

Sommerkurs in Croizet
vom 31. Juli bis 8. August 2015

Lama Tilmann (Lhündrup)

Intuitive Einsicht, Kurs IV



Unterweisungen auf der Grundlage des Textes
„Mahamudra – Ozean des wahren Sinnes“
vom 9. Karmapa Wangtschug Dordje (1556-1603)

Audioaufzeichnungen, abgeschrieben und korrigiert
von Hannes, Frank, Sabine, Andrea und Iris,
überarbeitet und in Form gebracht von Andi Tucher.
Einen großen Dank an alle, die mitgearbeitet haben!

Inhaltsverzeichnis:

Einführung

	Seite
Meditation: Natürlich sein	6
Die grundlegende Frage: Wie ist es zu sein?	6
Geistesbewegungen sind Gewahrsein	7

Die drei Tore der Befreiung

Leerheit, Merkmalslosigkeit, Wunschlosigkeit	8
Die drei Tore als Eintrittspforten in die Meditation nutzen	9
Meditation: Sich Entspannung erlauben	11
Meditation: Den Geistesbewegungen Raum geben	12
Geteilte Erfahrungen: <i>Ich kann nichts festhalten. Festhalten ist Reproduzieren.</i>	13
<i>Erinnerungen wandeln sich. Assoziatives Verknüpfen – was so alles mitschwingt...</i>	
Geistesbewegungen zeigen uns die Natur des Geistes	15
Gedanken und Leerheit sind nicht getrennt	16
Ohne Fixieren läuft`s einfach	16

Dynamisches Sein erkennen und zulassen

Meditation und Erforschen: Von Kräften und Lösung	17
Geteilte Erfahrungen: <i>Die Freude des Lassens. Angespanntheit bei Lärm.</i>	18
<i>Aufrechterhalten von Vorstellungen braucht Kraft.</i>	
Die Gewohnheit des Festhaltens mit Freude überwinden	20
Sati – Das Interesse am Wesentlichen	21
Absichtslos im kontinuierlichen Tanz des Geistes	22
Erfahrungen begrüßen – im offenen Erleben lernen	23
Widerstände aufgeben – Emotionen als Ursache des Erwachens	24
Bleibe natürlich - Betrachtung der Geistesbewegungen im gelösten Zustand	25
Meditation: Sucht nicht nach der Meditation, sie ist bereits da ...	25

Zuflucht – wo unser Herz Frieden findet

Meditation und Kontemplation: Welche Qualitäten möchte ich leben?	26
Durch Symbole in Verbindung mit den inneren Qualitäten kommen	27

Yidam Praxis - Stabilisieren des Seins in den Qualitäten des Erwachens	29
Herausforderungen annehmen und mit Gewahrsein durchdringen	29
Fragen: <i>Geistesbewegungen und karmische Kräfte. Karmische Kräfte wandeln sich durch Gewahrsein. Unsere Bilder der Qualitäten entwickeln und verändern sich mit der Zeit. Unsere innere Ausrichtung entwickelt sich bis wir selbst zur Zuflucht werden</i>	31

Alles Erleben ist Geist

Die Spiegelung des Mondes findet sich nicht außerhalb des Wassers	33
Gedanken sind nicht die Wirklichkeit – wir verstehen nur durch uns selbst	34
Ich und mein Erleben – die Illusion des Getrennt-seins	34
Dynamisches, klares Sein – die Dimension des Erwachens	35
Praktiziere beharrlich ...	37
Fragen/Antworten: <i>Beispiele sind nur Annäherungen. Die Herausforderungen einer anderen Bearbeitung zuführen. Die Arbeit mit Emotionen</i>	37
Zufluchtnahme und stille Meditation	39
Lebendiges Symbol - zweifaches Ausstrahlen von Licht	40
Durchlässig und flüssig sein	40

Vier Schritte der Einsicht in die Natur des Geistes

Die vier Schritte am Beispiel von Angst	41
Der Natur des Erlebens Gewahr sein – sich Freiheit ermöglichen	43
Die Kraft der Einsicht – Wechsel in eine andere Dimension	44
Erwachen ist dynamisch	45
Fragen: <i>Bewusst, halb bewusst und unbewusst – verschiedene Schichten des Geistes, Yidam-Praxis ist die Praxis dieser vier Schritte, Die Wirklichkeit des Erlebens hinterfragen durch die Erinnerung „Ich bin in einem Film“</i>	46
Das Grundgewahrsein erfahren – die bessere Alternative kennenlernen	49
Meditation und Alltag durch wechselseitiges Integrieren verbinden	50
Erst kleine Brötchen backen – die Herausforderungen passend wählen	51
Raus aus der Situation - Nachträgliches Bearbeiten von Emotionen	51
Eingefleischte Muster brauchen liebevolle Aufmerksamkeit	51
Meditation: Das Erleben untersuchen	52
Lhaktong–Praxis ist das Erforschen frischen Erlebens	52

Geist ist leer

Nichts widersteht dem Wandel	53
Verstehen der Leerheit durch Beobachten von Entstehungsbedingungen	55
Unsere Sicht auf das Problem ist eine Bedingung für sein Entstehen	56
Leerheit im unmittelbaren Erleben erspüren	57

Exkurs: Die fünf Schritte der Arbeit mit Emotionen

Die Schritte im Überblick	58
Traumata sind dynamisch und können heilen	59
Sich der Quelle der Emotion zuwenden	60
Niemand zuhause – Ich-Annahme als Ursache der Emotion	60
In alle Aspekte von Erleben hineinschauen	61
Liebe, Mitgefühl und Freude: Positive Emotionen als Helfer	62
Ohne Ich läuft es besser	63
Anstrengungsloses Tun – Entspannt und voller Energie	64
Jenseits der Extreme: Der Weg der Mitte	65
Meditation: Ganz entspannt im So-Sein	65

Leerheit ist spontanes Vorhandensein

Alle Erscheinungen sind ohne Substanz	65
Die Welt ist ein dynamisches Spiel der Kräfte	67
Leid ist die Spannung zwischen Idee und Wirklichkeit	68
Erleben ohne Vorstellungen des Getrenntseins	69
Die Einheit von Erscheinen und Leerheit ist die Botschaft der Befreiung	70
Spontanes Vorhandensein ist die Eigenschaft allen Erlebens	71
Im Grunde kein Unterschied – spontanes Erwachen	72
Frage: <i>Gibt es mehr als Geist? Die Frage nach Gott.</i>	73
Dharma ist universell	75

Spontanes Vorhandensein ist selbstbefreiend

Im vierten Schritt liegt das Verstehen aller Schritte	75
Meditation der Herzensqualitäten	76
Herzatem – Die Praxis des Tonglen	77

Fragen: <i>Mit unbewussten Ängsten arbeiten, In der Angst liegt der Wunsch nach Lösung, Das Herz öffnen und aus dem Moment heraus sprechen</i>	78
Die unverfälschte Natur - Erwachen findet sich im natürlichen Sein	79
Den Geist in Ruhe lassen – Selbstbefreiung ist immer aktiv	80
Im Erleben ihrer Dynamik löst sich die Emotion von selbst	82
Die Ursache der Bindung ist der Weg zur Befreiung	82
Meditation: Es gibt nichts zu tun	85
 Die Praxis zuhause fortsetzen	
Zwei Beine zum Gehen: Mitgefühl und Weisheit	86
Erinnert Euch bei Emotionen an die „Fünf Schritte“	87
Wir sind verantwortlich für unsere emotionalen Reaktionen	90

Einführung:

Meditation: Natürlich sein

Nach den eben gesprochen Gebeten lassen wir die Zuflucht, also die Quellen der Inspiration, in uns selbst verschmelzen und verweilen so natürlich wie möglich...

Natürlich-sein bedeutet, den Geist zu nichts zu zwingen, ihm nichts aufzuerlegen...

Natürlich-sein bedeutet auch, alle Sinne offen zu haben - wahrzunehmen, ohne auszuwählen - für alles offen zu sein...

Den Körper spüren im Kontakt mit allem, was uns umgibt...

Dazu gehören auch das Sehen, Hören, Riechen, vielleicht auch das Schmecken...

Wir haben noch einen weiteren Sinn zur Verfügung - den sechsten Sinn, den wir jetzt einsetzen können, um zu spüren, wie es ist, hier inmitten dieser vielen Menschen zu sein...

Wie ist das eigentlich? ...

Wie ist es eigentlich, wenn ich nur erlebe, ohne zu bewerten - voll und ganz erleben...

Einfach da hinein entspannen. Es gibt da nichts zu tun...

Vertrauen wir in den eigenen Geist. Er entknotet sich, er ent - wickelt sich von selbst...

Die grundlegende Frage: Wie ist es zu sein?

Mir macht es immer Freude, mit euch direkt in die Meditation einzutreten.

Vielleicht nehmt ihr euch einen Moment Zeit, um einzelne Kernsätze aufzuschreiben, die euch in der Meditation gut getan haben. Ihr könnt diese dann an den Nachmittagen benutzen, wenn kein Unterricht stattfindet und mit ihrer Hilfe meditieren.

Was wir jetzt miteinander geteilt haben, ist bereits das, was wir auf die eine oder andere Art die ganze Woche praktizieren werden. Es ist bereits das Wesentliche:

„Wie ist es zu sein?“

Dieser Kurs ist anders als andere Kurse. Das erste ist schon mal, dass wir der Natur viel näher sind und dass wir es dadurch auch mit mehr Herausforderungen zu tun haben.

Was mich angeht, bin ich sehr froh, dass es regnet, weil die Natur es braucht. Und wenn die Natur es braucht, dann brauchen es auch die Menschen, weil wir die Ernten brauchen. Wir brauchen die vollen Wasserspeicher, die frische Luft. Von daher ist es eigentlich eine gute Nachricht. Nur für einen Meditationskurs ist es eine gewisse Herausforderung, weil wir auch draußen meditieren möchten.

Wir sind jetzt, sage und schreibe, im 18. Sommerkurs, den ich hier in Croizet gebe, und wir haben in dieser Zeit schon unglaublich viel miteinander durchgearbeitet, u.a. mehrere Male die Unterweisungen zur Geistesruhe.

Jetzt sind wir mitten in den Unterweisungen zur intuitiven Einsicht - Lhaktong oder Vipassana - auf S.188 (Lektion 50) im Buch vom 9. Karmapa Wangtchug Dordje "Mahamudra - Ozean des Wahren Sinnes".

Das ist für diejenigen, die neu sind, natürlich ziemlich herausfordernd, weil ihr in eine Unterweisung hineinspringt, die jetzt schon seit vielen Jahren stattfindet. Das macht aber gar nichts, weil ich die Meditationen immer so gestalte, dass alle ohne Vorwissen direkt mitmachen können.

Was wir im Lhaktong - das ist der tibetische Ausdruck für Vipassana - machen, ist, dass wir das ganz normale menschliche Sein anschauen, worin wir ja alle Experten sind. Wir wissen ja, wie es ist, zu sein, aber wir wollen es noch tiefer verstehen.

Der Lhaktong-Prozess besteht vorwiegend aus Fragen, die unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wie es ist, zu sein, um es noch tiefer zu erleben und aus dem unmittelbaren Erleben heraus tiefer zu verstehen. Es reicht, wenn wir es schaffen, uns in der Situation selbst soweit zu entspannen und der Situation anzuvertrauen, dass wir den Blick ins Erleben selbst richten können. Und genau da machen wir unsere Erfahrungen.

Hier kann jeder mitmachen, und es gibt dabei keine grundlegende Schwierigkeit.

Auch auf Deutsch gibt es wieder eine Abschrift vom letzten Kurs. So könnt ihr alles nachlesen, wodurch im Laufe der Zeit eine komplette Beschreibung des Mahamudra-Weges entsteht.

