Ausdruck den Geschmack der Leerheit aller Erscheinungen. Leerheit bedeutet diese nicht fassbare Qualität aller Erscheinungen. Wer sie erlebt, hört auf, wie Don Quichote gegen die Windmühlenflügel zu kämpfen, denn es wird völlig absurd, sich gegen etwas zu wehren oder nach etwas zu greifen, was keine Substanz, keinen Wesenskern hat. Das nennt man den einen Geschmack und das bedeutet in keiner Weise, dass alles zu einer Suppe wird und man nicht mehr unterscheiden kann. Da ist dieses unterscheidende, zeitlose Gewahrsein, das zugleich mit dem Gewahrsein der Gleichwertigkeit verbunden ist, wo wir die eine gemeinsame, nicht fassbare Qualität aller Erfahrungen erleben.

In dieser Präsenz des Gewahrseins, in dem zugleich Unterscheidung voll präsent ist, ist es klar, dass Stille nicht das Gleiche wie Lärm ist, und zugleich wird vollkommen klar wahrgenommen, dass die Erfahrung der Stille und die Erfahrung der Geräusche eine nicht fassbare, nicht substanzhafte Erfahrung ist. Und genau das gibt diese tiefe, wache und zugleich gleichmütige Präsenz, die wir Gleichmut nennen. Dieser Gleichmut beruht auf Gewahrsein. Dadurch kommt es nicht mehr zu diesem ganzen Spiel der Reaktionen von Habenwollen und Nicht-Habenwollen.

Frei von allem Beeinflussen

Wie kommen wir jetzt dahin? Das ist jetzt die Frage, nicht? Die Antwort ist im nächsten Halbsatz. Der Weg dahin ist in diesen Worten zu finden:

...ohne etwas zu verhindern oder zu erzeugen oder nach zusätzlichen Gegenmitteln zu suchen...

Ohne etwas zu verhindern bedeutet, dass wir nichts daran hindern, im Geist aufzutauchen. Das bezieht sich auf die Dinge, die von innen auftauchen und aber auch auf das, was von außen auftaucht. Wir sind nicht im Vermeiden, im Verhindern, im Unterdrücken. Wir versuchen nicht zu verhindern, auch nicht, dass sich etwas auflöst, was wir gerne haben. Wir verhindern nicht den Wandel des Angenehmen, wir verhindern auch nicht das Auftauchen des Unangenehmen. Wir erzeugen nichts: Wir erzeugen nicht extra einen angenehmen Geisteszustand. Wir erzeugen nicht Vorstellungen und Gemütszustände, die wir gerne hätten, wir mischen uns einfach nicht ein.

Sein ohne Einmischung und das ohne nach irgendwelchen Hilfs- und Gegenmitteln und dergleichen zu suchen für irgendwelche Geisteszustände, die wir nicht haben wollen. Wenn wir so einfach sind und das Einmischen sein lassen, ja, dann haben wir die Möglichkeit zu sehen, was passiert, wenn wir nichts tun. Wenn wir uns eben nicht einmischen und immer wieder manipulieren, sondern sein-lassen, was passiert dann eigentlich, was ist dann die Natur der Erfahrungen? Und die geht uns dann allmählich auf!

Dann sehen wir allmählich: hey! Wo keine Einmischung stattfindet, befreit sich alles von selbst, alles löst sich auf und Neues entsteht. Wir werden dann Zeugen dieser Dynamik des Geistes, die unaufhörlich ist, und die vollkommen ungefährlich ist. Da passiert nichts Tragisches. Passieren tun die Dinge dann, wenn wir festhalten, uns identifizieren und haben wollen, nicht haben wollen, dann entsteht unser emotionales Kino.

Wir bemerken dann, dass das, was wir Geist nennen, ein total fließendes Erleben ist, dass es aber auch gar nichts gibt, was in irgendeiner Form bleibt, oder stabil ist. Wir können in diesem fließenden Erleben dann Richtungen geben, wir können lenken. Da können also Kräfte wirken, die diesen Fluss des Erlebens ausrichten. Aber auch diese Kräfte, also das, was wir dann erzeugen können oder die Art, wie wir einwirken können, auch das hat keine Substanz und löst sich in dem Moment auf, wo es gelassen wird.

Wir müssen wissen, dass wir in einem dynamischen Erleben sind. Wir können Impulse setzen, wir können tatsächlich Richtungen geben. Wir sind nicht einfach hier, um nur zuzuschauen, was passiert, wir können uns ausrichten, aber das tun wir dann auch in allen vier Aktivitäten, wie Karmapa schreibt, ohne Anzuhaften.

Wenn wir das verstehen, dann werden wir immer leichter in unserem Sein in dieser Welt. Wir bemerken, dass das, was wir „Ich“ nennen, auch einfach Kräfte sind, die wirken. Es sind Kräfte der Weisheit, Kräfte des Mitgefühls, der Liebe, des Verstehens oder eben Ärger, Wut, Eifersucht, Stolz und Angst. All das sind Kräfte. Nichts hat Substanz.

Je weniger wir uns identifizieren, umso mehr können wir die Erfahrung der großen Beweglichkeit des Geistes machen, dieser unglaubliche Dynamik des Seins. Da wir weniger fixieren, haben wir natürlich viel mehr Möglichkeiten zu schauen, welche Impulse wir in dieses Leben hineingeben. Das Leben sind dann sowohl unsere Impulse, die in unserem Geist entstehen, wie auch alles, was außen wirkt und in anderen wirkt, was miteinander wirkt und dieses Gesamterleben schafft. Da ist nicht zu sehen, wo da ein Ich anfängt und wo ein Ich aufhört. Es sind alles Kräfte und da sind unglaubliche Möglichkeiten. Wir haben Möglichkeiten der Gestaltung, die völlig jenseits dessen liegen, was wir uns bis jetzt erlauben oder was wir bis jetzt für möglich halten.

In diesem Spiel der Kräfte beginnt jemand, der nicht anhaftet, sich immer mehr zu bewegen wie ein Tänzer oder ein Lebenskünstler mit enormer innerer Freiheit, weil kein Problem wirklich fixiert wird, nichts wird festgeschrieben, alles ist möglich. Es geht um ein Spiel von Kräften, wir haben natürlich nur einen ganz kleinen Einfluss mit den Kräften unseres Seins, auf das, was da los ist, aber nichts ist fest. Es ist möglich, durch Impulse, durch unsere Geisteskräfte und durch Kommunikation Impulse hineinzugeben in eine Situation, die etwas verhakelt ist, in der die Kräfte irgendwie immer wieder dasselbe Leid erzeugen. Wir können da hinein wirken und das Ganze in Bewegung bringen und neue Lösungen können auftauchen.

Ohne Wesenskern

Dieser spielerische Umgang mit dem Sein ermöglicht dann, dass sich schier Unmögliches doch noch einstellen kann, weil wir nicht mit dieser fixierenden Haltung damit umgegangen sind und in die Situation sehr viel heilsame Impulse hineingeben konnten. Das meinte Karmapa mit dem Anwenden dieser Haltung in den vier Aktivitäten. Und wir erfahren dann alles

unverhüllt als grund- und wurzellos, ungreifbar, ohne Wesenskern. Und so löst sich dann die Täuschung dualistischen Haftens von selbst auf.

Dieser Abschnitt von Karmapa ist, poetisch ausgedrückt, wie ein Löwengebrüll. Man kann auch sagen, es ist einfach eine klare Ansage in zehn Zeilen, worum es in der Praxis geht oder wie sie aussieht.

Dann folgen eine ganze Reihe Zitate, die das noch unterstützen und durch die uns klar wird, dass er das nicht selbst erfunden hat, sondern dass es die gute, alte buddhistische Lehre ist. Da finden wir auf gedrängten Raum also eigentlich die Beschreibung des gesamten Praxisweges.

Wir werden gleich wieder dieselbe Meditation üben. Zunächst möchte ich euch einige einführende Bemerkungen geben. Ihr versteht vielleicht, dass diese Art zu meditieren eigentlich die einzige natürliche Meditation ist. Bei allen anderen Formen erzeugen, produzieren, vermeiden wir etwas, richten uns aus oder konzentrieren wir uns auf etwas. Hier lassen wir kommen und sind voll und ganz gewahr.

Es ist klar, dass das, was in solch einer völlig offenen Meditation entsteht, dann nicht das Produkt einer speziellen Methode ist. Wenn wir visualisieren, uns auf den Atem konzentrieren oder irgendeine Methode anwenden, dann könnten wir glauben, dass die Erfahrungen, die dann entstehen oder auch die Befreiung, die

dann spürbar wird, eine Folge der Methode ist. Hier aber merken wir, wir haben nichts getan, sind einfach nur gewahr gewesen, haben erst einmal nur zugeschaut und dann sein lassen und sind einfach nur eins geworden mit dem Erleben. Daraus entstehen alle Erkenntnisse.

Wenn ich mit Dharmalehrern anderer Traditionen spreche, wissen eigentlich die meisten, dass es schlussendlich darum geht, in dieses völlig gelöste Sein einzutreten. Nur wird es nicht unbedingt in jeder Tradition so explizit gelehrt. Aber eigentlich geht es im Theravada, wie im Zen, wie auch im tibetischen Buddhismus, im Chan oder wo auch immer, überall darum. Alle wissen eigentlich, dass dieses natürlich offene Sein das Merkmal der Erwachten ist und dass sie nicht mehr zu meditieren brauchen. Da geht es letztendlich hin.

Wo wir jetzt noch etwas meditieren oder wo unsere Anstrengung steckt, ist, dieses Unabgelenkt-Sein aufrecht zu erhalten. Wir achten darauf, uns nicht fangen zu lassen und nicht abgelenkt zu werden, Das ist das kleine bisschen, wo wir noch aufpassen, dass wir gewahr bleiben. Denn Nicht-Gewahrsein ist kein Weg des Erkennens. Da überließen wir lediglich den alten Mustern die Führung.

Bei dieser Meditation, wo wir einfach aufmerksam bleiben in der Frische des Seins, ist es auch völlig egal, ob die Aufmerksamkeit jetzt gerade in den Körperempfindungen ist, im Sehen, im Hören oder vielleicht beim Fühlen, wie wir innerlich gestimmt sind oder beim Beobachten des Auftauchens eines intellektuellen Gedankens. Das spielt alles keine Rolle. Wir bleiben gewahr dessen, wie es ist, wenn kein Haften da ist. Und das ist unsere Aufmerksamkeit.

Die Aufmerksamkeit geht direkt zur Wurzel allen Leides, zur Wurzel allen Stress. Der Stress entsteht wodurch? Durch Festhalten! Und genau dort ist unsere Aufmerksamkeit. Wir behalten immer wieder dieses Manipulieren-Wollen, dieses Halten-Wollen und dieses Wegstoßen-Wollen genau im Auge und bringen genau da Entspannung hinein. Das ist der kleine Unterschied.