Geistesbewegungen sind Gewahrsein

Ich bin letztes Jahr auf Seite 188 beim Zitat von Phamo Drupa, einer der 5 Hauptschüler von Gampopa, stehen geblieben. Wir sind in einem Kapitel, wo das zentrale Anliegen der Meditation beschrieben wird, was perfekt für den Anfang eines Kurses passt.

Gedanken sind Gewahrsein. Weise Menschen wissen, dass das Gewahrsein 3 Tore hat. Schätze sie mit großer Freude als besonders segensreich. Gedanken haben die Natur des Geistes. Willst du sie vermeiden, vermehren sie sich. Da sie ungeboren sind, brauchst du sie nicht zu meiden.

Der Grund, warum hier "Gedanken sind Gewahrsein" geschrieben steht, ist ein ganz einfacher: Nämlich, damit wir nicht Gedanken von Gewahrsein oder vom Geist trennen.

Alle Gedanken tauchen im Geist auf und zwar im selben Geist, der mal offen ist, mal eng, mal traurig, mal froh - so wie Wellen im Meer auftauchen. Meer hat Wellen, und wir können die Wellen nicht vom Meer trennen. Sie sind eins. Das ist einfach der bewegte Geist und Gedanken sind Geist, Bewusstheit oder Gewahrsein in Bewegung.

Es ist wichtig, das zu verstehen, um nicht zu glauben, dass die Gedanken von irgendwoher kommen würden und wie in den Geist reindrängen und ihn bedrängen würden. So, als ob der Geist noch etwas anderes wäre als die Gedanken, die auftauchen.

Wenn wir unseren Geist anhand des Beispiels mit dem Wasser weiter beschreiben, dann haben wir Strömungen, Unterströmungen, große und kleine Wellen - und all das ist Geist. Es ist keineswegs so, dass unser Geist völlig von Gedanken überflutet wäre, als ob sie von irgendwo anders herkommen und

den Geist dann ertränken. Der Geist kann gar nicht ertränkt oder überflutet werden, denn er ist selber Wasser, aber unser Gefühl ist oft ein anderes. Das Ich-Gefühl fühlt sich ein bisschen eng und eingezwängt an durch ein anderes Erleben, das auch stattfindet. Und dieses Gefühl von Enge und von Überflutet-werden ist eine weitere Bewegung im Geist - eine Summe von Bewegungen, die alle Geistesbewegungen sind.

Es ist sehr wichtig, zu verstehen, dass wir es mit ein - und demselben Geist zu tun haben, dass ein Gedankenausdruck einfach die Bewegung des Geistes ist.

Ich erinnere euch noch einmal: Wenn hier in diesem Buch von Gedanken geschrieben wird, dann bedeutet das immer Geistesbewegungen. Dazu gehören die Erinnerungen, das nicht-begriffliche Denken, die Sinneserfahrungen, Bilder, Klänge, einfach alles, das innerlich auftauchen kann.

Auf Tibetisch heißt das tog-pa und steht für sämtliche Geistesbewegungen. Wenn der Tibeter mehr vom begrifflichen Denken spricht, verwendet er das Wort namtog, also eine Form von tog-pa.

Wer sind denn nun diese weisen Menschen, die wissen, dass das Gewahrsein drei Tore hat? Das sind wohl instruierte Leute, die ihren Geist erforscht haben. Wir könnten auch solche weisen Leute sein - vielleicht spätestens dann, wenn ich euch erklärt habe, was mit den 3 Toren der Befreiung gemeint ist.

Die drei Tore der Befreiung

Leerheit, Merkmalslosigkeit, und Wunschlosigkeit

1. Tor: Leerheit, ohne Wesenskern, bedeutet, dass es in all den Geistesbewegungen nichts Solides zu finden gibt. Seit unserer Kindheit haben sich alle Geistesbewegungen wieder aufgelöst. Auch die Gedanken seit heute Morgen haben sich bereits wieder aufgelöst und sind schon wieder fort - zum Teil ohne Spuren hinterlassen zu haben.

Ich möchte dabei nochmals auf das Beispiel mit den Wellen zurückkommen. Wellen haben eine unglaubliche Kraft, mit der sie uns auch erschlagen können. Gleichzeitig haben sie aber keine Substanz und keinen Wesenskern. Sie haben nichts, von dem man sagen könnte, da ist der Kern der Welle. Genauso ist es mit den Geistesbewegungen, die ebenso Auswirkungen und Kraft haben, aber keinen festen Kern oder Substanz.

Das zu verstehen, ist eine Möglichkeit - ein Tor der Befreiung - weil wir erkennen, dass diese Kraft sich jederzeit wandeln und zu etwas anderem werden kann. Es kommt darauf an, wie diese Kräfte gelenkt werden, denn sie können sich jederzeit in etwas anderes hinein auflösen, so, wie sich jeder Gedanke in den nächsten Gedanken, in die nächste Erfahrung auflöst.

Besonders interessant wird es dann, wenn wir dies auf Emotionen anwenden, da dies die stärksten Geistesbewegungen mit den größten Auswirkungen sind.

2. Tor: Merkmalslosigkeit bedeutet, dass, wenn ich mich einer Erfahrung wie z.B. Ärger zuwende und versuche, den Ärger zu finden oder zu beschreiben, ich des Ärgers nicht habhaft werden kann. Und es ist völlig egal, um was für eine Erfahrung es sich dabei handelt - begriffliches oder nicht-begriffliches Denken, Emotionen, Bilder, etc...

All das ist ja wunderbar präzise, solange ich in der Fixierung auf das Objekt bin, z.B. auf den Auslöser meines Ärgers, dort wo ich den Ärger richtig gut spüren kann. Wenn ich mich dann dem Ärger selbst zuwende finde ich nicht mal ein einziges Merkmal, das dauerhaft dableiben würde, nicht mal ein einziges Zeichen oder Merkmal für die Präsenz von Ärger, das sich nicht sofort weiter entwickeln würde.

Es gibt keine dauerhaften Merkmale. Uns geht es nun darum, Merkmale zu finden (oder eben nicht zu finden), die einen gewissen Bestand haben und ein Anzeichen wären für eine tatsächlich existierende Wut, Freude oder eben eine andere Erfahrung.

3. Tor: Wunschlosigkeit, oder anders ausgedrückt, ohne Streben und Anliegen, ist ein anderer Aspekt derselben Wirklichkeit. Es beschreibt, wenn wir ganz im Erleben aufgehen, wenn der Blick sich nach innen richtet und wir gewissermaßen eins werden mit dem Erleben. Im Erleben, so wie es gerade ist, erlebt man Wunschlosigkeit, d.h. es gibt keine Erwartungen mehr von etwas, das anders sein müsste. Es gibt auch kein Festhalten mehr an etwas, das vorher war.

Hoffnung und Furcht sind vorbei. Wir sind im Sein angekommen, und das Sein ist frei von Wünschen - wunschlos.

Im Deutschen kann man tatsächlich anfügen: wunschlos glücklich. Es ist dieses grundlegende Glück, die Offenheit des Seins, die nichts anderes braucht und sich nicht auf etwas anderes bezieht, um dann glücklich zu sein.

Ich fasse nochmals zusammen: Diese 3 Tore der Befreiung beschreiben 3 Aspekte der Wirklichkeit:

1. Dieses Sein ist nicht fassbar, nicht greifbar, was mit Leerheit beschrieben wird.
2. Dieses Sein ist nicht beschreibbar. Dies wird auch als Merkmalslosigkeit bezeichnet.
3. Dieses Sein ist totaler Friede, frei von Erwartungen, wunschlos. Einfach so sein, ohne noch etwas anderes zu erwarten. Wir könnten sagen, es ist vollendet, in sich vollkommen und braucht nichts anderes mehr.

Die drei Tore als Eintrittspforten in die Meditation nutzen

Wir können diese 3 Tore jetzt tatsächlich auch als Zugänge zum Meditieren benutzen, z.B. indem wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, dass unsere Lebenserfahrungen gar nicht fassbar sind. In diesem Wahrnehmen des nicht-fassbaren Seins löst sich nun all unser Greifen, und wir treten in ein einfaches Sein ein.

Wir können das auch mit dem zweiten Punkt machen. Wir schauen, wie es denn mit dem Erleben tatsächlich ist. Was bleibt denn letzten Endes beschreibbar?

Wenn ich schaue, wie ich mich jetzt gerade fühle, so ist das jenseits von Worten, denn Worte sind immer schon irgendwie verkehrt. Es gibt in dem, was ich erlebe, keine beschreibbaren Merkmale, die immer gleich wären. Dieser nicht beschreibbare Geschmack oder diese Qualität des Erlebens ist eine andere Eintrittspforte ins natürliche Sein.

Der dritte Punkt, Wunschlosigkeit, kann auch für Anfänger eine passende Meditationsunterweisung sein. Stellt euch mal vor, ihr wisst überhaupt nicht mehr, wie man meditiert. Ihr könnt euch an nichts mehr erinnern, bis auf den einen Satz: Frei von Hoffnung und Furcht.

Wenn ich das praktiziere und kultiviere, wenn ich das annehme, was gerade da ist, merke ich vielleicht auch, dass das Sein in sich tatsächlich wunschlos ist.

Sein ist von Natur aus wunschlos und dafür brauche ich gar nichts tun. Sein ist in seiner Natur nicht verbunden mit ständigem Hoffen und Befürchten, sondern ist in sich frei von Vergleichen mit vorher und nachher, wie es sein könnte etc...

Wenn wir uns ganz auf die Erfahrung einlassen, ist es in sich komplett. Da gibt es kein Streben mehr nach etwas anderem.

TeilnehmerIn: Ich hab eine Frage bezüglich der Emotionen und Merkmalslosigkeit. Wenn jemand ärgerlich ist, so zeigt sich das auf der körperlichen Ebene in einer ganz bestimmten Weise. Hier könnte man durchaus Merkmale beschreiben.

Genau, da gibt es viele Merkmale. Hier gibt es jetzt einen anderen Blickwinkel. Wir können beschreiben, wie sich jemand verhält, oder wie sich Ärger anfühlt, solange Ärger noch Objekt der Wahrnehmung ist. Wenn ich aber mit der Erfahrung eins werde und schaue, was denn in der Erfahrung selbst beschreibbar ist, so entgleitet es mir, denn da hab ich plötzlich keine Merkmale mehr, die ich beschreiben kann. D.h. solange ich noch eine Distanz einnehme - das nennen wir auch diese dualistische Perspektive oder Beobachter-Perspektive - gibt es jede Menge zu beschreiben, was uns das Gefühl gibt, dass dies wirklich existiert. Wenn wir nun auf die Erlebens-Ebene gehen, haben wir nur noch Prozess und es gibt keine festen Merkmale mehr.

In diesem Sein - frei von der dualistischen Spannung zwischen Subjekt und Objekt - entdecken wir dann ganz neue Möglichkeiten, wie wir unser Leben gestalten können.

TeilnehmerIn: Mir ist die Unterscheidung zwischen Merkmalslosigkeit und Leerheit noch nicht ganz klar.

Gut, dass du nachfragst, denn da ist ein feiner Unterschied. Leerheit bezieht sich mehr auf den Wesenskern und Merkmalslosigkeit auf die beschreibenden Merkmale.

So wie du z.B. sagen kannst, da ist ein Auto, und du nach der Essenz des Autos suchst. Wo ist es denn nun wirklich? Ist es im Motor, im Reifen, im Steuerrad? Du findest nirgendwo das Auto.

Das Auto besteht aus seinen Merkmalen. Dann untersuchst du, ob es die Merkmale wirklich gibt, ob es da etwas Bleibendes gibt. Du findest dann auch, dass jedes dieser Merkmale unseres Erlebens im Hineingehen sich verflüchtigt.

Das eine bezieht sich also mehr auf die Annahme eines Wesenskerns und das andere auf die Annahme, dass die Merkmale des wahrgenommenen Objektes ein verlässliches Anzeichen dafür sind, dass es ein Objekt gibt.

So gehen wir also von der Annahme aus, dass das, was wir Auto, Ich, Wut oder Freude nennen, die Gesamtheit seiner Merkmale ist und eine wirkliche Existenz ausmachen.

Ärger ist die Gesamtheit der Ärger-Symptome, und diese Symptome können wir auch Merkmale nennen. In der Praxis gehen wir dann in jedes dieser Symptome oder Merkmale des Ärgers hinein.

In Gedanken wie "Ich will das nicht", in körperliche Symptome wie Herzklopfen oder Heiß-werden, etc. Wir untersuchen jedes dieser Merkmale und entdecken dabei nichts Greifbares. Das ist die

Merkmalslosigkeit. Hier untersuchen wir also unsere Annahme, dass Merkmale in ihrer Gesamtheit eine wirkliche Existenz ausmachen.

Dies ist auch gleichzeitig eine Beschreibung von 3 Aspekten der Wirklichkeit, die es dann möglich machen, verschiedene Zugangsweisen in die Meditation zu finden.

Meditation: Sich Entspannung erlauben

Ich möchte noch einige Bemerkungen zur Meditation vorausschicken, speziell für diejenigen, die vielleicht noch nicht mit dieser Art der Unterweisung vertraut sind.

Wenn es irgendwie mit dem Meditieren nicht klappt, macht vor allen Dingen keine zusätzlichen Anstrengungen. Jetzt zu Anfang des Kurses ist es ganz normal, wenn ihr euch nach der anstrengenden Reise noch müde fühlt.

Legt euch hin, wenn ihr es braucht. Traut euch, euch mitten in der Gruppe hinzulegen und das zu tun, was völlig natürlich ist, nämlich euch die Entspannung zu holen, wenn ihr sie noch braucht. Legt euch hin und praktiziert in diesem Vertrauen weiter, dass das Sein in sich völlig ausreichend ist.

Es gibt nichts daran zu verbessern...

Lehnt euch an - ihr könnt den ganzen Raum benutzen...

Lasst es euch wirklich gutgehen...

Jedes Mal, wenn ich euch anleite, mache ich zusammen mit euch denselben Prozess, nämlich die Meditation nicht zu verhindern, denn sie ist ja eigentlich da...

Aber wo ist sie denn nun? ...

Wir erlauben der Meditation - also dem Sosein - sich zu zeigen...

Folgt zuerst mal den Impulsen im Körper...

Was braucht der Körper jetzt gerade? ...

Haltet keine Vorstellung davon aufrecht, wie man gut meditiert...

Was möchte der Körper jetzt für eine Haltung einnehmen? ...

Welche Haltung würde es ihm erlauben, jetzt ganz entspannt sich auf die nächste Erfahrung einlassen zu können...

Vielen Dank für den Mut, diesen ersten Intuitionen zu folgen.

Meditation: Den Geistesbewegungen Raum geben

In der entspannten Haltung, die wir jetzt finden oder schon eingenommen haben, bleiben wir ganz ruhig...

Gendün Rinpoche sagte immer: So ruhig wie ein Berg...

Und ich füge noch hinzu, wie ein lebendiger Berg, ein ruhiger Berg, der innen drin voller Leben ist...

Ohne zu kämpfen...

Die Rede wird gerade nicht gebraucht...

Gendün Rinpoche sagte da manchmal: Wie eine Flöte, die auf dem Tisch abgelegt ist und unser Geist so weit, wie es nur möglich ist - weit und offen wie der Himmel...

Ganz bestimmt gibt es da Geistesbewegungen. Das ist wunderbar, denn sie zeigen uns die Natur des Geistes...

Merkt ihr, wie das Gewahrsein die ganze Zeit über aktiv ist - im Spüren, im Erleben...

Die Bewegungen des Geistes sind wie der Wind im weiten Raum...

Wir geben diesen Bewegungen allen Raum. Sie sind wie sie sind und brauchen nicht anders zu sein...

Bevor wir weiter beobachten, müssen wir dem Geist einfach erst mal erlauben, so zu sein, wie er ist, ohne Korrektur, ohne einzugreifen...

Diese Geistesbewegungen...wie sind sie? ...

Hab ich in der vergangenen Viertelstunde irgendetwas getan, um sie aufzulösen oder lösen sie sich tatsächlich von selbst auf? ...

Was passiert da genau, wenn man so sagt, dass sich eine Geistesbewegung auflöst? ...

Schaut nochmal genau hin! Wie ist das? ...

Wenn ihr das nicht so genau sehen könnt, dann erzeugt doch einfach Geistesbewegungen, denn dann ist es leichter zu sehen...

Gibt es ein Geräusch oder mehrere? Wie ist das mit dem Geräusch? Was ist das für eine Geistesbewegung? ...

Wo beginnt ein Geräusch? Wo hört es auf? Wo beginnt das nächste? ...

Und wie ist das mit den Gedanken? Wo beginnt ein Gedanke, wo hört er auf und wo beginnt der nächste? Wie ist das? ...

Und zum Abschluss noch: Versucht mal einen Gedanke oder eine Erfahrung festzuhalten - ein Geräusch z.B. - eine Klangerfahrung ... Was könnt ihr festhalten? ...

Mitgeteilte Erfahrungen

Erzählt mir mal eure Erfolgsgeschichten. Was habt ihr festhalten können?

Ich kann nichts festhalten

TeilnehmerIn: Ich kann nichts festhalten und erlebe das als sehr entspannend.

TeilnehmerIn: Zuerst erlebte ich ständig das Anhaften, und als du sagtest, jetzt bitte festhalten, war nichts zum Festhalten da, was mich sehr erstaunte. Auch das Anhaften lässt sich nicht festhalten.

Ich möchte dieses Erleben noch ein bisschen genauer beschreiben. Was du da als ständig vorhandenes Anhaften erlebtest, war eigentlich der Wunsch, festzuhalten. Und als es darum ging, wirklich festzuhalten, bemerktest du, dass es gar nicht klappt, wenngleich der Wunsch festzuhalten und etwas beizubehalten ständig aktiv ist.

Man nennt es das Sehen der nicht-fassbaren Natur des Erlebens, wenn wir erfahren, dass selbst bei allem Greifen und Festhalten-wollen es nicht möglich ist, etwas einfach so festzuhalten. Und genau dieses Sehen führt dazu, dass das Greifen nachlässt, in sich zusammen bricht oder völlig absurd erscheint.

Entweder dies passiert durch Erschöpfung, weil man sich im Greifen-Wollen erschöpft, oder durch Weisheit und Erkennen, dass es nichts bringt, Nicht-Greifbares greifen zu wollen. Das ist ein tiefes inneres Wissen, das hier zum Vorschein kommt.

Festhalten ist Reproduzieren

TeilnehmerIn: Ich habe versucht, Geräusche festzuhalten, die entstanden sind und wieder aufhörten. Ich musste also innerlich immer wieder ein Abbild des Geräusches reproduzieren.

Du hast entdeckt, dass, das, was wir Festhalten nennen, eigentlich gar kein Festhalten ist, sondern ein Reproduzieren. Um etwas festzuhalten, müssen wir es so genau wie möglich reproduzieren - also in unserem Geist ein ganz ähnliches Erleben wieder hervorrufen.

Aber so sehr wir uns auch anstrengen, wir bekommen es nicht so gut hin wie das initiale Erleben, denn es verändert sich unter unserem Reproduzieren.

So verändert sich auch jede Erinnerung. Nehmen wir eine Klangerinnerung als Beispiel. Wenn ihr versucht, das Traktorengeräusch von vorhin zu reproduzieren, liegt ihr schon relativ weit weg von dem, wie es wirklich war. So ist das mit allen Erfahrungen. Wir reproduzieren sie, versuchen etwas Ähnliches herzustellen und entfernen uns immer mehr vom eigentlichen Erleben

Das gleiche geschieht mit unseren emotionalen Erinnerungen, weswegen diese kleinen Wahrnehmungsuntersuchungen so wichtig sind.

Wenn du z.B. als Therapeutin den Fall hast, dass Patienten etwas aus der Vergangenheit erzählen, dann ist es klar, dass dieses Erzählen ein Erleben in der Gegenwart ist und keineswegs eine exakte Reproduktion von dem, was vorher war. Auch im Erzählen kann es sich noch verändern.

So geht uns das mit all unseren emotionalen Erinnerungen. Manchmal wissen wir gar nicht mehr, was ich denn eigentlich wirklich erlebt habe, weil wir es uns immer wieder erzählt haben, und es sich dabei wandelt.

Wir können uns an unsere Erzählung erinnern, aber gar nicht mehr so recht ans initiale Erleben, denn es entwickelt sich ständig weiter. Erinnerung ist etwas Lebendiges, Erinnerung ist auch Prozess.

Dies zu verstehen, ist sehr wichtig.

Deswegen sprechen wir davon dass alle Geistesbewegungen - ob es das Jetzt-Erleben ist oder ein Jetzt-Erinnern von früherem Erleben - dynamisches Erleben sind. Auch Erinnerung ist dynamisches Jetzt-Erleben. Es gibt überhaupt keine Ausnahmen diesbezüglich. Es gibt nichts, das ein statisches Erleben wäre, denn statisches Erleben ist ein Widerspruch in sich.

Erinnerungen wandeln sich

TeilnehmerIn: Ich hab das Bedürfnis, alles, was ich erlebe, in einen Satz oder ein Bild zu packen, was ja auch eine Art des Festhaltens ist. Und diese Sätze oder Bilder ändern sich ja auch ständig.

Ja, wir sind dabei, uns die Wirklichkeit zu erzählen, und du machst die Entdeckung, dass du sie dir ungefähr so erzählen kannst, wie es dir gerade passt. Du kannst die Worte ändern und hast großen Einfluss darauf, wie du sie dir erzählst.

Es kann dann oft passieren, dass die Sätze beginnen, über das Erleben zu dominieren. Dieses begriffliche Denken prägt sich zum Teil stärker ein, überlagert das eigentliche Erleben, und wir haben es dann stärker mit der begrifflichen Verarbeitung unserer Erinnerung zu tun und gar nicht mehr so sehr mit dem Erinnern an das eigentliche Erleben in den Sinneserfahrungen.

Wir sind dann dabei, uns unsere Welt zu konstruieren. Wir sind dabei, zu gestalten. Deswegen nennt der Buddha diese Geisteskräfte auch Gestaltungskräfte, weil wir damit beschäftigt sind, unsere individuelle Welt so zu erzeugen und zu modellieren.

Assoziatives Verknüpfen – was so alles mitschwingt...

TeilnehmerIn: Bei mir hat sich dieses Traktorengeräusch in ein blaues Gefährt verwandelt, und als ich das Blau gesehen habe, war das Geräusch weg. Mich hat dabei überrascht, dass das Geräusch einen so starken visuellen Eindruck erzeugt.

Das ist ein anderes Prinzip, wie wir unsere Wirklichkeit konstruieren. Und zwar, dass jede Sinneserfahrung sich mit anderen Sinneserfahrungen verbinden kann, so wie hier ein Geräusch eine visuelle Erfahrung hervorrufen kann.

Es kann aber auch umgekehrt sein. Es kann jede andere Sinneserfahrung angesprochen werden - Geruchserfahrungen, Körpererfahrungen können auftauchen. Alle sind miteinander vernetzt, und es kann von der einen Erfahrung in die andere assoziativ hinübergewechselt werden.

Bei dir war der Wechsel so stark, dass für einen Moment deine ganze Aufmerksamkeit im visuellen Bereich war und damit das Geräusch verschwunden ist. Es war aber nicht wirklich weg, sondern nur deswegen, weil deine ganze Aufmerksamkeit im Visuellen war.