Wenn wir so in unser Sein hineinschauen und dann merken, wie wir uns anspannen oder wie wir etwas ergreifen, genau da entsteht dann eine natürliche Reaktion des Entspannens und Loslassens. Weil wir es bemerken, wie angespannt wir sind, neigen wir natürlicherweise dazu, zu entspannen und loszulassen. Keiner hat Lust, angespannt zu bleiben. Es ist wie eine natürliche Tendenz unseres Geistes, immer in die größte Offenheit zu gehen. Da können wir darauf vertrauen.

Unser Sein tendiert in Richtung Offenheit, tendiert in Richtung entspanntes Sein. Das ist sein natürliches Sein. Und deswegen ist das Entspannen auch eigentlich keine Handlung. Es ist das Ende eines Handelns. Das Handeln ist das Festhalten. Das Ende des Festhaltens ist das Entspannen. Dabei gibt es nichts zu tun. Es ist etwas, was wir erlauben, was wir zulassen, dem wir Raum geben. Wir erlauben dem Geist, das zu tun, was er von sich aus anstrebt.

So wie bei Gasen, die dicht zusammengedrückt sind. Sobald man ihnen eine Öffnung gibt, verteilen sie sich. Alles im Universum strebt nach der spannungslosen, sprich möglichst entspannten Verteilung. Das ist wie ein Naturgesetz. Und dieses Naturgesetz ist auch im Geiste zu bemerken. Unser Sein strebt nach Gelöstheit. Und in diesem gelöstem Sein können wir dann bestens über unsere Qualitäten verfügen, handeln, sprechen, und so weiter.

Wenn wir uns erlauben, ganz so zu sein und der Geist gelöst ist, in diesem Moment ist das dann das Ende des Kampfes oder das Ende der inneren Anspannung. Ihr wisst, dass Kampf ein anderes Wort für Samsara ist. Immer wenn wir kämpfen, wenn wir in Anspannung sind, wenn wir uns selbst nicht so haben wollen, wie wir sind oder die Emotionen nicht haben wollen. Immer dann ist innerer Kampf und Anspannung da. Das Ende des Kampfes ist, wenn wir dem Geist erlauben, in sein natürliches Sein einzutreten.

Das war also meine kleine Einleitung zur Meditation und jetzt werden wir das praktizieren. Das ist lustig. Wenn ich sage: Jetzt geht's los, dann bereiten wir uns plötzlich alle darauf vor, jetzt auch wirklich gut nichts zu tun. Wir wollen gewahr sein, lasst das Leben in euch zu. Wie ist es, zu sein?

Meditation in Stille

Lasst uns anschließend an unsere Sitzmeditation jetzt noch eine Viertelstunde im Gehen meditieren und so diese völlig entspannte Geisteshaltung in die Aktivität bringen. Lasst uns in der Bewegung genauso offen und entspannt bleiben, wie jetzt gerade im Sitzen - in völliger Stille.

Meditation im Gehen

Unterstützende Zitate

Lasst uns nun mit der Meditation fortfahren, während ich euch einige Zitate von Meistern zu diesem Thema vorlese. Der Bodhisattva Avalokiteshvara sagt:

Alles, was entsteht, ist im natürlichen Zustand. Wer achtsam ist und alles, wie es ist, in der Leerheit belässt, ist ohne Zweifel ein König der Yogis.

Derjenige, der alles in seiner Leerheit lässt, ist ein König der Yogis. Und die Bodhisattvi Jñanadakini sagt:

Wer dieses selbstgewahre ursprüngliche Bewusstsein (oder auch zeitlose Gewahrsein) entdeckt hat, lodert als Fackel im Zeitalter der Dunkelheit, überwindet vollständig seine karmisch bedingte Täuschung und ist wie ein vom Schlaf Erwachter.

Wer dieses zeitlose Gewahrsein entdeckt, überwindet alle karmische Täuschung. Der unvergleichliche Dhagpo Rinpoche Gampopa sagt:

Gedanken sind der Dharmakaya (der Wahrheitskörper). Es gibt nichts mit Gegenmitteln zu verändern. Das Gewahrsein ist ein Zustand der Klarheit (oder ist die Dimension der Klarheit).

Der Ehrwürdige Maitreya sagt:

Hierin gibt es nichts zu beseitigen und nicht das Geringste hinzuzufügen. Betrachte wirklich die Wirklichkeit. Siehst du, was wirklich ist, bist du befreit.

Und Gyalwa Götsangpa sagt:

Wenn Gedanken auftauchen, betrachte dies nicht als Fehler. Sei dir ihrer leeren Natur bewusst und lasse sie unberührt. So erscheinen die Gedanken als Dharmakaya.

Der neunte Karmapa schreibt:

Es gibt zahllose Aussagen: Durch diese Erklärungen, die ein solches Verständnis unterstützen, wird deine Meditation einfach werden.

Lasst uns den Rest des Tages fortfahren in dieser Einfachheit zu meditieren: sitzend, stehend, gehend und auch liegend, ohne uns einzumischen, in das, was da erscheint. So können wir dann entdecken, wie sich alles von selbst befreit.

Widmung

Zuflucht / Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken / Gebet an den Wurzel-Lama

Lasst uns direkt mit der Meditation beginnen. Wir sagen: Ich beginne mit der Meditation und dann ziehen wir unsere Aufmerksamkeit ab von allem, was jetzt gerade unsere Aufmerksamkeit gar nicht braucht. Wir spüren mehr nach innen.

Meditation und Experiment: Wie erleben wir geistige Bewegungen?

Wir wenden uns nach innen und versuchen, den Geschmack zu erfahren. Wie ist es, jetzt gerade hier zu sein?

Die Stimmung. Mit unserem ganzen Wesen präsent sein, und dabei ist es jedes Mal ein wenig anders. -
 Wie ist es, gerade jetzt zu atmen? Wie ist es, jetzt gerade traurig zu sein, freudig zu sein oder sich im Gleichgewicht zu fühlen? Wie genau fühlt es sich gerade an? -
 Wir entwickeln ein feines Interesse dafür, wie es genau ist, jetzt gerade zu sein. -
 Wie fühlt es sich an, im Dunkeln zu sitzen oder von der Sonne geblendet zu werden? Wie fühlt es sich an, Schmerzen zu haben, sich frei zu fühlen? -
 Wie ist es, einen Gedanken zu haben, mehrere Gedanken zu haben, wie fühlt es sich an? -
 Und wie ist es, gewahr zu sein, so ganz klar präsent zu sein, wie fühlt sich das an? -
 Stört es, in dieser Präsenz Gedanken zu haben oder macht das gar keinen Unterschied? -
 Wie ist es, wenn in diesem Gewahrsein Bewegungen auftauchen, Bewegungen wahrnehmbar werden? Geistige Bewegungen, vielleicht auch visuelle Bewegungen, Empfindungen, Klänge. Wie ist das? -
 Verändern diese Wahrnehmungen das Bewusstsein? Wie ist das? -
 Sind die Geistesbewegungen wie Wolken im Himmel oder vielleicht eher wie Zeichnungen im Wasser? Was trifft eher zu? -
 Oder sind Geistesbewegungen eher wie Wellen im Ozean? -
 Oder ist unser Erleben eher zu vergleichen mit einem Film, der von einem Projektor projiziert wird? Welches Beispiel trifft wohl am ehesten zu? -
 Kann man einen Gedanken sehen? Versucht das mal: lasst einen Gedanken entstehen. Versucht mal, ob ihr ihn sehen könnt. -
 Um diese Erforschungsmeditation abzuschließen, lasst uns noch ein kleines Experiment machen.-
 Denkt ganz kräftig: JA...JA. Hat dieser Gedanke einen visuellen Aspekt? Hat er einen Klangaspekt, eine Hörbeteiligung? -
 Jetzt versucht mal JA zu denken, ohne visuelle Beteiligung und ohne Hörbeteiligung. Gibt es eine Geistesbewegung des JA, ohne dass dabei etwas zu hören und zu sehen ist? -
 Jetzt machen wir dasselbe mit NEIN, ein starkes inneres NEIN. Gibt es da einen visuellen Aspekt, etwas Sehbares oder etwas Hörbares? -
 Jetzt versucht mal ein NEIN zu denken, ohne etwas zu sehen und zu hören. -
 Und jetzt, um abzuschließen: Wechselt einmal mehrere Male zwischen JA und NEIN hin und her. -
 Und um es noch zu verstärken: JA, ICH WILL! NEIN, ICH WILL NICHT! -
 Und vielleicht noch etwas feiner [leise, sanft]: JAAA, ICH MÖCHTE! Und nun [energisch, hart]: NEIN! ICH WILL NICHT! Spürt mal den Unterschied. - ---
 Vielen Dank ,dass ihr mitgespielt habt.

Was habt ihr dabei entdeckt? Was ist euch ganz deutlich geworden? Ich lasse euch ein bisschen überlegen und ihr schreibt am besten die Antworten kurz auf: was ist ganz deutlich geworden, was habt ihr entdeckt?

Lässt sich das Beispiel der Zeichnung im Wasser auf beide anwenden, aufs JA und das NEIN, oder trifft es nur auf eines der beiden zu?

Trifft in beiden Fällen das Beispiel der Wolken zu, wie Wolken im Himmel, vielleicht weiße und schwarze Wolken?

Trifft in diesen beiden Fällen das Beispiel der Wellen im Ozean zu? Und sind es vielleicht sogar sehr ähnliche Wellen oder sind es verschiedenen Wellen?

Und inwiefern trifft vielleicht das Beispiel der Bewegungen in einem Film zu?
 Nehmt euch fünf Minuten Zeit, wendet euch eurem Nachbarn oder der Nachbarin zu und erzählt einander eure Entdeckungen. Und danach machen wir es dann im Großen. Ich werde währenddessen Salatschüsseln mit Wasser holen, damit ihr das einmal sehen könnt, wie Zeichnungen im Wasser sind.

Versucht mal JA oder NEIN in diese Salatschüsseln zu schreiben und schaut mal, was passiert und reicht euch die Salatschüsseln dann weiter. Es sind vier verschiedene, also fangt an und gebt sie dann nach hinten durch. Ja versucht mal. Wir sagen nichts dabei. Schaut mal, ob ihr ein schönes JA schreiben könnt oder ein schönes NEIN schreiben könnt.

Kontempliert mal: Was ist ähnliche zwischen einer Zeichnung im Wasser und einer Geistesbewegung und was ist vielleicht der Unterschied? Was löst sich schneller auf? Eine Zeichnung im Wasser oder ein Gedanke?

Die letzten von euch, die dabei sind zu schreiben: ihr könnt gerne auch mal versuchen, ICH zu schreiben.

Ihr könnt auch mal schauen, wie viele Gedanken es braucht, um ein JA zu schreiben. Was passiert im Geist, während wir dabei sind, etwas ins Wasser zu schreiben? Wieviel Geistesbewegungen finden statt, während wir dabei sind, eine Kleinigkeit zu zeichnen? Ich höre jetzt mal euren Entdeckungen zu. Was habt ihr entdeckt?