Wir machen das in unserer Wahrnehmung die ganze Zeit, dass wir uns auf etwas konzentrieren, dass unser Fokus dahin geht, wo unser größtes Interesse ist, und der Rest verschwindet dabei mehr oder weniger. Manchmal sogar bis zum völligen Ausblenden von Bereichen, die für andere wirklich sind. Wir nehmen das überhaupt nicht wahr, weil unsere Aufmerksamkeit nicht dort ist und woanders hinget.

Und manchmal nehmen wir nur noch einen Teil wahr, was dazu führt, dass Menschen die sogenannte Wirklichkeit völlig unterschiedlich erleben, obwohl sie im selben Raum und im selben Gespräch sind.

TeilnehmerIn: In diesem Halbschlaf, in dem ich mich befunden habe, war niemand, der entschlossen hat, etwas Blaues zu sehen oder dort zu verweilen. In dem Moment wurde ich ganz wach. In der Phase zuvor war das Ich völlig abwesend, es war nicht zu finden.

Du beschreibst den klassischen Prozess des Assoziierens - ein Prozess, der es braucht, dass keine Kontrolle ausgeübt wird. Die Abwesenheit der Ich-Kontrolle ist ganz wichtig, um frei assoziieren zu können, was ihr vielleicht aus der Psychoanalyse kennt. Man muss dem Geist Freiraum geben, damit solche "seltsamen" Assoziationen auftauchen können, denn sie werden sonst durch unsere Kontrolle aussortiert. Sie sind aber die ganze Zeit aktiv, ohne dass wir das bemerken.

Wir denken vielleicht, dass dieses Geräusch ein Traktor ist, wobei wir das nicht sicher sagen können - es kann ja z.B. auch eine CD sein, die gerade aufgelegt wurde.

Bei einigen von uns hat dieser Traktor vielleicht ganz heimelige Gefühle von Kindheitsurlaube auf dem Bauernhof ausgelöst und bei anderen Gefühle von massiver Ablehnung.

Diese emotionale Begleitreaktion, die vielleicht gar nicht in unser Bewusstsein aufgestiegen ist, ist ständig aktiv und konstruiert fortwährend unsere Wirklichkeit mit.

Diese kleine Übung, die wir gerade gemacht haben, zeigt uns, was alles an unserer Wahrnehmung mitbeteiligt ist. Es ist das assoziative Feld, das hier mitschwingt und entscheidet, ob es nun angenehm oder unangenehm ist, diesen Traktor zu hören.

Sich dessen bewusst zu werden, was hier so alles mitschwingt, ist Teil der Gewährseinsschulung. Wir bekommen immer mehr mit, wie sich unser Erleben durch diese assoziative Verknüpfungen einfärbt, und wenn wir dies merken, können wir es auch wieder loslassen. Ich möchte jetzt wieder zum Zitat zurückkommen.

Geistesbewegungen zeigen uns die Natur des Geistes

Gedanken sind Gewährsein. Weise Menschen wissen, dass das Gewährsein 3 Tore der Befreiung hat.

Man kann in dieses erwachte Gewährsein durch 3 Tore der Befreiung eintreten.

Wenn die diese 3 Tore benutzt, wirst du mit großer Freude erkennen, wie segensreich Geistesbewegungen (Gedanken) sind, denn sie zeigen dir die Natur des Geistes.

D.h. jede Bewegung zeigt dir, dass sie nicht fassbar ist - also keine Substanz hat - , dass sich ihre Merkmale nicht fassen lassen - also keine Merkmale besitzt, die eine wirklich reale und fassbare Existenz ausmachen würden - und dass diese Erfahrung oder Bewegung in sich vollendet ist, frei von einem Streben nach irgendetwas anderem. Es gibt kein innewohnendes Streben, keinen innewohnenden Mangel, der noch ausgeglichen werden müsste. Jede Geistesbewegung, jedes Erleben ist in sich perfekt.

Das Zitat lautet weiter:

Willst du diese Geistesbewegungen vermeiden, so vermehren sie sich.

Du kämpfst gegen sie an, erzeugst mehr Spannung und wirst mehr Bewegung haben. Es ist wie mit den Wellen. Je mehr du plätscherst, desto mehr Wellen hat es.

Da sie ungeboren sind, brauchst du sie nicht zu meiden.

Ungeboren bedeutet, dass sie keine Geburt hatten. Es ist ein anderer Ausdruck, um zu sagen, dass sie keine reale Existenz haben, im Sinne von etwas, das geboren wird. Sie sind Bewegung, und deswegen brauchst du ihnen nur Raum zu geben, damit sich neue Bewegungen ergeben können. Sie können sich in ihrem ständigen Wandel zeigen und somit auch auslaufen.

Gedanken und Leerheit sind nicht getrennt

Wenn Gedanken aufkommen, erkenne ich klar, dass sie mein Lehrer sind. Ich weiß, wie äußerst segensreich Gedanken sind. Es besteht nicht der geringste Unterschied zwischen Dharmakaya und Gedanken. Diese feste Gewissheit ist mein untrüglicher Lehrer. Da ich verstanden habe, dass Gedanken Geist sind und dass der Geist ungeboren ist, brauche ich weder Gedanken zu meiden, noch brauche ich das zeitlose Gewahrsein, das frei von begrifflichem Denken ist, zu erzeugen. Gedanken, die mannigfaltig erscheinen, sind wie Salz, das in Wasser gestreut wird. Gedanken und Leerheit sind nicht zweierlei. Der Lehrer, der mir dies zeigt, ist der Lehrer, der das Tor der Weisheit öffnet.

Phamo Drupa, der in der direkten Mahamudra-Übertragungslinie von Gampopa steht, sagt hier ganz klar:

Aufgepasst, Gedanken sind kein Problem, alle Geistesbewegungen sind unsere Lehrer. Sie sind das, wovon wir lernen können, wie der Geist ist, denn sie zeigen uns die Natur des Geistes.

Alle Geistesbewegungen zeigen uns, dass der Geist unfassbar, dynamisch und ohne Substanz ist, letzten Endes nicht beschreibbar und in sich vollkommen.

Man braucht dem nichts hinzuzufügen noch wegzunehmen. Man braucht auch kein Gewahrsein zu erzeugen, das frei von begrifflichem Denken wäre. Das zeitlose Gewahrsein, dieses erwachte Gewahrsein ist die Natur der Geistesbewegung.

Es besteht kein Unterschied zwischen Geistesbewegung und Dharmakaya. Wir brauchen den Dharmakaya nicht irgendwo anders zu suchen. Diese Natur der Erfahrung in diesem Moment ist dieses nicht Fassbare, Zeitlose, nicht Beschreibbare.

Was wir jetzt beschreiben, ist der zentrale Punkt der Gewahrseinspraxis.

Alles Meditieren führt dahin, die Geistesbewegung, diesen dynamischen Geist, zu erkennen, wie er ist. Dieses unbeschreibbare, nicht fassbare Erleben, das in sich einfach Dynamik und Prozess ist.

Ohne Fixieren läuft's einfach

Und wenn keine Fixierung stattfindet, gibt es kein Problem. Probleme entstehen erst durch das Festhalten oder Weghaben wollen. Dieses "Etwas anderes haben wollen" erzeugt eine Anspannung in uns, denn im Grunde brauchen wir gar nicht etwas anderes.

Das, was ist, löst sich von selbst in die nächste Geistesbewegung auf. Die Dynamik geht ständig weiter, und wenn wir entspannt und offen in dieser Dynamik sind, entkrampft sie sich immer weiter, und der Geist kann sich in seiner ganzen Freiheit zeigen.

Wenn wir auf das, was sich manifestiert, mit Festhalten und Aversion reagieren, sind wir im Glauben, da ist wirklich etwas und ich habe ein konkretes Problem, was auch solange konkret bleibt, wie wir es für konkret halten.

Wenn wir dann wieder sehen, dass es nicht fassbar und beschreibbar ist und eine Dynamik besitzt, die eigentlich nur darauf wartet, dass wir endlich sehen, was ihre eigentliche Natur ist, löst sich das Problem auf und geht in die nächste Bewegung über. Diese Bewegungen gehen in Richtung Harmonie oder

Frieden, was ihre natürliche Tendenz ist, denn wo kein Greifen stattfindet, kann sich auch kein Kampf oder Streit aufbauen. Nur wenn diese Fixierungen vorhanden sind, baut sich dieser Kampf auf, was auch das Grundproblem unseres samsarischen Seins ist.

Nehmen wir uns nun einige Momente Zeit, um das Salz des begrifflichen Denkens, sich im Wasser unseres Gewahrseins auflösen zu lassen...

Das Bild des Salzes beschreibt die kleinen Fixierungen, die sich im Strom des Wassers auflösen.

Dynamisches Sein erkennen und zulassen

Wir haben gerade drei Gebete rezitiert.

Das Erste drückt unsere Entscheidung, unseren Wunsch aus, wirklich ins vollkommene Erwachen zum Wohle aller Lebewesen zu gehen.

Das zweite Gebet sind die 4 Unermesslichen, in denen wir uns mit den Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut verbinden und alle Wesen - uns selbst auch - mit einbeziehen und allen wünschen, dass sie diese Qualitäten - die Einheit von Mitgefühl und Weisheit - verwirklichen.

Das dritte Gebet ist ein Gebet an die Wurzel- und Linienlamas, also an die gesamte Übertragungslinie. Das ist speziell für mich als Unterrichtenden wichtig, um mich vor dem Unterrichten damit zu verbinden, dass ich diese Unterweisung nicht aus dem Ich heraus gebe, sondern in der Fortsetzung des Geschenkes, das seit Jahrhunderten durch die Linie geht und mich über Gendün Rinpoche erreicht hat.

Meditation und Erforschen: Von Kräften und Lösung

Setzt euch bequem hin...

Den Unterkörper legen wir gut auf dem Boden ab, so dass wir da gar nichts festzuhalten brauchen. Den Oberkörper halten wir aufrecht, so dass er möglichst mühelos aufrecht bleibt, ohne ihn zu fixieren, - ganz lebendig und immer mit der Möglichkeit, diese kleinen Ausgleichsbewegungen zu machen, die ständig in der Wirbelsäule stattfinden...

Wenn ihr die richtige Haltung gefunden habt, ist es so, als würde euch der Körper zurückmelden: So fühle ich mich wohl...

Und in diesem Gesamtkörpergefühl spüren wir den Atem wie er ein- und ausfließt...

Heute achten wir mal darauf, es zuzulassen, dass der ganze Körper atmet, dass die Atmung alle Bereiche unseres Körpers nährt und durchdringt, und wir wie mit jeder Zelle atmen...

Manchmal ist zu Beginn der Meditation noch das Bedürfnis da, tiefe Atemzüge zu machen, sich in der Tiefe zu nähren...

Später werden die Atemzüge kleiner, sanfter...

Bleiben wir verbunden mit dem Atemerleben...

Wie fühlt es sich genau an, zu atmen? Wie ist das jetzt in diesem Moment - immer jetzt gerade...

Lasst uns das genauso mit den Geräuschen machen. Wie ist es, zu hören? Wie ist es eigentlich, im Erleben zu hören? Atmen und hören...

Falls es einen gewissen Widerstand gibt, entspannt euch da hinein. Öffnen statt schließen. Einfach durchfließen lassen...

Untersucht den Unterschied zwischen einer inneren Haltung des Annehmens, einer inneren Haltung des Widerstandes und einer Haltung des sich überhaupt nicht Kümmerns, wo alles egal ist...

Lasst uns nun das Sehen hinzunehmen. Mit offenen Augen schauen, ohne etwas anzuschauen, hören, ohne hinzuhören, spüren, ohne etwas festzuhalten...

Dann nehmen wir noch das Riechen hinzu, das Schmecken und das Gewahrsein der Geistesbewegungen...

Die gesamte Dynamik unseres Geistes - alle sechs Sinne...

Dazu gehört auch die Stimmung - wie wir uns in der Tiefe gestimmt fühlen - die feineren Ebenen der Befindlichkeit. Wie geht es uns denn gerade? ...

Bemerkt ihr Geistesbewegungen? ...

Woran bemerkt ihr sie? Wodurch fallen sie euch auf? ...

Lasst uns heute mal schauen, wo der Anfang, die Mitte und das Ende einer solchen Geistesbewegung sind? Wo fängt sie an, wo hört sie auf? ...

Um das genauer zu untersuchen, könnt ihr ja Geistesbewegungen erzeugen, denn dann ist es etwas leichter, zu sehen...

Könnt ihr eine Geistesbewegung anhalten, unterbrechen? ...

Versucht es vielleicht als erstes mit einem Gedanken, mit begrifflichem Denken...

An etwas denken und dann mittendrin aufhören. Wie geht das? Was passiert da genau? ...

Wodurch wird das Denken unterbrochen? Welche Kräfte sind da aktiv? ...

Könnt ihr das auch bei einem emotionalen Gedanken? ...

Woher kommt diese Kraft, die schneidet, die unterbindet, die stoppt? ...

Schaut noch einmal hin...

Braucht es Kraft, um einen Gedanken zu unterbrechen, oder geht das auch ohne Kraft? ...

Wie ist das eigentlich? ...

Wann braucht es Kraft und wann braucht es keine Kraft? ...

Und nach all diesem Forschen entspannt euch, so gut ihr könnt ...

Geteilte Erfahrungen

Was habt ihr entdeckt? Was habt ihr herausgefunden?

TeilnehmerIn: Ich stellte mir eine Person vor, zu der ich ein ambivalentes Verhältnis habe, und stellte fest, dass es das eigentlich gar nicht braucht. Da war der Entschluss, im Hier und Jetzt anzukommen, denn diese Gedanken und Gefühle diesbezüglich gibt es ja hier und jetzt gar nicht. Zuerst fühlte es sich mehr wie eine Anstrengung an, aber später stellte sich heraus, dass es nur ums Loslassen geht, aber mit einem Entschluss, der hinter dem Loslassen steht.

TeilnehmerIn: Ich hatte immer wieder mit Schläfrigkeit zu tun und bemerkte, dass es eine Kraft brauchte, um sich der Schläfrigkeit zu entziehen - um wach zu bleiben.

Ist die Schläfrigkeit auch etwas, das man loslassen kann?

TeilnehmerIn: Ja, denn in dieser Schläfrigkeit sind so viele Gedanken, sie ist genauso aktiv wie das sogenannte wache Sein. Da braucht es auch den Entschluss, dies loszulassen.

Die Freude des Lassens

TeilnehmerIn: Ich hab versucht, den Unterschied zwischen Öffnung und Gleichgültigkeit wahrzunehmen. In der Öffnung war ich viel wacher und konnte auch wacher in der Erfahrung bleiben, ohne sie zu kommentieren. Das hat dazu geführt, dass mich der Lärm nicht mehr gestört hat. Später erlebte ich richtig Freude daran, begriffliches Denken loszulassen. Diese Freude half mir auch dabei, die Gedanken zu lassen, so dass ich eigentlich nicht viel Kraft brauchte. Bei emotionalen Gedanken brauchte es zwar etwas länger, aber auch da machte es einfach Freude, sie loszulassen.

Du hast etwas sehr Wichtiges entdeckt. Dieses Loslassen mit der Freude als Motor zu üben und dadurch eine Fähigkeit in die Hand zu bekommen, den Strom deines Denkens, deines Erlebens steuern zu können. Und zwar nicht so sehr mit der Kraft, sondern mit der Freude, jetzt auch lassen zu können und nicht gezwungen zu sein, so weiter zu machen. Diese Freude ist quasi eine anstrengungslose Kraft, die bewirkt, dass wir uns einfach in der Wertschätzung der neugewonnenen Freude entspannen.

Angespanntheit bei Lärm

Teilnehmerin: Für mich war es erstaunlich, wie groß die Auswirkungen von diesem Lärm, dem Traktorengeräusch waren. Während des Lärms kamen alle Arten von Ärger hoch, und als das Traktorengeräusch vorbei war, konnte ich alles auf einmal loslassen, alles konnte sich entspannen.

Diese Erfahrung, die du gemacht hast, ist sehr wichtig. Sie zeigt, wie ein Stress, der z.B. durch Lärm ausgelöst wird, bewirkt, dass man durch die Abwehr, die man da aufbaut, sich innerlich auch einen Boden schafft, wo sich auch andere ärgerliche Geisteszustände zeigen können.

Es tauchen dann viel eher ärgerliche Erinnerungen auf, und das ist ein Stress, dem viele Menschen ausgesetzt sind, ohne dass sie es eigentlich merken. Menschen, die einer Lärmbelästigung ausgesetzt sind, haben viel mehr Mühe, ihre Emotionen loszulassen, weil sie in einer grundlegenden Anspannung sind, wo sich ihr System ständig abschottet und gegen etwas verteidigen muss.

Als du dann loslassen konntest, weil der äußere Stress weg war, war auch der innere Stress viel leichter zu lösen.

Wenn ihr nun merkt, dass so etwas in euch aktiv ist, sucht euch eine Situation oder Umgebung, die euch beim Loslassen unterstützt und keinen zusätzlichen Stress auslöst. Dann können auch die inneren Erfahrungen besser bearbeitet werden, sich besser lösen und befreien.

Das Aufrechterhalten von Vorstellungen braucht Kraft

TeilnehmerIn: Ich hab zuerst über die Geräusche eine Art Gleichzeitigkeit erfahren von demjenigen, der erlebt und das, was erlebt wird.

Später bei der Übung des Loslassens von Bildern merkte ich, dass es eigentlich Kraft brauchte, um die Vorstellung wach zu halten und es gar keine Kraft brauchte, um sie loszulassen. Bei starken emotionalen Bildern brauchte es jedoch sehr viel Kraft, um diese loszulassen.

Und schließlich jetzt beim Warten auf das Mikro, um Euch meine Erfahrung mitzuteilen, war ich voller Ungeduld und Angst. Und um überhaupt präsent zu bleiben, musste ich immer wieder in diese Angst hineingehen und sie entspannen.

Meine erster Rat ist, weiter zu gehen in dieser Erfahrung, dass Beobachter und Beobachtetes eins werden können - Jetzt ist es noch ein wenig begrifflich und konzeptuell und du kannst noch weiter gehen, bis du ganz im Erleben ankommst, dort wo das Erleben einfach nur so ist - ohne jemanden, der beobachtet und etwas, das beobachtet wird.

Bei deinen emotionalen Bildern hast du beschrieben, dass es eine Anstrengung brauchte, um es wach zu halten. Das ist eine Anstrengung, die wir ständig leisten, wenn wir Gedankenketten, Vorstellungen oder Emotionen in uns wachhalten.

Die Gewohnheit des Festhaltens mit Freude überwinden

Wie jemand, der etwas festhält und so daran gewöhnt ist, festzuhalten, dass man ihm gewissermaßen jeden einzelnen Schritt des Loslassens wieder beibringen muss. Das geht furchtbar schwierig und es braucht unheimlich viel Kraft, dies loszulassen, weil die Gewohnheit des Fassens so stark ist.

Dieses Loslassen ist eigentlich das Natürlichste der Welt, sofern wir es zulassen, so entspannt und offen zu sein. Loslassen braucht eigentlich keine Kraft, aber wenn wir emotional beteiligt sind, richtet sich unser Loslassen gegen das Bedürfnis, festzuhalten, denn dieses Etwas, das festhalten möchte, ist auch eine Kraft.

Das Loslassen oder Fließenlassen bedeutet ja das Entspannen dieser Kraft, die festhalten möchte. Und das ist ein herausfordernder Prozess, denn es sind starke Bedürfnisse und Ängste dahinter verborgen, die uns festhalten lassen.

Am Beginn der Meditation ist es oft so, dass wir wie in einem Kampf innerer Kräfte sind. Zum einen ist da der Wunsch, festzuhalten und dem, was uns so wichtig ist, mehr Aufmerksamkeit zu schenken und zum anderen der Wunsch, eigentlich frei sein zu wollen und ins Fließen zu kommen.

Diese Wünsche - auch verbunden mit den Ängsten, es nicht tun zu können - sind wie im Widerstreit miteinander.

Der Schlüssel, das zu klären, ist zum einen die Freude, Freiheit zu finden - die Erfahrung der Entspannung selbst, die uns immer wieder motiviert, in die Offenheit zu gehen und zum anderen auch eine Weisheit und Klarheit, die in der Lage ist, zu sagen, jetzt möchte ich darüber nachdenken und da hineingehen. Wie eine innere Weisheit, die unterscheiden kann, wann es sinnvoll ist, in so eine Situation hinein zu gehen, sie zu bearbeiten, ins Bewusstsein zu holen und diese Gedankenkette auch aufrecht zu halten, und wann es nicht sinnvoll ist.

Sati – Das Interesse am Wesentlichen

Ein weiterer Faktor, den wir beobachten können, ist der Faktor des Interesses. Da, wo unser Interesse hingeht, werden die Dinge leicht.

Wenn wir z.B. interessiert sind, den Geist zu untersuchen, dann fallen uns diese Übungen leicht. Wenn wir interessiert sind, Offenheit und Entspannung zu erfahren, dann geht es leicht in diese Richtung. Das Interesse ist diese innere Kraft, die den Geist ausrichtet und der Faktor, der unsere Geistesbewegung steuert. Wo unser Interesse hingeht, da folgt alles andere, da entwickeln sich die Geistesbewegungen.

Wir sagen z.B., wir sind abgelenkt, wobei wir im Grunde nicht abgelenkt sind, denn unser Interesse ist lediglich in den Ablenkungen. Wir sind etwas interessierter an unseren Tagträumen als am ganzen Rest der Welt. Erst wenn dieses Interesse entspannt wird und sich auf etwas noch Interessanteres ausrichtet, ist der Tagtraum oder die Gedankenkette zu Ende, und wir sind bei dem, worauf wir uns neu ausrichten.

Dieses Interesse ist die Grundfähigkeit, die hinter dem Begriff "Sati" steckt. Sati wird im Englischen ja mit mindfulness übersetzt und im Deutschen oft mit Achtsamkeit oder besser mit Gewahrsein.

Es ist die Fähigkeit, das Interesse im Wesentlichen zu stabilisieren, also dabei zu bleiben bei dem, was uns wirklich interessiert.

Diese Fähigkeit ist also das kontinuierliche Ausrichten des Interesses. Man nennt dies auch "Sich erinnern an das, was wesentlich ist". So wie der Junge, der zum Bäcker geschickt wird, um Brot zu holen und dann wieder nach Hause zurückkommen soll. Er muss sich erinnern, was wesentlich ist, also zum Bäcker, Brot kaufen und wieder zurück. Wenn zwischendurch sein Interesse abgelenkt wird, macht er irgendetwas anderes und vergisst seine Aufgabe.

Und "Sati" ist diese Fähigkeit, dabei zu bleiben.

Wenn wir nun beim Atem bleiben wollen, dann muss sich unser Interesse auf den Atem ausrichten, denn sonst werden wir nie eine Atemmeditation machen können.

Für uns ist dieser Prozess von großer Wichtigkeit, weil wir damit wirklich in eine fruchtbare Meditation hineinfinden können.

Wir wissen nun, dass es ums Interesse geht. D.h. wenn ich meditiere, muss ich mit etwas meditieren, was mich interessiert. Ich muss das Interesse ausreichend auf meinem Meditationsobjekt stabilisieren können.