Macht immer schön kurze Mitteilungen, so ein, zwei Sätze, damit wir viele von euch hören können.

Austausch

Teilnehmerin: Beim JA fand bei mir eine innere Öffnung statt. Das war angenehm. Das NEIN war ein inneres Verschließen, eher unangenehm. Das JA kam natürlicherweise beim Einatmen und das NEIN eher beim Ausatmen. Es war zwar möglich das umgekehrt zu machen, aber das war etwas schwieriger.

Teilnehmerin: Die Art und Weise JA und NEIN zu sagen, hat eine große Auswirkung darauf, was man dann spürt dabei. Es ist natürlich eine Neigung da, das JA zu bevorzugen weil das diese Öffnung bewirkt. Und die Erfahrung im Wasser war: egal, was ich mache, es entsteht eine Bewegung dabei und das ist alles.

Teilnehmerin: Es entsteht eine Bewegung aber eine unterschiedliche Bewegung.

Teilnehmer: Das JA...zunächst einmal erschien es visuell, wie geschrieben. Und du sagtest, es nicht sehen und nicht zu hören, da blieb der Geschmack des JAs und auch des NEINs übrig. Und das war interessant, weil es viel direkter war, viel unmittelbarer als das geschriebene und gehörte.

Teilnehmerin: Man kann das NEIN mit einer Öffnung denken oder innerlich sagen und auf der anderen Seite kann das NEIN auch aus Respekt, Liebe, mit innerer Öffnung einhergehen. Das JA kann mit einem Verschließen einhergehen, es gibt ein abgrenzendes JA. Beides, sowohl JA wie NEIN kann auch mit Anspannung einhergehen. Wenn ich meine Entscheidungen zusammen mit einer beteiligten Person immer unter Anspannung treffe, geht ein JA mit Anspannung einher und das NEIN ebenfalls. So ist es schwierig, Entscheidungen zu treffen. Ich fühle mich, wenn ich das feststelle, dadurch motiviert, zu versuchen, mehr in die Öffnung zu gehen.

Du hast einiges gespürt während du mit dem JA und Nein experimentiert hast: war das Hören, war das visuell oder war das was anderes?

Teilnehmerin: Ja, Geist und Körper haben mitreagiert.

Also der sechste und der erste Sinn, der Körpersinn, haben mit reagiert. Das ist auch sehr wichtig, weil das Begriffliche JA und NEIN sind erst einmal nur Worte. Und was da alles in anderen Bereichen mitschwingt, ist ganz fein spürbar. Das sind viele Geistesbewegungen oder Erlebnisbewegungen.

Teilnehmerin: Bei dem Visuellen habe ich das JA und das NEIN ganz deutlich mit verschiedenen Farben gesehen. Als ich dann anfing, zwischen den beiden zu wechseln, da merkte ich überhaupt keine Wirkungen. Da ist keine Bedeutung damit verbunden.

Damit etwas eine Auswirkung produziert, die stärker ist, als nur den kurzen Gedanken zu haben, braucht es, dass es eine persönliche Wichtigkeit hat.

Teilnehmer: Zunächst habe ich herausgefunden, dass, ob es Wolken im Himmel, Zeichnungen im Wasser oder dergleichen, einfach davon abhängt, wie lange denn eine Geistesbewegung dauert. Und je kürzer sie dauert, je kürzer ich sie festhalte, desto eher ist sie so wie Zeichnungen im Wasser, wo halt alles im Moment, wo es gezeichnet wird, schon wieder vergeht.

Und dann war da die Frage mit dem JA und dem NEIN. Und da war ja klar: JA Öffnung und NEIN eher verschließen. Da tauchte plötzlich das ICH auf, dass ICH das will, dass ICH das nicht will. Selbst in dem JA, was die vermeintliche Öffnung ist, wurde feststellbar, dass das eine begrenzte Öffnung ist, weil das ist ein JA zu etwas, das ich will, und dass diese Öffnung gar nicht vollständig ist. Und je länger man etwas festhält, desto eher ähnelt es einem Film, weil dann beginnt, sich alles drum herum zu gestalten und das nimmt eher die Form eines Filmes an.

Teilnehmerin: Als ich JA und NEIN nicht mehr visuell und auditiv erlebt habe, hat sich das alles im Körper abgespielt, war im Körper wahrnehmbar.

Teilnehmerin: Beim JA sagen, habe ich das JA verbunden damit, auf dem Dharma-Weg geführt zu werden, sich vom Lama führen zu lassen. Ich habe unmittelbar dem JA einen Sinn gegeben. Damit das JA eine Bedeutung hatte, sonst wäre es bedeutungslos gewesen. Das gleiche beim NEIN, da habe ich gemerkt: oh, NEIN zu sagen, ist gar nicht so einfach. Und NEIN ist eigentlich ein sehr schönes Wort und kann sehr hilfreich sein.

Ich mache nun eine kleine Zusammenfassung. Dabei gehe ich noch einmal die Meditation durch, die ich mit euch gemacht habe. Zuerst habe ich euch einfach so heran geführt und euch eingeladen, das Erleben, das Sein daraufhin zu untersuchen, ob geistige Bewegungen sichtbar werden. Und dann habe ich euch eingeladen, einfach mal etwas zu denken.

Die Fähigkeit, einzelne Geistesbewegungen sehen zu können ist absolut essentiell, um mit der Lhagtong-Praxis, der intuitiven Einsicht, einsteigen zu können. Man muss bemerken können, was im Geist läuft und auch einmal einen einzelnen Gedanken bemerken können. Das ist recht einfach, wenn man so einen einzelnen Gedanken produziert.

Ich habe euch dann gefragt, ob es euch möglich ist, einen Gedanken zu sehen. Da merkt ihr, wie flüchtig so ein einzelner Gedanke ist. Wenn er nicht gerade eine Form produziert, eine Gestalt, dann ist das ungefähr, wie wenn mit offenen Augen etwas durch unsere Wahrnehmung durchwischte. Wir bemerken, da war irgendetwas, etwas leicht Durchsichtiges, aber richtig sehen kann man so einen Gedanken nicht wirklich. Man kann ihn wahrnehmen, aufgrund der inneren Veränderung, die stattfindet.

Was Leute gemeinhin Gedanken nennen, ist das, was sie innerlich sehen oder hören, was sie innerlich formulieren, also die Worte und Sätze, die durch den Geist gehen. Das habe ich dann in der Übung auf etwas ganz Grundlegendes reduziert, auf die zwei einsilbigen Worte: JA und NEIN. Die benutzen wir oft, es sind aber natürlich nur Worte. Die meisten Menschen sehen und hören gleichzeitig dieses Wort, wenn sie diese Worte für sich genommen denken. Es ist visuell und klangmäßig da. Und sie halten diese Klangvorstellung und visuelle Vorstellung für den Gedanken. Das ist er aber gar nicht. Das ist nur das, was der Gedanke produziert, um noch bemerkbarer zu werden.

Das, was wir da als JA und NEIN hören und meinen, das wäre der Gedanke, ist nur die Folge einer Geistesbewegung. Und diese Folge, die kann man sogar in verschiedenen Sprachen hören. Je nachdem, in welcher Sprache man gerade denkt, hört man es als YES oder OUI, aber das ist eigentlich schon die Folge. Aber dem geht eine Zustimmung voraus, die dann das JA produziert oder eine Ablehnung, das produziert dann das NEIN.

Ich habe versucht, diese Bewegung von Zustimmung oder Ablehnung für euch erfahrbar zu machen. Damit ihr mal loslasst von der visuellen, auditiven Zusatzbewegung, der Nachbewegung im Geist und spürt: Ah, da ist was im Körper und dem geht eine Änderung in der Geisteshaltung voraus. Diese Änderung der Geisteshaltung, das ist die eigentliche Geistesbewegung. Auf dieser Ebene spielen sich unsere Entscheidungen, unser Denken ab. Nicht im verbalen Denken. Das verbale Denken, also was wir innerlich hören und meinen, das wären die Gedanken, kommt immer zu spät. Das ist nachher. Es wurde schon gedacht, was gedacht wird, und dann kommt der Satz. Der Satz ist zehnmal oder hundertmal langsamer als das eigentliche Denken, welches extrem schnell ist. Das verbale Denken hingegen ist extrem langsam.

Wenn wir also wirklich ins Erleben einsteigen wollen, im Erleben sein wollen, dann geht es um diese Schicht des Erlebens, die präverbal ist, die vor dem Wort stattfindet. Und in diesem nonverbalen Erleben spielt sich alles ab. Wir müssen uns eingestehen, dass die Worte, die wir benutzen, auch die Worte, die uns durch den Geist gehen, nur einen Bruchteil dessen abbilden, was wir tatsächlich erleben. Wenn wir zum Beispiel das Wort ÖFFNUNG benutzen, wir erleben im JA eine Öffnung, jeder von uns erlebt eine andere Öffnung. Die Nuancen dieser Öffnung sind so unzählige und die Worte sind zu wenige. Und wir könnten all das, was wir bei einem richtigen JA, bei einem richtigen NEIN empfinden, gar nicht mit Worten beschreiben und trotzdem haben wir es ganz klar wahrgenommen.

Dieses ganz klare Wahrnehmen auf der vor-verbalen Ebene, darum geht es in der Meditation, und genau da

bringen wir die Entspannung rein. Die Entspannung brauchen wir gar nicht ins Denken reinzubringen. Das ist sowieso nur Ausdruck, von dem was nachher kommt. Die Entspannung muss in dieses tiefe Erleben reingehen.

Teilnehmerin: Kann man das so sagen, dass, wenn man auf diese Ebene runtergeht, dass es sich dabei um die grundlegendsten Bewegungen des Annehmens und des Abweisens handelt?

Das kann man tatsächlich so sagen. Allerdings muss man wissen, dass das, was wir so Anhaften und Ablehnen nennen, unglaublich nuanciert ist. Es gibt so viele verschiedene feine Abstufungen von Angenehm-Finden und das dann festhalten oder Unangenehm-Finden und das dann ablehnen. Und es ist noch gar nicht die letzte Schicht. Dem geht noch das Einschätzen einer Sinneswahrnehmung voraus. Diese Sinneswahrnehmung, fällt die eher in den angenehmen Bereich oder ist sie eher etwas Unangenehmes? Muss ich mich überhaupt dazu verhalten, braucht es eine Reaktion, oder nicht?

Dieses ganz feine Hinspüren und Einordnen aufgrund bereits gemachter angenehmer oder unangenehmer Erfahrungen, diese ganz feinen Geistesbewegungen, sind halt für die meisten Menschen alles unbewusste Geistesbewegungen. Deswegen wird der größte Teil unseres Lebens im Grunde genommen aus dem Unbewussten dirigiert oder ergibt sich einfach daraus, während dieses prozesshafte Geschehen für den Meditierenden bewusst werden kann. Je größer die Geistesruhe, desto mehr nehmen wir von diesen feinsten Geistesbewegungen wahr.