Das kann nun der Atem sein, eine Visualisation, Liebe und Mitgefühl, offenes und natürliches Sein - was auch immer unser Interesse wirklich binden kann, kommt als Meditationsübung in Frage.

Damit lernen wir, alles andere um uns herum zu entspannen. Alles andere bekommt dann kein Interesse mehr für die Zeit dieser Übungsperiode. Wenn wir wissen, wie es geht, das Interesse auf etwas zu stabilisieren und alles andere zu entspannen, können wir auch lernen, dieses Interesse auf etwas anderes zu richten und dort genauso vorzugehen, nämlich dabei zu bleiben und alles andere zu entspannen.

Es ist so unglaublich wichtig, diesen Prozess zu verstehen.

Ihr wisst, wie anstrengungslos sich Interesse anfühlt. Anstrengungslosigkeit ist eine natürliche Begleiterscheinung des Interesses. Schaut euch die Kinder an, die an ihren Spielkonsolen interessiert sind. Sie können Stunden damit verbringen, weil Interesse da ist. Überall da, wo Interesse ist, bemerkt man eigentlich gar keine Anstrengung.

Die Art von Interesse, die wir normalerweise aufbringen, trägt zwar eine kleine Anstrengung in sich, ist aber eine wunderbare Brücke, um sich in die Anstrengungslosigkeit hinein entspannen zu können.

In der nun folgenden Pause möchte ich euch ermutigen, ganz interessiert zu sein an dem, was euch wichtig ist.

Schaut mal, was euch wichtig ist, wo ihr euer Interesse hinlenken möchtet und bleibt dann dabei.

Alles kommt in Frage. Verlangsamt eure Tätigkeit nur ein bisschen, sei es nun beim Tee trinken, gehen, spazieren, sitzen oder auf die Toilette gehen.

Was auch immer euch interessiert, bleibt ein wenig länger dabei, um es tiefer und ein bisschen wacher zu erleben.

Absichtslos im kontinuierlichen Tanz des Geistes

Im Buch geht es weiter mit dem Zitat von Siddha Orgyenpa, ein tibetischer Meister, der in der Mahamudra-Übertragungslinie zwischen dem 2. und 3. Karmapa steht.

Du brauchst nicht absichtlich einen Zustand frei von Gedanken zu suchen. Du brauchst Gedanken nicht als Fehler zu betrachten. Damit deine Meditation nicht an Hungersnot leidet, ergreife den Überfluss an geistiger Aktivität am Schopfe. Nimm die Erfahrungen, wie sie kommen, ohne dich vor etwas zu verschließen, ohne dich in etwas zu verfangen und ohne einen besonders ruhigen, klaren und frohen Geist zu suchen.

Die Botschaft ist klar, aber glaubt ihr auch, was ihr da hört?

So viele Jahre habt ihr versucht, Gedanken zurück zu drängen und irgendwie gedankenfrei zu meditieren, und jetzt kommt so ein Mahamudra-Meister daher und sagt, dass Gedanken kein Problem sind.

Erster Satz:

Du brauchst nicht absichtlich einen Zustand frei von Gedanken zu suchen.

Wenn so eine Absicht besteht, bedeutet das, dass wir mit dem gegenwärtigen Geisteszustand nicht zufrieden sind. Das ist schon mal ein schlechter Ausgangspunkt. Zusätzlich sind wir auch noch voller Absichten, etwas zu erreichen. So kann das mit dem Erwachen nichts werden.

Was bedeutet dieser Satz also: Absichtslos lassen und akzeptieren, was ist. Das ist die Basis der Meditation.

Der zweite Satz:

Du brauchst Gedanken nicht als Fehler zu betrachten.

Gedanken sind Geistesbewegungen, denn sie zeigen uns die Natur des Geistes, sie sind ein Segen und wie unsere Lehrer, weil sie uns über die Natur des Geistes aufklären.

Ich hoffe, dass diese Botschaft heute tiefer gesunken und im Herzen bei euch angekommen ist, dass Gedanken wirklich kein Fehler sind, sondern ein Segen.

Gedanken - ich erinnere euch noch einmal: sämtliche Geistesbewegungen werden hier als Gedanken bezeichnet - sind Eintrittsporten zum Verstehen der Natur des Geistes und jedes Mal, wenn ich

hinschaue, ist das eine wunderbare Gelegenheit, ihre Substanzlosigkeit und Nicht-Fassbarkeit zu erfahren.

Ihr habt heute vielleicht gemerkt, dass es nicht möglich ist, Anfang und Ende einer Geistesbewegung auszumachen. Eigentlich sind das Bewegungen, die ineinander übergehen, und wo man Anfang und Ende gar nicht bestimmen kann. Genauso ist der Geist - eine kontinuierliche Bewegung. Die Geistesbewegungen zeigen uns also, wie der Geist ist.

Im Grunde genommen ist Geist die ganze Zeit eine große Bewegung, weswegen man im Vajrayana den Geist so häufig mit einem Tanz vergleicht. Ein kontinuierlicher Tanz und eine Aktivität, wo eine Bewegung in die andere übergeht, ohne dass es je stillsteht.

Und selbst wenn er mal ganz zur Ruhe kommt und still zu stehen scheint, ist es kein totes sondern ein dynamisches und lebendiges Gewahrsein. Wenn man ganz fein hin spürt, erlebt man dies, als würde dieses Gewahrsein wie eine vibrierende Bereitschaft sein, ständig zu erleben. In diesem Moment ist es ein Erleben von einem ruhigen Geist.

Dieser Geist, der da so in völliger Ruhe ist, ohne irgendein Objekt oder einen Gedanken zu haben, ist in sich selbst lebendig. Er braucht gar keine Objekte, um in Bewegung zu sein. Es ist diese ständige Bereitschaft, wahrzunehmen.

Der Geist lebt, und in diesem ruhigen Gewahrsein wissen wir ganz genau, dass wir leben, weil die Erfahrung des ruhigen Geistes eine lebendige Erfahrung ist. Geist ist lebendig und nicht statisch. Er ist immer Bewegung und Dynamik.

Und Gedanken - also die Eindrücke der 6 Sinne inklusive begriffliches Denken - sind einfach etwas mehr Bewegung, so wie im Tanz nach dem Ruhen wieder eine größere Bewegung kommt. Das ist kein Problem und kein Fehler, sondern ein wunderbarer Ausdruck des Geistes.

Es kann sich um kleine, größere oder ganz große Bewegung handeln, aber was die Natur der Erfahrung betrifft, gibt es überhaupt keinen Unterschied zwischen Ruhe und intensiver Bewegung. Die Natur des Erlebens ist immer gleich.

Erfahrungen begrüßen – im offenen Erleben lernen

"Damit deine Meditation nicht an Hungersnot leidet, ergreife den Überfluss an geistiger Aktivität am Schopfe."

Was ist denn diese Hungersnot?

Das ist dieses "sich einsperren in totaler Geistesruhe" - wenn sich gar nichts mehr bewegt.

Dann ist es nämlich sehr schwer, die Natur des Geistes zu erkennen. Sie ist viel leichter zu erkennen, wenn sich etwas bewegt.

Unsere Praxis leidet an Hungersnot, wenn sich nichts mehr zu bewegen scheint, Sie leidet auch an Hungersnot, wenn wir meinen, mit Gedanken nichts anfangen zu können und das Erwachen irgendwo anders suchen zu müssen.

Das Problem haben wir jedoch schnell beseitigt, denn wir haben ja ausreichend Geistesbewegungen. Wir müssen uns nur für sie interessieren und wach sein, für das, was sie uns lehren.

Wir nehmen die Erfahrungen, wie sie kommen. Jede Erfahrung ist willkommen.

Bin ich gerade aufgewühlt? Ok, fein, dann schaue ich mal, wie es ist, aufgewühlt zu sein. Was ist die Natur dieses Aufgewühltseins? Da kann ich ja sehen, wie der Geist ist und ob irgendetwas von dem bleibt oder ob ich etwas davon festhalten kann.

Gibt es in der Erfahrung jemanden? Gibt es die Erfahrung als ein abgrenzbares Etwas?

In diesem aufgewühlten Erleben kann ich so viel erforschen. Ich nehme es, wie es kommt.

"Nimm die Erfahrungen, wie sie kommen, ohne dich vor etwas zu verschließen, ohne dich in etwas zu verfangen und ohne einen besonders ruhigen, klaren und frohen Geist zu suchen."

Wenn wir noch nicht so ganz überzeugt sind von dem, was hier steht, dann haben wir den Geistesbewegungen gegenüber noch ambivalente Gefühle und denken vielleicht: Schon wieder keine Geistesruhe und stattdessen wieder dieser aufgewühlte Geisteszustand - gut, dann nehme ich halt diesen Zustand jetzt.

Wir haben es dann offenbar noch nicht ganz gesehen, aber es ist schon mal gut, da wir uns dem jetzt zuwenden und erforschen. Und mit der Zeit wird es uns vielleicht klarer, dass wir uns vor keiner Erfahrung zu verschließen brauchen.

Wie ein Wind, der durch den Raum geht. Ich kann ihm einfach Raum geben. Ich bin sowohl der Raum als auch der Wind und gar nicht derjenige, der dem Wind Raum gibt.

Ich bin das ganze Erleben. Alles drum herum, das gesamte Gewahrsein, alles, was sich da vollzieht und in diesem Erleben gibt es kein getrenntes Ich.

Widerstände aufgeben – Emotionen als Ursache des Erwachens

Wenn wir dem wirklich Raum geben und dem Erleben gegenüber keinen Widerstand mehr leisten, werden wir zu diesem Erleben. Darum geht es hier: Jeden Widerstand aufzugeben und ganz zum Erleben zu werden.

Schlussendlich kommen wir da an, wo wir unseren Widerstand dem Wandel, der Veränderung, dem Leben gegenüber aufgeben.

Wir sind oft im Widerstand dem Leben gegenüber. Das können wir auch sein lassen, denn dann haben wir es bestimmt leichter. Wenn wir uns immer gegen das Leben auflehnen, verzweifelt das Leben ja mit der Zeit und sagt sich: Was ist denn hier los? So ein schönes Leben und immer nur Widerstand, immer nur ein Ich, das etwas anderes will und das, was gerade ist, nicht will.

Überlegt euch das mal!

Dieser Widerstand gegen das Leben kann leider durch eine fehlorientierte spirituelle Praxis noch verstärkt werden. Es kann uns passieren, dass wir das Erwachen woanders suchen als im momentanen Erleben. Das Erleben erscheint uns jetzt nicht gut genug und wir fragen uns, wo denn da das Erwachen stattfinden soll? Wir suchen es woanders - im ruhigen Geist, im klaren Geist oder im freudigen Geist und verstärken unseren Widerstand dem Leben gegenüber durch eine vermeintlich spirituelle Praxis, die aber auf irrigen Annahmen beruht.

Damit räumt die Vajrayana - und auch die Mahamudra-Tradition komplett auf. Das ist ein ganz klarer Punkt.

Aus diesem Grund ist hier immer von Tanz und Spiel die Rede, in dem alle Sinneserfahrungen mit einbezogen werden. Gedanken und Emotionen werden zutiefst willkommen geheißen, denn jede Geistesbewegung zeigt uns die Natur des Erwachens, und genau darin ist das Erwachen zu finden.

Deswegen sagen wir in der Yidam-Praxis auch, dass der Yidam - also der Buddha-Aspekt wie z.B. Chenrezi - die Emotionen als Schmuckstücke trägt. Der Schmuck des Yidams sind die Geistesbewegungen, die Emotionen.

Und die 5 grundlegenden Emotionen sind die 5 Aspekte des zeitlosen Gewahrseins. Es geht dabei um ein grundlegendes Erkennen der an sich erwachten Energie, die in jeder Geistesbewegung ist.

Die Tibeter sind die Botschafter dieses speziellen Wissens, dass Emotionen Quellen der Lebensfreude sind und dass jede Geistesbewegung Ausdruck derselben Natur des Geistes ist, sofern Gewahrsein vorhanden ist.

Wenn Gewahrsein da ist, sind Emotionen nicht mehr Ursache von Verstrickung, sondern Ursache des Erwachens. Das macht den Unterschied aus. Wir sprechen vom Gewahrsein, der Natur des Erlebens gewahr zu sein. Das ist kein kontrollierendes Gewahrsein, sondern ein Gewahrsein dessen, wie das Erleben ist.

Bleibe natürlich - Betrachtung der Geistesbewegungen im gelösten Zustand

Der Karmapa fasst dann selbst die Zitate von vorhin in einem Absatz zusammen:

"Es ist äußerst wichtig, den Geist natürlich zu lassen, ohne Konzepte und offen, in einem gelösten Zustand frei von Anhaftung und alle aufkommenden Gedanken (Geistesbewegungen) mit unzerstreuter Achtsamkeit in ihrer wahren Natur zu betrachten,..."

Hier gibt uns Karmapa die Definition von dem, was mit Achtsamkeit gemeint ist, nämlich die wahre Natur der Geistesbewegung zu sehen und nicht, ob wir jetzt gerade den rechten oder den linken Fuß nach vorne bewegen. Das ist nur eine Übung und dient zum Stabilisieren des Geistes. Es geht darum, der wahren Natur des Erlebens bewusst zu sein und völlig in diesem nicht-fassbaren Erleben aufzugehen.

Der Karmapa fährt mit dem Satz fort:

"..., ohne sie (diese Geistesbewegungen) zu leugnen oder zu bekräftigen und ohne etwas zu fabrizieren oder zu verändern."

Das sind 4 Meditationsinstruktionen.

Nichts leugnen, d.h. nicht zu tun, als gäbe es etwas nicht wie z.B. verdrängen und sagen, das ist nicht oder das existiert nicht.

Nichts bekräftigen und sagen, das ist, das ist wichtig oder das existiert.

Nichts fabrizieren, keinen Meditationszustand hervorrufen, kein Verständnis hervorrufen, nichts beabsichtigen und **nichts verändern** an dem, wie es ist. Es so lassen, wie es ist und nicht manipulieren.

Zusammenfassend kann man sagen: Die totale Nicht-Manipulation. Alles so nehmen und erleben, wie es ist, ohne irgendwie und irgendwo nach etwas anderem zu suchen.

Ich möchte das jetzt mit euch ein wenig praktizieren:

Meditation: Sucht nicht nach der Meditation, sie ist bereits da...

Vielleicht kann ich es so sagen. Genießen wir doch gerade mal, dass wir so sein können, wie wir sind. Das macht es noch leichter, einfach alles zuzulassen...

Und darin sind wir bewusst, gewahr. Das ist alles...

Auch sogenannte Ablenkungen haben die Natur des Geistes. Wir erkennen dies, in dem Moment, wo wir wieder gewahr sind...

Bewusst denken...

Denken und zugleich gewahr sein...

Wahrnehmen und zugleich gewahr sein ...

TeilnehmerIn: Ich hatte das Gefühl, zum ersten Mal in meinem Leben das Sein zu erleben, wie ein nonduales Erleben. Ist es nicht ein Ziel der Meditation dieses Sein so zu erleben?

Nein, lass es gleich los. Du brauchst das Sein nicht zu suchen. Wir sind die ganze Zeit.

Es geht jetzt darum, diese Vorstellung loszulassen, es gäbe da ein spezielles Sein, das besser als ein anderes Sein ist. Das Sein, das sich jetzt gerade zeigt, ist das, worum es geht. Genau da gewahr sein, bewusst sein.

TeilnehmerIn: Ich habe so meine Problem mit dem Wort loslassen.

Dann verwende das Wort lassen. Es wird nirgendwohin losgelassen, es wird nicht fallen gelassen. Wenn wir eine Form des Lassens bevorzugen, dann können wir es ja fließen lassen.

Zuflucht – wo unser Herz Frieden findet

Meditation und Kontemplation: Welche Qualitäten möchte ich leben?

Lasst uns heute die Zuflucht heute von innen heraus praktizieren. Das tun wir, indem wir uns daran erinnern, was unsere eigentliche Ausrichtung im Leben ist. Was liegt mir besonders am Herzen? Welche Qualitäten möchte ich leben, verwirklichen und entfalten, bevor ich sterbe?

Nehmt euch ein bisschen Zeit, diese Frage zu kontemplieren...

Was liegt mir wirklich am Herzen? Wo geht's für mich lang im Leben? ...

Wer möchte, kann sich dazu Notizen machen, um es später noch weiter vertiefen zu können...

Um zu ganz ähnlichen Ergebnissen zu kommen, können wir auch eine andere Vorgehensweise anwenden: Ich stelle mir vor, ich liege auf dem Sterbebett. Der Tod naht, und ich habe nochmals Zeit, mein Leben rückblickend zu überdenken. Wie möchte ich gelebt haben? Welche Qualitäten möchte ich gelebt und entwickelt haben, um zum Zeitpunkt des Todes kein Bedauern zu spüren sondern um mich an einem erfüllten Leben freuen zu können? ...

Macht es so persönlich wie möglich. Versucht aus allgemeinen Begriffen in etwas Persönlich-konkretes hinein zu finden. Wenn ihr zum Beispiel „Liebe“ aufgeschrieben habt, dann versucht, das noch ein wenig auszukleiden: wie sieht es genau aus, welches Gefühl ist das im Herzen? Welche Art des Seins ist damit gemeint? ...

Vielleicht entstehen sogar innere Bilder von Situationen, die diese Qualität versinnbildlichen...

Vielleicht findet ihr ein Symbol oder eine symbolische Situation, die Euch mit dieser Qualität verbindet...

Vielleicht seht ihr euch auch selbst auf eine Art und Weise, die alle diese Qualitäten in sich vereint...

Wir können das Weisheitswesen in uns, unsere Buddhanatur, bitten, uns ein solches Symbol zu schenken. Vielleicht sind es auch mehrere Symbole...

Jetzt, da wir uns mit diesen Qualitäten beschäftigen, beginnen wir sie auch stärker zu spüren. Dann können den nächsten Schritt machen, indem wir so tun, als ob wir bereits alle diese Qualitäten verwirklicht hätten. Wir schlüpfen hinein in dieses So-Sein, dieses ganz erwachte, freie, liebevolle Sein oder in das, was auch immer die Qualitäten sind, die uns am Herzen liegen. Mit meinem ganzen Organismus, mit dem Körper und mit jeder Zelle spüre ich, dass es bereits da ist. Ich lasse mich darauf ein, so zu tun, als ob das schon alles verwirklicht wäre...

In diesem Bewusstsein können wir einfach für eine Weile meditieren. Atmen, spüren, wahrnehmen – in dem Bewusstsein, dass all diese Qualitäten eigentlich schon vorhanden sind...

Man nennt das in der Mahamudra-Tradition: „Lass den Buddha in dir meditieren.“ ...

In dieser Meditation als Buddha betrachten wir auch all die Geistesbewegungen, die da auftauchen, wie ein Buddha...

Jetzt kann ich, wenn ich möchte, in dieses „Ich-wie-ein-Buddha-Bewusstsein“ alle Probleme, alle Fragen und Herausforderungen meines Lebens einladen. Ich achte dabei darauf, gut in diesen Qualitäten verankert zu bleiben und die Herausforderungen in meinem Leben mit den Augen oder mit dem Herz eines Buddhas zu betrachten. Dadurch werden sie auf eine ganz neue Art und Weise bearbeitet ...

...

Ihr habt gemerkt, dass in dieser kleinen Meditation fast der ganze Dharma enthalten war. Ich gehe nochmal mit euch durch das durch, was wir gemacht haben.

Zuerst haben wir geschaut, was für mich wichtig in meinem Leben ist, speziell wenn ich daran denke, dass das Leben irgendwann vorbei ist und ich kein Bedauern haben möchte. Welche Qualitäten möchte ich in diesem Leben verwirklichen? Das war der erste große Schritt. Was sind die Qualitäten, die ich leben möchte?

In der tibetischen Sprache nennt man das Zufluchtnehmen **kyab su drowa**. **Drowa** heißt gehen, **su** – bedeutet in die Richtung und **kyab** ist der sichere Ort. Wir gehen also auf die Zuflucht zu, hin zu einem sicheren Ort. Es ist eine Bewegung in die Richtung, in der unser Herz Frieden findet. Das ist es, was man mit „Zuflucht nehmen“ übersetzt. Es ist eine innere Bewegung dorthin, wo wir inneren Frieden finden und in Harmonie mit unserem eigentlichen Lebensanliegen sind.

In Übereinstimmung mit diesem innersten Anliegen und Qualitäten, die ich leben und verwirklichen möchte, stellt sich Frieden ein.

Durch Symbole in Verbindung mit den inneren Qualitäten kommen

In der tibetischen, wie auch in anderen Traditionen gibt es Symbole für die Zuflucht. Ich habe euch auch eingeladen, um ein Symbol zu bitten und zu schauen, ob euch euer inneres Weisheitswesen ein Symbol schenkt oder euch eine Situation zeigt, die diese Qualitäten in sich vereinigt.

Das erste Symbol, das in der buddhistischen Tradition für die Zuflucht auftauchte, waren einfach die Fußabdrücke des Buddhas. Sie waren das Symbol dafür, in die Fußstapfen des Buddhas zu treten, um dieselben Qualitäten, das Erwachen, zu verwirklichen. Es gab auch den Lotus und das Dharmarad. Das waren die ersten drei Symbole.

Die Buddhas als Symbol des Erwachens und des buddhistischen Schulungsweges, kamen erst später mit den Griechen auf. Alexander der Große zog über den Hindukusch und kam in das heutige Pakistan. Er besetzte das Gandhara-Reich und war eine kurze Zeit dort und brachte griechische Bildhauer mit. Die sagten: „Ihr erzählt so viel vom Buddha, aber es gibt überhaupt keine Statue. Alle unsere Götter werden mit Statuen dargestellt, warum nicht eure auch?“

Es wurden dann verschiedene Formen ausprobiert, der Buddha als Prinz, mit langen Haaren, auf dem Pferd, stehend und sitzend und eben auch in meditativer Versenkung. Die Darstellung Buddhas, in meditativem Gleichmut sitzend, hat sich im Laufe der Zeit durchgesetzt. Es wurde quasi zum Standardbild oder Passe-Partout, um die Qualitäten des Erwachens zu symbolisieren. Aber es gibt auch andere Möglichkeiten.

Wenn wir heute Zuflucht nehmen, benutzen wir meist das Bild des Buddhas in irgendeiner Form, so wie er uns dargestellt wird. Keiner weiß, wie er wirklich ausgesehen hat! Das ist das Symbol für die Qualitäten des Erwachens, und wir richten uns darauf aus, um diese Inspiration zu spüren und in Verbindung mit den eigenen inneren Qualitäten zu kommen. Das ist es, worum es geht.

Es kann sein, dass uns das klassische Symbol von dem sitzenden, stillen und ruhenden Buddha gar nicht so arg inspiriert oder aber sehr inspiriert. Vielleicht möchten wir auch gerne mal einen tanzenden Buddha oder einen, der mit Kindern spielt – oder was auch immer unsere Vorstellung davon ist, wie sich diese Qualitäten ausdrücken können.

Deswegen ist es hilfreich, dieses traditionelle Bild mit unseren eigenen inneren Bildern zu verbinden, die für uns die Qualitäten des Erwachens vielleicht noch besser ausdrücken. Dadurch wird unsere Zuflucht aufgefrischt. Wir bekommen ein klareres Gefühl dafür, was eigentlich dieses Sein ist, in dem diese Qualitäten voll und ganz gelebt werden, so dass tiefer Frieden entsteht und das was wir eigentlich Zuflucht nennen, dieses Sein mit herzgefühlten Qualitäten.