Wenn wir in diese feinen Bereiche, in denen normalerweise die ganzen zwanghaften Reaktionen entstehen, unsere Aufmerksamkeit und unser entspanntes Gewahrsein hineinbringen können, genau da entsteht dann Freiheit. So finden wir aus den impulsiven Reaktionen heraus und dann können wir tatsächlich freier entscheiden, in welche Richtung wir gehen möchten.

Teilnehmerin: Gilt diese Einschätzung von Sinneserfahrungen auch für Schmerzen?

Ja natürlich. Schmerzen sind nicht für jeden gleich, und sie sind auch nicht bei derselben Person gleich. Und es ist oft auch nur eine Frage der Intensität. Dieselbe Berührung, zum Beispiel ein Streicheln, kann schon von jemandem als unangenehm empfunden werden. Und wenn da die Intensität zunimmt und aus einem Streicheln ein Reiben wird, wird es oft sehr unangenehm. Es kann ja dann noch stärker werden.

Oder nehmt mal ein Geräusch. Stellt euch vor, eine Symphonie von Bach wird gespielt. Das ist normalerweise wunderbar. Und dann stellt euch das Gleiche bei 100 Dezibel vor. Da rennen wir nur noch davon, es ist brutal. Es ist also oft die Intensität des Reizes, die darüber entscheidet, ob es noch im angenehmen Bereich ist oder schon im unangenehmen Bereich. Das sind alles Einschätzungen, die vorgenommen werden. Man kann mit Schmerzen nicht spielen, aber das was, für den Einen Schmerz ist, kann für den Anderen angenehm oder sogar Lust sein.

Teilnehmerin: Wie ist es jetzt mit den inneren Bildern, den Vorstellungen, die bildhafter Natur sind? Darüber haben wir ja jetzt noch gar nicht gesprochen. Wir haben übers Denken gesprochen, übers Fühlen, aber wie ist das mit den Bildern?

Tatsächlich habe ich die inneren Bilder in diesem Kurs noch nicht benutzt. Bilder sind sehr viel kraftvoller als Worte, sie bringen ein ganzes Feld von Assoziationen mit sich. Es ist zum Beispiel viel kraftvoller, sich eine Blume vorzustellen, als eine Blume verbal zu benennen. Eine bildhafte Vorstellung unserer Mutter auftauchen zu lassen ist intensiver, als das Wort „Mutter“ zu denken. Meistens führt das verbale Benennen des Wortes „Mutter“ dazu, dass Bilder auftauchen. Die sind dann viel kraftvoller, als ein bloßer begrifflicher Gedanke.

Deswegen nutzt man auch im tibetischen Buddhismus visuelle Vorstellungen, die mit Klängen einhergehen, um in präverbale Bereiche hineinzugehen. Wir gehen dann nicht über die Begriffe, sondern über die gelebte Vorstellung, weil uns das auch in Bereichen berührt, die wir sonst nicht so leicht zugänglich haben. Wir können damit Ahnungen, von dem, was zum Beispiel Erwachen oder Erleuchtung ist, in ein vorbegriffliches Erleben hineinholen. Das ist der Grund, warum wir so viel mit Visualisationen arbeiten.

Geistesbewegungen für die Meditation nutzen

Auf der Basis unserer Untersuchungen, die wir gerade gemacht haben, werden wir jetzt etwas besser verstehen

können, was der Karmapa über Geistesbewegungen schreibt. Ich sage es noch einmal für diejenigen, die es im Buch mitverfolgen. Wie ich es dieser Tage bereits erklärt habe, ist mit dem Wort „Gedanken“ hier jede Form von dualistischer Wahrnehmung gemeint. Ich werde jetzt immer, wenn das Wort Gedanken im Text vorkommt, es mit „Geistesbewegungen“ übersetzen. Dann macht es mehr Sinn, weil wir unter Gedanken doch leider meistens nur das begriffliche Denken verstehen. Das war aber nicht das, was die Tibeter mit diesem Wort meinten. Die bezeichneten damit alles, was sich denkt, was sich im Geist bewegt. Der Karmapa schreibt auf Seite 186:

Früher konntest du nicht frei von begrifflichem Denken meditieren, jetzt kannst du Gedanken für die Meditation nutzen. Genauso wie Augen sich selbst nicht sehen können, haben die Geistesbewegungen bis jetzt sich selbst verdeckt, ihre Transparenz war nicht erkennbar. Durch das Transparentwerden der Geistesbewegungen wird ihre wahre Natur sichtbar und sie werden zur Grundlage der Meditation.

Ich erkläre euch das, was mit diesem Transparentwerden gemeint ist. Bisher waren wir so auf die Inhalte unserer Wahrnehmungen fixiert, dass wir den Prozess des Wahrnehmens gar nicht mitbekommen haben. Der Inhalt eines Gedankens war so dominant, dass wir die flüchtige Natur des Gedankens nicht wahrgenommen haben.

Bisher waren wir so mit den Inhalten der Wahrnehmung beschäftigt, mit dem, was wir sehen, was wir hören, was wir fühlen und spüren und mit den inneren Bildern die auftauchen. Es waren immer die Inhalte, die so wichtig waren in der Betrachtung. Und jetzt lenken wir den Blick auf die Natur dieses Geschehens und entdecken, dass es wie Wellen im Wasser ist oder wie Zeichnungen im Wasser, wie Wolken im Himmel oder wie eine Fata Morgana. Es entsteht, ist deutlich wahrnehmbar, ist aber ohne Substanz, und das nennt man das Transparentwerden unseres Erlebens.

Die Geistesbewegungen werden so zur Basis der Meditation, weil mit jeder Geistesbewegung, die wir auf diese Weise durchschauen oder die wir in ihrer nicht fassbaren Natur erkennen, uns die Natur des Geistes immer klarer wird. Es wird immer offenkundiger, dass nichts von alldem, was auftaucht, Substanz hat, dass wir gar nichts zu ergreifen brauchen, dass wir ergreifen können, wenn wir wollen, aber dass wir nicht verpflichtet sind, das zu tun, weil sich tatsächlich alles im Nu wieder auflöst, wie Zeichnungen im Wasser. Und dieses Erkennen verstärkt sich halt mit jeder Geistesbewegung, die wir durchschauen und deswegen sind sie uns höchst willkommen, weil sie uns die Natur des Geistes offenbaren. Deswegen der Rat Karmapas:

Erkenne alle auftauchenden Geistesbewegungen und lasse sie ohne jegliche Veränderung in ihrer nackten, klaren und leeren (das heißt nicht fassbaren) Natur, frei von Hoffnung und Furcht.

Beginnen wir am Schluss: frei von Hoffnung und Furcht. Wir laden alle Geistesbewegungen ein, sich zu zeigen. Ohne die Hoffnung, dass es uns dadurch besser geht und die Furcht, dass es uns schlechter geht, oder die Hoffnung, etwas zu verstehen und die Furcht, etwas nicht zu verstehen. Wir laden sie ein, ohne uns einzumischen.

Wenn wir so die Geistesbewegungen zulassen und einladen, kann es sein, dass es ein ganz ruhiges Erleben ist, was sich da zeigt, oder aber ein Unwetter. Wenn wir auf das Unwetter nicht einsteigen, egal was für ein Sturm das ist, ob es ein emotionaler Sturm ist, ein Sturm an Sinneserfahrungen, ein Sturm an intellektuellen Gedanken, es ist ja völlig egal. Wenn wir nicht ergreifen, also nicht ins Reagieren kommen, dann zieht der Sturm durch und wir erkennen, dass er an sich völlig harmlos ist. Er kann selbst keinen Schaden anrichten, weil es niemanden gibt, der einsteigt, der in Interaktion geht oder der ins Greifen und Ablehnen geht. Diese Fülle der Erfahrung wird durchschaut als ohne Substanz. Sie ist völlig klar da, total erlebbar aber vergeht spurlos, weil wir nicht kämpfen, nicht in Hoffnung und Furcht sind.

Wir machen dann eine unglaubliche Entdeckung. Wir erkennen, wie ruhig der Geist im tiefsten Inneren sein kann, während er eigentlich gerade aufgewühlt ist und unglaublich viel erlebt. Die Praktizierenden beginnen damit, einzelne Geistesbewegungen anzuschauen, zu durchschauen und als substanzlos oder nicht fassbar zu erleben und machen immer wieder die Erfahrung, dass Denken, Erfahren und Wahrnehmen spurlos sein kann, also ohne uns in irgendeiner Form aufzuwühlen. Und dann sind wir auch in der Lage, sehr intensives, vielschichtiges Erleben mit starken Sinneswahrnehmungen auf diese Art in seiner Natur wahrzunehmen, ohne einsteigen zu müssen.

Der erste Schritt ist dieses tiefe Lassen von allem was auftaucht, ohne einzusteigen. Im zweiten Schritt merken wir dann: Ja, es gibt ja Dinge, die uns interessieren, wir möchten ja über bestimmte Dinge nachdenken, wir möchten ja gewisse Sinneswahrnehmungen genauer anschauen, genauer hören und wahrnehmen. Und dann können wir einzoomen, wir können damit bleiben, wir können sie auch verstärken oder stärker heran holen. Und das geht mit derselben Leichtigkeit, wie vorher das Lassen der Sinneswahrnehmungen.

Wir können jetzt ganz entspannt hören, ganz entspannt schauen, wir können den ganzen Saal wahrnehmen mit so vielen Menschen und es braucht keine emotionale Reaktion in uns auszulösen. Wir brauchen uns nicht zu identifizieren und wir brauchen auch nicht in Stress zu geraten für jeden Satz oder jedes Wort, was wir gerade nicht verstehen. Wir können entspannt bleiben. Und diese Fähigkeit, entspannt zu bleiben, und das, was jetzt gerade passiert, in seiner nicht fassbaren Natur wahrzunehmen, das hilft uns wiederum dabei, so entspannt zu bleiben.

Wenn wir jetzt gerade, im jetzigen Erleben, wo wir die Augen offen haben und hören und jetzt gerade wahrnehmen: hey, da ist nichts von alldem, was irgendeine Form von Solidität hat, das löst sich alles wieder, es entwickelt sich schon gerade wieder weiter. Wir können dann total klar wahrnehmen und umso klarer, je entspannter wir sind. Es ist ein unglaubliches Geschenk, so wahrnehmen zu können. Das entspannt uns total, wenn wir merken: es braucht ja gar keiner einzusteigen mit Reaktionen von Hoffnung und Furcht, es ist ja gar nicht nötig.

Drei Phasen der Praxis

Wir finden in diese Leichtigkeit des konzentrierten Seins, indem wir bemerken, dass die Natur des Erlebens nicht fassbar ist. Indem wir bemerken, wie sie nicht fassbar ist, greifen wir weniger, weil sie ja nicht fassbar ist. Sie ist nicht greifbar, nicht begreifbar. Mit der unfassbaren Qualität des Erlebens verbunden zu sein, öffnet alle Fähigkeiten in unserem Geist. Wir sind in der Lage zu sein, entspannt und konzentriert wahrzunehmen, ohne abgelenkt zu sein, und wir verhakeln uns nicht, weil es eben nicht diese Anspannung von Hoffnung und Furcht gibt.

Es scheint mir, dass es drei ganz natürliche Phasen der Praxis sind. Erst einmal geht es darum, in der Meditation die Geistesbewegungen zu durchschauen. Dann kultivieren wir dieselbe Leichtigkeit und dieses Nicht-Greifen, während wir uns einlassen, bei einer Wahrnehmung bleiben oder etwas denken. Aber vielleicht arbeiten wir erst einmal mit den visuellen Wahrnehmungen und mit den Hörwahrnehmungen und entdecken dort diese Leichtigkeit. In der dritten Phase gehen wir aus dem Wahrnehmen ins Handeln über. Das ist der nächste logische Schritt, wir gehen in die Interaktion. In der Interaktion ist ja auch alles nur Wahrnehmung, aber da gibt es dann eben auch noch gesprochenes Erleben und körperliche Bewegungen und so weiter. Auch da können wir mit der Natur des Seins verbunden bleiben oder drinnen sein, aufgehen im Wahrnehmen der Natur des Seins. Karmapa beschließt und sagt:

Dadurch lösen sich die Geistesbewegungen von selbst auf und du verstehst, dass die wahre Natur der Geistesbewegungen genau dieses klare, leere Freisein von Konzepten ist.

Wenn man hier vom „Freisein von Konzepten“ spricht, dann ist das auf Tibetisch *trödräl*: frei von Projektionen, Begriffen, Konzepten. Es ist damit gemeint, dass es ein direktes Erleben ist, ohne das noch zusätzlich Schichten produziert werden, die es dann schwer machen, die Natur des Erlebens direkt zu sehen. Chögyam Trungpa Rinpotsche hat das auch als **Einfachheit** übersetzt. Es ist einfach. Es ist unkompliziert. All die Komplikationen, die sonst noch zusätzlich stattfinden, die unterlässt dieser Geist, der die Natur des Seins direkt erkennt.

Man kann auch ohne Komplikationen denken. Es ist nicht, dass das begriffliche Denken irgendwie an sich etwas Schlimmes wäre. Man kann unkompliziert geradeaus denken und Gedanken dafür einsetzen, wofür sie da sind: nämlich prima Dinge zu ordnen und zu kommunizieren.

Teilnehmerin: Ich frage mich, ob es hilfreich ist, die Geistesfaktoren zu kennen, um in dieses unkomplizierte Funktionieren des Geistes hineinzufinden.

Ja, es ist schon hilfreich, diese um die 50 Geistesfaktoren zu kennen. Ich habe das vor Jahren hier mit euch gemacht. Für diejenigen, die da waren: Es war die Unterweisung über die fünf Skandhas, die fünf Aggregate. Heiko hatte damals den Text ins Deutsche übersetzt und dann sind wir sie alle durchgegangen. Ihr könnt sie auf der Webseite finden. Wenn ihr sie nicht findet, könnt ihr mir auch eine E-Mail schreiben. Aber eigentlich, ich muss jetzt noch einmal zurück zur Frage der Teilnehmerin: Eigentlich brauchen wir die jetzt gerade gar nicht.

Wenn wir so einfach direkt hinschauen, reicht das auch, und wenn wir dann diese Abhidharma-Unterweisung über die 51 Geistesfaktoren später studieren, dann ist das wie die Beschreibung von etwas total Vertrautem, was wir ohnehin schon kennen.

Keine Fragen mehr, jetzt meditieren wir noch etwas. Für diejenigen, die müde sind: Es ist besser ihr steht auf, dann braucht ihr gar nicht erst mit der Müdigkeit zu kämpfen.

Meditation

Wir sehen die Natur unseres Erlebens als in ständiger Wandlung begriffen, fließend, nicht greifbar. Und wir spüren vielleicht die Leichtigkeit, die das mit sich bringt, wenn wir so aus dem Greifen, dem Wollen herausfinden. -

Widmung

Zuflucht / Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken / Gebet an die Lamas

Meditation: Sanftes Betrachten der Natur aller Erscheinungen

Lasst die Zuflucht in euch verschmelzen. -

Fühlt die Zuflucht in euch. -

Lasst uns die Zuflucht sein. -

Lasst uns in dieser Offenheit meditieren, die alles willkommen heißt, alles annimmt. Alles Leiden und alles Glück dieser Welt. -

Mit einem weit offenen Herzen atmen wir in Liebe und Mitgefühl und öffnen uns für alles was wir sehen, was wir hören, was wir fühlen, riechen, schmecken und denken, empfinden. Alles was uns bewusst wird. -

Einatem, Ausatem, Mitgefühl und Liebe. -

Wir atmen mit einem sanften Herzen, das alles willkommen heißt, was auch immer bewusst werden mag. -

Dann nehmen wir uns selbst an, mit allem was war, mit allem was ist, mit allem was noch sein wird. -

Sanftes Annehmen von demjenigen, der ich bin und von all denen, denen ich begegne. -

Lasst uns entspannt bleiben mit allen Geistesbewegungen, die auftauchen, indem wir ihre wahre Natur betrachten, ihre Eigenschaft nicht fassbar zu sein, in stetigem Wandel und so können wir in den Frieden eintreten, tiefen Frieden erfahren, wo wir nicht mehr mit irgendeiner Geistesregung kämpfen. -

Wir sehen die Natur von allem, was erscheint und erfahren den Frieden, die Ruhe, die entsteht. -

Wir betrachten immer wieder die Natur dessen, was auftaucht, was gerade geschieht und dadurch finden wir zurück ins offene Herz, in den offenen Geist, in diese Weite, in der alles einfach sein darf. -

Man kann es vielleicht so ausdrücken, dass wir meditieren, bis der Frieden unerträglich wird, bis wir es nicht mehr aushalten, alles zu entspannen. So ein bisschen anhaften, das macht schon Spaß.

Betrachte Gedanken als notwendig

Jetzt kommt ein Zitat von Meister Gampopa, ihr kennt ihn ja, einer der Begründer der Kagyü-Linie und einer unserer Mahamudra-Vorväter, der folgendes sagt:

Betrachte Gedanken als notwendig. Betrachte Gedanken als äußerst segensreich. Betrachte Gedanken als angenehm. Betrachte Gedanken als unentbehrlich. Wird ihr Erscheinen in dieser Weise als sinnvoll betrachtet, dann sind sie die unwandelbare Natur.

Er erklärt das auch:

Betrachte Gedanken als notwendig, da ohne Gedanken die Natur der Phänomene nicht erfahrbar ist.

Ohne Geistesbewegungen ist die Natur des Erlebens nicht erfahrbar. Weil Erleben lebendig ist und da Bewegung ist, deswegen können wir die Natur des Erlebens, die Natur des Geistes, erkennen. Und Gampopa spricht weiter:

Früher bist du im Kreislauf bedingten Daseins umhergeirrt, weil du die Natur der Gedanken nicht erkannt hast. Jetzt dagegen enthüllen die Gedanken den Dharmakaya. Betrachte sie (die Gedanken und all die Geistesbewegungen) deshalb als äußerst segensreich.

Wenn uns die Geistesbewegungen tatsächlich den Zugang zum Dharmakaya, also die Dimensionen des erwachten Seins, eröffnen und enthüllen, dann sind sie der größte Segen überhaupt, den man erfahren kann. Und ohne Geistesbewegung, ohne dass da was los ist, ist es nicht möglich, die Natur des Geistes zu erfahren.

Wenn du jetzt verstehst, sagt Gampopa, bei allen aufkommenden Gedanken frei von Anstrengung zu bleiben, dann sind Gedanken selbst der Dharmakaya. Betrachte sie deshalb als angenehm.

Es ist nämlich das Angenehmste überhaupt, im tiefsten Sinne im Dharmakaya aufzugehen. Betrachte deshalb Gedanken und Geistesbewegungen, als das, was das aller Angenehmste ermöglicht, das, was völlig frei von Leid ist.

Die Ursache von Verspannung

Wenn wir von den Gedanken und Geistesbewegungen im Sinne des Dharmakāya als angenehm sprechen, dann meinen wir das nicht als eine normale, angenehme Erfahrung, die im Unterschied zu anderen unangenehmen dualistischen Erfahrungen steht. Sondern wir meinen es im tiefsten Sinne als völliges frei sein von jeglicher Beengung, Trennung und Anspannung. Gampopa sagt genau das:

Wenn du Gedanken als angenehm erfährst, ist die Ursache von Verspannung aufgehoben. Du bist in dem Maße verspannt, in dem du Gedanken als Fehler ansiehst.

Wir sind im gleichen Maße verspannt, wie wir Geistesbewegungen als Fehler ansehen. Damit ist gemeint, dass wir mit dem kämpfen, was an Geistesbewegungen auftaucht. Schauen wir doch einmal hin, mit was wir da alles kämpfen. Kämpfen ist ein Synonym für Samsara. Die Wechsel von kalt und warm lösen Anspannung in uns aus. Wir kämpfen mit Hunger und Durst. Mal haben wir zu viel gegessen, mal zu wenig gegessen. Wir kämpfen damit, dass Angenehmes vergeht und Unangenehmes kommt, dass wir alt werden und nicht jung bleiben können. Wir kämpfen mit dem Wetter. Immer stimmt etwas nicht.

Genau in dem Maße wie wir erkennen: Ah ja, das stimmt ja doch. Eigentlich braucht da ja niemand zu kämpfen, es ist einfach die Natur der Dinge, dieses Kommen und Gehen, dieses Erscheinen und Sich-Auflösen, immer und immer wieder neu. Eigentlich haben all diese Geistesbewegungen, die da sind, weil wir im Clinch mit unserem eigenem Erleben sind, gar keine Substanz. Dann sind Erleben und das, was wir Erfahrung nennen, ja immer Geistesbewegungen, die sich im begrifflichen Denken ausdrücken. Und da findet aber auch ganz viel im nicht-begrifflichen Denken statt, was wir gestern untersucht haben.

Und dann haben wir zu viele Gedanken, zu wenig Gedanken oder zu wenig Inspiration oder zu viel von etwas Anderem. Immer ist ein „zu wenig“ oder ein „zu viel“ vorhanden und ein Druck, dass es irgendwie anders sein müsste. Dann entdecken wir die Natur des Erlebens und den unglaublichen Raum, der sich dort auftut, den man nicht beschreiben kann. Dieser Raum des wachen, offenen und fließenden Lebens, in dem gar niemand als Mittelpunkt erfahrbar ist. Dieser Raum ist die Quelle echter Freude, die Quelle echten Glücks. Man kann dann gar nicht mehr davon sprechen, dass jemand diesen Raum erfährt, das ist dann eine Erfahrung, wo man nur noch von Sein sprechen kann, wenn man dies mit Worten ausdrücken möchte. Dieses offene Sein ist das Erfahren des Erwachens, dieses freie, fließende und völlig offene Sein.

Jede Geistesbewegung, jede Wahrnehmung, jeder Gedanke ist wie ein Tor. Indem wir die Natur dieser Geistesbewegungen erkennen, öffnet sich das Tor des entspannten, offenen, wahren Seins, in dem es keinen Kampf mehr gibt.

Wenn wir solche Unterweisungen aus dem Blickwinkel desjenigen hören, dessen Aktivität in dieser Welt immer mit etwas wie Kampf oder Anstrengung verbunden ist, dann entsteht gerne die Annahme, dass, wenn wir so annehmend, offen und entspannt wären, genau dies das Ende der Aktivität sei. Wie soll das denn dann gehen, dann können wir doch nicht mehr aktiv sein in dieser Welt?

Tatsächlich ist all die Aktivität, die sich aus dem Gefühl speist, dass etwas besser werden müsste, sich etwas ändern muss oder nicht gut genug ist, noch ein Ausdruck von Kampf. Erwachte Aktivität findet dann statt, wenn sich unser Geist aus dem Kämpfen befreit hat, wenn wir nicht mehr mit den Erscheinungen kämpfen. Genau das macht es dann möglich, in dieser Welt ganz frei zu handeln und dieses Handeln geschieht als eine spontane Antwort auf das, was eine Situation braucht. Die erwachten Qualitäten können fließen, ohne in einem Kampf verstrickt zu sein und sich in der Situation ausdrücken, ohne dass jemand etwas für Andere tut. Dieses Gefühl von „ich“ im Mittelpunkt, der „ich“ jetzt wohlwollend für andere handele, ist dann weg. Das nennt man erwachte Aktivität. Die ist erst möglich, wenn der Kampf mit den Erscheinungen aufgehört hat.

Wenn wir das einmal untersuchen, was uns normalerweise stimuliert, hilfreich in der Welt zu sein, ist immer ein Anteil dabei, wo wir selbst frei sein wollen von unangenehmen Erfahrungen. Es ist unangenehm, höchst unangenehm sogar, bis hin dazu, dass es Wut und Hass in uns auslöst, von all den Morden, Kriegen, Vergewaltigungen, dem Missbrauch und der Profitgier in der Welt zu hören, zu lesen und zu erfahren. Oder wir sehen, wie der Eine mit dem Anderen direkt vor unseren Augen umgeht und wie wir selbst in uns dann emotional so berührt werden, dass wir richtig in Aufruhr geraten. Dieser innere Aufruhr ist unangenehm. Das sind Geistesbewegungen und wir wollen sie nicht haben.

Somit ist ein Teil von unserem mitfühlenden, wohlwollenden Sein in dieser Welt, von diesen unangenehmen Erfahrungen in der Begegnung mit Leid frei sein zu wollen. Dieses Leid in der Welt ist dann "unser" Leid. Wenn wir herausfinden aus dieser Fixierung, diesem Verfestigen der Geistesbewegungen, also ihre wahre Natur erkennen, dann ist unser Handeln in der Welt nicht mehr davon motiviert, selbst glücklich zu sein.

Das eigene Glück und die eigene Freiheit werden bereits im Erkennen der wahren Natur der Erscheinungen gefunden. In die Erscheinungen hineinzuschauen, das ist der Weg dorthin. Indem wir der wahren Natur des Seins gewahr sind, erübrigt es sich für uns, etwas am Erleben herumbasteln zu müssen oder irgendetwas daran verändern zu müssen. Dann ist das Sein in dieser Welt eine spontane, freie Antwort auf die Notwendigkeiten der Situationen aus einem Verstehen heraus.

Wir verstehen die Zusammenhänge. Wir verstehen, weil wir frei sind. Unser Herz ist frei, um wirklich zu verstehen. Wir sehen, was einzelne Menschen, Lebewesen und was Situationen brauchen, um sich in diese Entspannung und in diese Offenheit hinein zu entwickeln. Wir kennen diese Offenheit, diese Freiheit selbst und wir sehen in ganz natürlicher Weise, was es braucht, um in diese Offenheit hinein zu finden.

Wie eine Mutter für ihr Kind, handeln Erwachte in Situationen für all die anderen Lebewesen, die da sind. Und zwar ganz einfach, weil sie im eigenen Erleben spüren und wissen, was Freiheit ist, wo wirkliches Glück herkommt und sie kennen die Mechanismen, wie Leid entsteht in und auswendig. Dieses tiefe Verstehen dessen, was Samsara ist, was bedingtes Gewahrsein, durch Subjekt-Objekt Beziehungen bedingtes Gewahrsein bedeutet, ermöglicht es ihnen, ohne nachdenken zu müssen, völlig anstrengungslos auf Situationen einzugehen, in denen dieses Verstehen nicht da ist.

Sie werden natürlicherweise mit Situationen so umgehen, dass Anderen dabei geholfen wird, in diese von ihnen ständig gelebte Freiheit einzutreten. So wie eine Mutter ihr Kind im Moment versteht und ganz natürlich weiß, was es alles braucht, um z.B. nicht mehr hungrig zu sein oder nicht mehr zu frieren. Wenn die Mutter das Kind nicht versteht, dann kann sie ihm auch nicht helfen.

Genauso ist es auch im Samsara. Wenn wir nicht verstehen, wie Samsara funktioniert und wie Nirvāṇa, dieser Frieden, erfahrbar wird, dann ist eine anstrengende Angelegenheit, in dieser Welt helfen zu wollen, weil wir eigentlich nicht genau sehen, wo es lang geht. All das hat mit diesem einen Punkt zu tun, wie wir mit geistigen

Bewegungen umgehen, denn letztendlich ist alles Erleben geistige Bewegung.

Seht ihr diesen Zusammenhang zwischen dem mitfühlenden Sein, dem Hilfreich-Sein, dem Helfen-Können in dieser Welt und unserer Haltung den Erfahrungen, Geistesbewegungen, Gedanken und den Emotionen gegenüber? Dass, in welchem Maße wir hilfreich in dieser Welt sein können, tatsächlich davon abhängt, wie frei wir von Reaktionen auf unsere Geistesbewegungen sind? Das ist der springende Punkt.

Teilnehmerin: Könntest du uns vielleicht ein Beispiel geben. Wenn ich mit einer Situation konfrontiert bin wie z.B. Gewalt, Vergewaltigung etc.: Was kann ich tun? Innerlich ? Äußerlich ?

Was ich tun kann ist, dass ich vorher übe, denn wenn ich spontan handeln muss, bleibt mir ja keine Zeit groß zu überlegen, damit ich dann möglichst viel von der Situation verstehe. Es äußert sich darin, dass ich nicht selber vor Emotion blind bin oder vor Schreck gelähmt und ich sowohl Opfer wie auch Täter verstehe und dann so geschickt und geistesgegenwärtig mit der Situation umgehe, dass ich im Grunde genommen beide schützen kann.

Normalerweise sind wir ja in einem partiellen Verstehen der Situation und selbst in einer emotionalen Reaktion, identifizieren uns meistens mit dem Opfer und handeln aufgrund unser Partialität, also unserer eigenen Sichtweise dann doch ein wenig oder sehr ungeschickt und dadurch machen wir die Situation noch schlimmer. Das ist das Ergebnis davon, dass wir nicht umfassend gewahr und selbst in einer starken emotionalen Beteiligung sind und das macht den Geist einfach unklar.

Ich werde noch einmal zusammenfassen, was wir vorher in der Meditation eigentlich gemacht haben, damit ihr euch das auch ermöglichen könnt:

Ich bin mit euch direkt in das Akzeptieren der Erfahrung gegangen, habe dann aber den Atem dazu genommen, um im Ein- und Ausatmen die Bedeutung des Öffnens und Annehmens stärker zu einer gelebten Erfahrung werden zu lassen. Wir haben in dieser Offenheit uns selbst und unsere Erfahrungen angenommen, haben kurz an Andere gedacht und an die gegenwärtige Situation. Wir haben Klänge, Geräusche, Gesehenes und Körperempfindungen angenommen und ich bin kurz mit euch durch die sechs Sinne durchgegangen, um dieses Annehmen in alle Bereiche unseres Erlebens auszudehnen.

Ich hatte gehofft, weil wir jetzt schon am Ende dieses Kurses sind, dass es euch möglich ist, dass sich dieses Annehmen schnell in alle Bereiche eures Seins ausdehnt. Ich habe das mit dem Atem verbunden: Einatmen in dieser eher mitfühlenden Haltung und Ausatmen in der unterstützenden, liebevollen Haltung.

Dann habe ich kurz noch erwähnt, alles anzunehmen, damit die Selbstannahme stärker wird, wer ich war, wer ich bin und sein werde. Das Annehmen der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Das ist auch ein Element aus den Lodjong-Unterweisungen, selbst die Zukunft anzunehmen, all das, was noch sein wird und dabei eine grundlegende, umfassende Annahme zu fühlen, in der ich nicht mehr mit mir hadere, wie mein Leben war, wie ich jetzt gerade bin und wie ich noch sein werde. Diese grundlegende Annahme von mir selbst diene dann als Grundlage für das Annehmen einer jeden auftauchenden Geistesbewegung.

Wir sind dann weitergegangen, indem wir einfach diese Geistesbewegungen beobachtet haben, die ständig da waren, wie z.B. das Kind, was draußen gespielt hat, und andere Geräusche. Visuelle Wahrnehmungen und Gedanken konnten sein oder auch nicht sein. Es kam überhaupt nicht darauf an, ob wir mehr oder weniger von diesen Bewegungen haben.

Um das tiefe Annehmen zu erleichtern, habe ich euch daran erinnert, immer wieder die Natur der Erfahrung anzuschauen. Ich habe euch ermuntert, in dieses nicht fassbare, fließende und sich immer wandelnde Geschehen hineinzuschauen. Wenn wir die nicht fassbare Natur der Erscheinungen sehen, entsteht als eine unmittelbare Folge davon innerer Frieden. Ich habe auf diesen Frieden aufmerksam gemacht.

Das ist der Moment in der Praxis, in der wir die intuitive Einsicht oder das Verstehen der Natur der Phänomene (Sanskrit: Vipassana, tibetisch: Lhagtong) nutzen, um die Geistesruhe (Sanskrit: Shamatha, tibetisch: Shine) zu vertiefen. Shamatha und Vipassana arbeiten da zusammen. Lhagtong oder Vipassana vertieft diese Ruhe, den Frieden und die Offenheit.

In diesem Frieden, in dieser Offenheit ist dann aufgrund des ganz geringen Haftens oder teilweise auch nicht mehr vorhandenen Haftens kein Gefühl mehr, dass jemand im Mittelpunkt dieses Friedens ist. Das Gefühl von „ich“ und „mein Glück“ löst sich auch auf und es entsteht eine Geistesweite, die weder Mittelpunkt noch Zentrum hat. Das ist die spezielle Geistesweite, die durch Lhagtong entsteht und sie ist dann selbst auch Ausdruck dieser intuitiven Einsicht.

Auf der Ebene normaler Erfahrungen ist es so, dass wir die Methoden von intuitiver Einsicht nutzen, um die Geistesruhe zu vertiefen.

Was wir also gemacht haben, um es noch einmal ganz kurz zu sagen, war ein allgemeines Annehmen von dem was ist und dann das Verbinden mit dem Herzensatem. Aus dem Herzensatem heraus praktizierten wir das Annehmen von uns selbst mit unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, in unserem biographischen Kontext. Dann gingen wir in die Detailarbeit mit all den Erfahrungen der sechs Sinne, wobei wir immer auf die Natur der Erfahrungen schauten.

Was mich angeht, habe ich das Gefühl, dass die Art und Weise zu praktizieren durch die Unterweisungen deutlich klarer oder klar geworden ist. Aber wie das individuell bei jedem Einzelnen von euch in eurer Praxis aussieht, da kann es ja sein, dass noch Fragen sind, die ihr auch in der großen Gruppe stellen könntet. Das wäre jetzt der Moment, das zu tun, denn es ist heute der vorletzte Tag und wenn euch jetzt noch irgendetwas unklar dabei ist, wie ihr weiter praktizieren möchtet, dann würde ich euch einladen, jetzt die Fragen zu stellen. Morgen gibt es dann noch einmal eine Unterweisung.

Austausch

Teilnehmerin: Wie soll ich das denn machen? Wenn ich jetzt in diese Öffnung gehe, erlebe ich eine tiefe Entspannung, wo ich gar nicht mehr das Gefühl habe, als jemand da zu sein. Du hast gesagt, wir sollten dann in die einzelnen Bewegungen hineinschauen, aber ich sehe gar keine Geistesbewegungen. Wie soll ich das machen?

Wenn Du in dieser Offenheit und Entspannung bist, brauchst Du gar nichts zu tun. Du brauchst nicht zu suchen und kannst einfach sein, bis irgendetwas deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, zum Beispiel, dass deine Kinder in der Entfernung schreien oder rufen. Dein Mann kümmert sich gerade um die Kinder und du brauchst nicht zu handeln. In diesem Moment schaut Du hinein und beobachtest, was die Natur dieser Geistesbewegungen ist. Und so gibt es immer mal etwas, was unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Das könnte der Anfang einer Gedankenkette oder einer emotionalen Reaktion sein und wir schauen dann hinein und es öffnet sich wieder. Und dann lassen wir wieder sein. Wir brauchen nicht ständig zu suchen und zu kratzen, ob es da irgendwas gibt.

Teilnehmerin: Wenn ich mich entspanne, dann ist weniger los im Geist, und wenn ich angespannt bin, kann ich ganz viele Geistesbewegungen sehen, und sobald ich wieder in dieser Annahme und Entspannung bin, dann ist da wenig wahrzunehmen.

Es kann auch sein, dass diese offene Entspannung deswegen so wenige Geistesbewegungen zeigt, weil Du im Grunde genommen müde bist. Wenn wir müde sind, dann nehmen wir auch weniger wahr und sind dann einfach froh, dass mal Ruhe im Stall ist und genießen diese Ruhe und wollen auch gar nichts wahrnehmen. Auch das ist nicht schlimm, auch das dürfen wir einfach mal zulassen. Wir brauchen nicht ständig zu forschen.

Wenn aber dann diese zusätzliche Frische wieder kommt, die es uns ermöglicht, in dieser vermeintlichen Ruhe, die vielen kleinen Fischchen wahrzunehmen, die vielen kleinen Geistesbewegungen, die sonst unbemerkt ablaufen, die können wir dann in ihrer Natur wahrnehmen. Das heben wir uns also für die Momente auf, in denen eine größere Frische da ist. Ansonsten gönnen wir uns das erst einmal, dass der Geist sich erholen und entspannen kann. Natürlich ist es ganz normal, dass, wenn wir uns entspannen, die Geistesbewegungen weniger stark werden, weniger intensiv und dass wir deswegen auch weniger wahrnehmen. Dann entspannen wir noch weiter und nehmen wieder mehr wahr, weil wir noch entspannter sind.

Teilnehmer: Ich konnte sehr gut mitmachen, als wir so Stückchen für Stückchen da diese Unterweisungen bekommen haben, zunächst einmal etwas im Geist Gedanken, Bilder oder einen Film zu erzeugen und die

Natur dieses Films anzuschauen. Dann kam die zweite Etappe, wo es darum ging, ganz abrupt, ohne jetzt irgendwie abzuwarten, im Moment des Entstehens, das was sich da zeigt, zu betrachten und loszulassen. Die nächste Etappe war, im Entstehen und Vergehen zu sein, dort wo sich alles von selbst auflöst, im Entstehen selbst. Soll man das zu verschiedenen Momenten in der Praxis anwenden?

Meine Erfahrung dazu ist, dass man es so macht, wie man halt kann. Manchmal braucht man etwas mehr Energie und stimuliert dann ein wenig das Denken und Fühlen, so dass innerlich Bilder auftauchen, eine Dynamik entsteht, mit der man arbeiten kann und wo man hineinschauen kann. Manchmal merkt man, hey, da entsteht gerade etwas und man lässt es sofort los. Andere Male ist man so präsent und so im Erleben, dass es gar kein bewusstes Loslassen braucht, weil sich alles in dieser wachen Präsenz von selbst auflöst, von selbst entsteht und vergeht, dass man gar nichts zu tun braucht. Es ist also eigentlich nicht die Entscheidung des Meditierenden, welche Meditation ich heute mache, sondern man geht mit dem, was gerade passiert und was die Situation braucht oder halt nicht braucht.

Teilnehmer: In diesem Beobachten, wie alles entsteht und vergeht, da öffnet sich erst einmal diese ganze Unbeständigkeit, dieses Vergängliche, dass nichts bleibt und zugleich ist da auch so eine Dimension von Ewigkeit zu erahnen, eine Größe des Seins. In diesem ständigen Fluss, wo ist denn da das Ich, wo ist denn das Selbst, wo ist denn da derjenige, der sich auch jetzt gerade die Frage stellt? Wo bin ich denn da drin?

Ja, wo ist es denn dieses Ich?

Teilnehmer: Da ist ja jemand, der diese Frage stellt und doch ist dieser jemand nicht zu finden. Da bleibe ich so etwas entgeistert stehen und weiß nicht, wie ich antworten soll auf die Frage nach dem Ich.

Diese entgeisterte Haltung ist eine super Meditationshaltung. Dieses Nicht-Wissen, dieses Nicht-Antworten-Können ist eine super Grundhaltung für die Praxis, ohne sich Antworten vorzugeben, etwas überrascht und in einer erstaunten Offenheit. Wir sind ohne vorgefasste Meinungen, wir haben die Antworten nicht parat. Wir sind überrascht und gleichzeitig finden wir gar nicht den, der überrascht ist. Das Geheimnis des Lebens beginnt erfahrbar zu werden, aber ohne dass wir es benennen können. Es sind keine Gedanken und keine Begriffe in dem Moment da, die aktiv sind. Das ist eine gute Startposition.

Teilnehmerin: Wenn wir so reinschauen in die Natur der geistigen Bewegungen, worum geht es da genau, wie können wir das einordnen, in welche Kategorie gehört das?

Es geht nicht darum, die nächstbeste Kategorie zu finden, für das, was wir auf seine Natur hin beobachten, sondern dieses Wesen, die essentielle Natur dieses Erlebens zu betrachten. Dieses grundlegende Wesen oder Qualität, das entdecken wir, ist immer gleich in jedem Erleben. Jedes Erleben ist im Fluss, ist im Wandel, hat nichts fassbares, hat diese nicht fassbare Qualität. Das ist das, worin sich JA und NEIN gleich sind. Das nennt man die Natur des Erlebens. Dort wo beides einfach nicht fassbare Bewegungen sind, aber trotzdem klar spürbar sind. Diese Qualitäten des Seins ist mit „Natur der Geistesbewegungen“ gemeint.

Teilnehmer: Für mich ist es immer schwierig, wenn das Wort „schauen“ oder „betrachten“ auftaucht, also die Natur des Erlebens zu „betrachten“. Dann blockiert etwas bei mir oben im Kopf. Ich gehe dann in den Körper und gehe in das unmittelbare Erleben und das hilft mir dann, das direkter zu erfahren.

Also das scheint seit mindestens zwei Jahrtausenden so zu sein, dass dieses Wort „schauen“ oder „betrachten“, was auf Tibetisch *tong* heißt, die Meditierenden verunsichert. Es wird erklärt als das Sehen, in dem nichts zu sehen ist. „In der Nichtschau des Nichtzusehenden erkennen und verstehen wir, was die Sicht der Erwachten ist.“ Das ist ein Zitat. Es ist eine Umkehr des Sehens. Normalerweise geht das Sehen immer nach außen. Hier handelt es sich um eine Schau, in der es um den Sehenden selbst geht. Eine Schau, die in das Sehen selbst hineingeht und dieses Erleben versteht. Es ist also eine Umkehr der Tendenz, Außen zu suchen. Deswegen ist es schon sehr hilfreich, wie du das sagst, dass es ein Erleben von innen her ist. Ein Erleben, wie es ist, Gewähr zu sein, wenn das Gewahrsein seiner selbst gewahr wird, wenn das Gewahrsein sich selbst „betrachtet“.

Wir werden dann unsere Entspannung finden mit dem Sehen des Nichtzusehenden und irgendwann von innen her „sehen“. Deswegen nennt man es Lhagtong, das ist dasselbe Wort, weil es ein klares „Sehen“ des Nichtzusehenden ist. Es ist ein intuitives Sehen, von innen heraus.

Teilnehmerin: Dieses Wort Betrachten, das nenne ich die Achtsamkeit auf etwas lenken. So wie wenn man eine Lampe anmacht und das Licht der Lampe wo hinstrahlen lässt. Und das hilft mir, in diese einfache Aufmerksamkeit zu gehen, für das was ist.

Teilnehmerin: Ich meditiere hie und da nur ganz kurz, vielleicht zehn Minuten und dann erlebe ich, in dem ich da hineingehe. Ich habe da ein paar Schlüsselworte für mich wie Vertrauen, Bewusstheit, Entspannung, Gewahrsein. Dann entspanne ich da hinein und es öffnet sich und öffnet sich und ich bin total hin und weg von dieser Öffnung, die ich da erlebe, und das geht eine Weile und dann kommt irgendein Gedanke an etwas, was es wieder schließt, wo es wieder greift und das ist das Ende der Öffnung. Ich frage mich dann, wie soll ich damit umgehen, soll ich da reinschauen in den Gedanken oder was und entspanne dann da hinein.

Genau dieses in die Enge hinein entspannen ist eine wunderbare Art, das zu beschreiben. Wir bemerken, was uns eng macht und genau ins Zentrum dessen, was uns eng macht, entspannen wir hinein. Genau in diesem Erleben, was jetzt ein Erleben von Enge wird, nicht wegzugehen, nicht woanders hin zu gehen, sondern hinein, um dort drin die Öffnung wieder zu finden, das ist eigentlich das, was es braucht.

Teilnehmerin: Hört das dann nie auf, dieses Öffnen, zugehen, dieses Wechselspiel?

Nein, es hört nie auf, weil das Leben einfach weitergeht. Solange Bewusstheit da ist, ist Erleben und wo Erleben ist, ist Leben. Das geht einfach weiter, hört einfach nicht auf.

Teilnehmerin: Es rührt mich zu Tränen... wie unglaublich berührend die Entdeckung dieser einfachen Offenheit ist... dieses Vertrauen da rein gehen zu können... das kann ich gar nicht ausdrücken... würde es aber gerne mit euch teilen...

Lasst uns einfach einige Minuten in Stille genießen, ohne zu beabsichtigen zu meditieren. Lasst uns diese Offenheit des Geistes einfach erleben, da sein, ohne etwas abzulehnen, ohne etwas zu erzeugen. -

Entspannung, die vielleicht im Bauch gefühlt wird, vielleicht im Atmen. -

Es ist so, als würden wir uns eine Kur schenken. Genesen in der Einfachheit des Seins, im einfachen Sein, ohne irgendwelche Komplikationen, die lassen wir alle und erlauben dem Geist, sich zu erholen.

Da sind Qualitäten zu spüren, wie Vertrauen, Einfachheit, Wohlwollen, Wir brauchen sie nicht zu benennen. Es ist mehr so die Stimmung, in die hinein wir uns entspannen können. -

Widmung

Lasst uns Zuflucht nehmen für jetzt und für die Zeit nach dem Kurs.

Zuflucht/ Kontemplation der vier unermesslichen Gedanken / Gebet an die Lamas

Meditation des vollständigen Annehmens

Wieder fahren wir fort mit dem Meditieren. Alle Sinne sind ganz weit offen, den Körper spüren, hören, sehen, riechen, schmecken. -

Natürliches gewahr sein all dessen, was in unserem Geist passiert. -

Wir bemerken die geistigen Bewegungen und erleben zugleich ihre wahre Natur. -

Der Klang eines jeden Regentropfens ist eine Geistesbewegung und es gibt noch viele andere. -

Nicht fassbar, in ständiger Bewegung. -

Entspannung, Ruhe und Öffnung kommen vom vollständigen Annehmen unseres Erlebens. -

Indem wir das vollständig annehmen, werden wir frei. -

Wir brauchen dann nicht reagieren, sondern können agieren. -

Wir können handeln und dem Geist eine Richtung geben, aber auch nur, wenn wir das wünschen. –

Das zeitlose Gewahrsein

Als Gampopa aus der Provinz Gampo ins obere Dagpo gekommen war, sprach er zu den versammelten Mönchen: Meditierende wollen ohne Gedanken sein. Die Geistesbewegungen aber kommen unaufhaltsam, das zermürbt den Meditierenden. Doch, je mehr Holz, desto größer das Feuer. Je mehr Gedanken, desto mehr erweitert sich das nonduale, zeitlose Gewahrsein (oder ursprüngliches

Bewusstsein). **Deshalb könnt ihr die fünf Geistesgifte, die Gedanken und alle sonstigen Geistesbewegungen ruhig hochkommen lassen. Dieser unveränderte Zustand, in dem nichts verhindert oder erzeugt wird, genau dies ist das zeitlose Gewahrsein, das Herz aller Buddhas der drei Zeiten. Auch wenn wir den Buddha nicht erkennen, er ist genau das. Abgesehen davon gibt es keinen Buddha.**

Wenn Gampopa an seinen Hauptsitz kam, dann versammelten sich immer all die Mönche, die in den umliegenden Höhlen meditierten. Die waren nämlich nicht so sehr im Kloster, er selber lebte auch in einer Höhle oberhalb des Klosters. Da war eine riesige Höhle dabei, in der er ganz viele Leute versammeln konnte. Ihr müsst euch vorstellen: Da sitzen jetzt diese ganzen Meditierenden und dort spricht er mit ihnen genauso: Ihr wollt alle keine Gedanken haben, habt Angst vor euren Emotionen und wollt keine dualistischen Geistesregungen haben. Diese ganz gewöhnlichen Bewegungen des Geistes sind offenbar noch nicht eure Freunde geworden. Aber je mehr Holz, desto größer ist das Feuer, das Feuer der Verwirklichung.

Und er ermutigt sie: Lasst sie kommen, die Geistesgifte! Ob es Begierde ist, Wut, Eifersucht, Stolz, die verschiedenen Ängste, was auch immer. Lasst es alles aufsteigen und schaut hinein oder besser noch: erfährt oder erlebt ihre wahre Natur. Dann ist es, als würde in das Feuer des Gewahrseins, das alle Erscheinungen verzehrt, Nahrung hinein geben. Das Feuer des Gewahrseins erkennt alles, was auftaucht, in seiner wahren Natur als völlig kraftlos, als nur im Moment präsent und, wenn niemand daran haftet und es kein Greifen gibt, als eine bloße, machtlose Erscheinung.

Gampopa setzt hier noch so etwas wie einen Schlusspunkt unter all die Unterweisungen, die wir schon bekommen haben und sagt: Hört mal ihr Praktizierenden, ihr sucht an der falschen Stelle. Ihr habt noch keinen Frieden gefunden. Ihr wollt euren Frieden, meint aber, dass alles, was dualistisch ist, ein Problem wäre und ihr sucht die Nondualität. Ihr sucht das nonduale Gewahrsein und das duale Gewahrsein scheint euer Feind geworden zu sein. Ihr habt verstanden, dass Befreiung im nondualen Gewahrsein ist und dass es das offenbar braucht, um Erwachen zu erlangen. Dabei ist das Duale euer Feind geworden und das versucht ihr zu vermeiden.

Jetzt schaut doch mal hinein in all das, was vermeintlich duale oder dualistische Geistesbewegungen sind und erkennt die Natur dieser Geistesbewegungen. Ihr werdet sehen, dass sie alle ohne Mittelpunkt und Grenzen sind, dass es keinen Wesenskern gibt. Was auch immer uns als solide vorkommt oder sich so verfestigt im Geist, dass wir denken, da sei ein ganz starkes Ich-Gefühl und genau das kann nicht der Weg des Erwachens sein. Genau darin ist das nonduale Gewahrsein zu entdecken, dort enthüllt es sich, zeigt es sich. Also verachtet nicht diesen wunderbaren Brennstoff für das Entwickeln von Gewahrsein, sondern nutzt das Brennmaterial, das wir unerschöpflich zur Verfügung haben.

Hört mal dem Regen zu. Ist im Hören ein Ich? Im Hören ist kein Ich zu finden. Hören ist einfach hören, ein weites gewahr sein. Nehmt, was auch immer auftaucht, als Anlass, in dieses unmittelbare Erleben zu gehen, wo es keinen Sehenden mehr gibt, keinen der zu Verstehen versucht, sondern dieses direkte Erleben bei vollem Gewahrsein. Wenn wir uns jetzt auch noch ärgern über den Regen, umso besser, denn dann erleben wir diesen Ärger so unmittelbar, ohne an einem Mittelpunkt fest zu halten, dass er schon in dem Moment nicht mehr greifbar ist.

Wenn wir ins direkte Erleben gehen, dann gibt es keinen Mittelpunkt mehr, weder Subjekt noch Objekt, denn im unmittelbaren Erleben ist die Trennung aufgehoben. Wenn die Trennung vorbei ist, kann man gar nicht mehr fixieren, denn dann gibt es niemanden mehr, der fixiert. Es gibt kein Greifen, kein Festhalten mehr und was dann passiert, ist dass alles, was vorher noch dual erlebt wurde, sich als „einfach so“ enthüllt, als dieselbe Natur des Geistes, wie schon immer. Das ist die Lösung, immer ins unmittelbare Erleben dessen zu gehen, was uns so getrennt vorkommt und wo sich das Gefühl von einem Ich einstellt, das etwas will oder nicht will oder Angst hat. Im unmittelbaren Erleben enthüllt sich die ganze Welt der Dualität als das nonduale, zeitlose Gewahrsein.

Das ist also der Rat Gampopas, dass eine Lassen dieser Trennung, die mit Anspannung aufrechterhalten wird. Wenn diese Spannung losgelassen wird, macht das natürlich zuerst etwas Angst, aber wenn dann das Erleben ohne Bezugspunkte ist, dann ist das nicht mehr angsteinflößend. Es ist das freie, offene Gewahrsein, in dem wir dann allerdings aus den gewohnten Bezugspunkten draußen sind, da ist niemand mehr mit einem Gefühl von Ich. Allein das schon einmal zu ahnen, bevor wir diesen letzten Schritt zulassen, dass jagt uns so ein

bisschen Angst ein, und das ist genau das, was uns zurückhält, die letzte unnötige Anspannung, die diese Trennung aufrecht erhält, auch noch loszulassen. Da versteht ihr jetzt, was damit gemeint ist, wenn gesagt wird, dass Samsara eigentlich Nirvāṇa ist. Diese dualistische Welt ist eigentlich Nirvāṇa. Es kommt darauf an, wie sie erlebt wird. Dann ist dieselbe Welt die Welt der Befreiung oder des Erwachens.

In diesem neuen und anderen Erleben, das wir das Erleben des Erwachens nennen, da ist keine neue Welt entstanden. Die Welt um uns herum und der Körper sind noch dieselben und sogar unser Geist ist immer noch wie vorher. Nur hat in diesem Bewusstseinsstrom, in diesem Gewahrsein, etwas aufgehört. Eine Spannung ist nicht mehr, die vorher ständig da war, die immer zu dieser Trennung geführt hat und die immer wieder die Täuschung eines Mittelpunkts erzeugt hat. Diese Täuschung ist nicht mehr da und die damit verbundene Angst ist nicht mehr da. Aber es ist derselbe Geist, es hat sich gar nichts geändert. Alle Fähigkeiten sind da, aber eine neue Freiheit ist da. Diese neue Freiheit, die nennen wir das Erwachen oder die Verwirklichung. Wir sind da angekommen, was wirklich ist, was bleibend ist, was verlässlich ist, weil es nicht mehr auf Anstrengung beruht. Lasst uns noch etwas meditieren, ganz entspannt.

Und widmen...

ENDE