Es gibt viele solcher Symbole, und die Vajrayana Tradition kennt tanzende Buddhas, männliche und weibliche gemeinsam tanzende oder in sexueller Vereinigung und das noch tanzend obendrein... alles Mögliche! Es gibt auch den liegend ausgestreckten Buddha, der völlige Entspannung bei Klarheit ausdrückt. Es gibt so viele Symbole dafür! Es gibt die Darstellung ganzer Situationen oder Mandalas, in denen ein interaktives Bild von Erwachen zu spüren ist.

In diesen Mandalas gibt es also Buddhas im Zentrum und drum herum weitere Buddhas und Bodhisattvas im reinen Land des Erwachens mit allen Lebewesen, und zwischen ihnen allen findet Kommunikation und Austausch statt. Dieser Geist des Erwachens ist in dieser enorm weiten Vision überall zu spüren.

Wir brauchen nicht mit unseren Intuitionen zu zögern und können uns einen lebendigen interaktiven Buddha vorstellen, der wir gerne auch selbst sein würden. Es ist immer auch die Ermutigung, selbst zu einem Buddha zu werden, dieses Sein in uns zu finden.

In der traditionellen Zufluchts-Visualisation geht es dann weiter. Sobald wir fertig sind mit der inneren Ausrichtung des Zuflucht-Nehmens, wird sich das vorgestellte Bild der Zuflucht vor uns in Licht auflösen und mit uns verschmelzen. Wir werden zum Beispiel ganz eins mit dem Buddha und dem reinen Land mit den Buddhas und Bodhisattvas. Wir werden in diesem Moment selbst zum erwachten Gewahrsein. Alle Qualitäten sind in uns und wir meditieren in diesen Qualitäten. Von da ab, machen wir uns keine Vorstellungen mehr. Wir sind einfach ganz da in den Qualitäten des erwachten Seins. So beschreibt es die Tradition.

Wir haben das gerade mit diesem „so-tun-als-ob“ Schritt gemacht. Ich tue so, als ob ich Buddha wäre und spüre diese Qualitäten so stark und sage mir dann: „O.k., wenn ich sie so stark spüren kann, bedeutet das, dass sie eigentlich schon in mir sind. Sonst könnte ich sie ja gar nicht spüren!“ Also lasse ich mich darauf ein, ganz zu diesen Qualitäten zu werden, jetzt gerade, meditiere darin und lasse alle anderen Vorstellungen los.

Yidam Praxis - Stabilisieren des Seins in den Qualitäten des Erwachens

In diesem Moment, wo wir uns sagen: „O.k., die Qualitäten sind ja schon da, weil ich sie spüren kann, also lebe ich sie jetzt auch“ habe ich euch gesagt, dass man das „den Buddha in sich meditieren lassen“ nennt. Das war zum Besiegeln dieses neuen Selbstbewusstseins, das jetzt aber nicht mehr auf Vorstellungen beruht, sondern auf einer direkten Erfahrung des Seins in diesen Qualitäten.

Das ist der Punkt, an dem in der Vajrayana Praxis zum Stabilisieren dieses neuen Selbstbewusstseins die Yidam Praxis anfängt. Mit einem Mantra und der Selbstvisualisation als Yidam, als Meditationsgottheit, als Buddha-Aspekt, kultivieren und stabilisieren wir das Gewahrsein, in den Qualitäten des Erwachens zu sein. Das ist der einzige Sinn von Yidam Praxis. Man nennt das, die „Reine Sicht“ von sich selbst und anderen zu stabilisieren, also mit den Augen eines Buddhas zu schauen, mit dem Herzen eines Buddhas zu fühlen, wie ein Buddha zu kommunizieren. Das ist es, was wir mit der Yidam Praxis stabilisieren. Wir können es auch ohne Vorstellung, nur müssen wir uns immer wieder daran erinnern, in diesen Qualitäten verankert zu bleiben.

Herausforderungen annehmen und mit Gewahrsein durchdringen

Dann kommt der nächste Schritt. Da habe ich euch eingeladen, die Herausforderungen des Lebens kommen zu lassen. Diese Fragen dürfen kommen, während wir weiter im Buddha-Sein verankert bleiben. Es ist ganz wichtig, in den Qualitäten verankert zu bleiben, um die Herausforderungen, Fragen, Probleme und Emotionen in ein neues Bewusstsein hinein zu holen. Das ist ein ganz wesentlicher integrativer Prozess, den einige von euch, die Therapeuten sind, aus ihrer Praxis mit Traumata und dergleichen kennen. Man spricht da vom Pendeln zwischen Ressource und Problemstellung, also ein Wechseln zwischen den Qualitäten, in denen man zuhause ist und Kraft bekommt, und der Herausforderungen im Leben, den alten Verletzungen, Wunden oder aktuellen Problemen.

Man muss immer darauf achten, dass die Ressource dominiert, dass sie stärker ist als das, was wir an Schwierigem ins Bewusstsein holen. Das Schwierige braucht oft nur ganz kurz angetippt zu werden – und schon gehen wir wieder zurück in die Qualität. Dieses Hin- und Hergehen, diese Pendelbewegung, ermöglicht das Integrieren unserer karmischen Muster. Sie werden in einem neuen Licht gesehen, neu erlebt, mit einem liebevollen Gewahrsein durchdrungen und können sich dadurch lösen und weiter entwickeln. Allmählich kommt es zu einem integrierten Bewusstsein, wo dieses erwachte Gewahrsein voll gewahr auch der emotionalen karmischen Muster ist.

Das Beispiel par excellence für diese Art von Praxis ist die Vajrasattva Praxis, Dorje Sempa, wo wir ganz gezielt die Schwierigkeiten einladen. Aber jede andere Praxis, die ihr kennt, hat Elemente, unser karmisches Feuerwerk zu stimulieren und ins Bewusstsein zu holen. Es ist ganz wichtig, das immer wieder zu machen. Sonst ist die Praxis in diesen Qualitäten wie ein kleiner Ferienaufenthalt in einer Yidam-Blase.

Wir halten uns für eine Weile in einer reinen Welt auf und sind dann ganz erstaunt, dass dieselben Probleme wie vorher aktiv sind, wenn wir wieder herauskommen und unseren wertigen Mitmenschen begegnen. Das passiert, weil keine Integration stattgefunden hat. Wir haben uns nicht darum gekümmert und haben einfach Ferien gemacht, ohne diese schwierigen, herausfordernden Inhalte und Muster ins Bewusstsein zu holen.

Es geht wirklich darum, in der spirituellen Praxis diese Integrationsarbeit zu leisten, um eine tiefe Verankerung in den Qualitäten des Erwachens, die wir in uns spüren, zu ermöglichen. Da braucht nichts Fremdes erdacht werden, wir nehmen das, was wir wirklich spüren. Wir gehen in die Schwierigkeiten hinein, ohne uns darin zu verlieren. Wir ticken sie nur kurz an, und sind wieder im Gewahrsein. Diese Bewegung machen wir so oft, bis es sich richtig durchdringt und wir gar nicht mehr merken, dass wir eine Pendelbewegung machen. Denn in diesem Raum der erwachten Qualitäten können die Dinge einfach aufsteigen und es gibt nicht mehr diese Identifikation. Dann findet echte Integration statt.

Was ich jetzt beschrieben habe, ist genau die Praxis der karmischen Reinigung. Meditation beschränkt sich genau auf diesen Prozess. Wir lassen das karmische Feuerwerk entstehen und nehmen es liebevoll an. In einem offenen warmen Raum ohne Bewertungen, in dem es sein darf und gesehen, ja verstanden wird, also mit liebevollem Gewahrsein durchdrungen ist, braucht man nichts weiter damit zu machen. Es löst sich ja von selbst auf, wenn wir nicht manipulieren und fixieren. Es geht einfach von selbst in Lösung, es fließt weiter. Das ist es, was wir beim Meditieren tun.

In einem Satz: Wir heißen alles, was aufsteigt, willkommen und durchdringen es mit Gewahrsein, und basta! Punkt. Mehr gibt es da nicht zu tun. Der Rest passiert von selbst.

Wenn wir das verstanden haben, wissen wir, dass in dieser kurzen Sequenz, die wir miteinander geteilt haben, eigentlich der ganze Dharma enthalten ist.

Ich fasse das nochmal zusammen. Wir nehmen Zuflucht, richten uns auf die Qualitäten aus, spüren sie und werden zu ihnen. Aus der Perspektive dieser Qualitäten lassen wir alles kommen und lassen es sich lösen. Das ist es, worum es geht.

Vielen Dank für euer Zuhören und ich hoffe, das ist hilfreich für euch.

Habt ihr dazu Fragen?

Fragen und Antworten

Geistesbewegungen und karmische Kräfte

TeilnehmerIn: Gestern hast du davon gesprochen, dass alle diese Geistesbewegungen, die sich zeigen, dieselbe Natur des Geistes besitzen. Was ist mit diesen karmischen Samen, von denen du gesprochen hast, vermischt sich das manchmal, ist es manchmal das Gleiche?

Es ist genau dasselbe: Die Geistesbewegungen, von denen ich gestern gesprochen habe, sind die karmischen Samen, Kräfte oder Muster, von denen ich heute gesprochen habe. Sie haben die Natur des Geistes, und deswegen brauchen wir nichts zu tun, weil alles, was auftaucht, die Qualität hat, dynamisch zu sein. Wenn kein Haften da ist, haben sie die Eigenschaft, sich sofort zu lösen und in die nächste Erfahrung weiter zu entwickeln.

TeilnehmerIn: Wie ist es mit dem Pendeln? Für mich ist es so, dass ich manchmal Beobachter und Beobachtetes wie gleichzeitig wahrnehme, aber während ich sie gleichzeitig wahrnehme, sind sie doch noch getrennt in mir. Wie geht das?

Mach weiter mit dieser Pendelbewegung, bis du merkst, dass das, zwischen dem du hin und her pendelst, gar nicht verschiedene Geisteszustände sind. Du musst nur einfach noch ein bisschen flüssiger werden, um das zu spüren.

Karmische Kräfte wandeln sich durch Gewahrsein um

TeilnehmerIn: Kommen die karmischen Samen auch von unseren Vorfahren oder von unserem Umfeld? Geht das unendlich immer so weiter?

Was hier Samen genannt wird, sind eigentlich Kräfte. Beim Beispiel des Samens denken wir vielleicht an etwas Kleines, Hartes, Solides. „Samen“ wird hier benutzt als Beispiel für etwas, das dynamisch ist und eine unglaubliche Kraft hat. Aus einem Samen kann ein ganzer Baum entstehen. Das ist damit gemeint. Es handelt sich um dynamische, karmische Kräfte, die wirken.

Natürlich sind viele karmische Kräfte aktiv. Immer wenn Anhaftung, Abneigung, emotionale Identifikation usw. mitspielen, werden solche Kräfte in Bewegung gesetzt. Und sie wurden auch schon von unseren Vorfahren in Bewegung gesetzt. Wir haben auch ständig karmische Kräfte, die in unserem

Umfeld ausgelöst und in Bewegung gesetzt werden. Mit all dem haben wir zu tun – natürlich immer zusammen mit unseren eigenen Kräften.

Das ist aber nicht endlos. Wenn es möglich ist, die Auswirkungen dieser karmischen Kräfte, dieses Feuerwerk, zu lassen, ohne sich erneut wieder damit zu identifizieren, dann können diese Kräfte verpuffen und sich in Kräfte des Erwachens umwandeln.

Wir sind also nicht dazu gezwungen, unendlich immer wieder Kräfte des Anhaftens und Ablehnens zu erfahren und neue Kräfte des Anhaftens und Ablehnens zu erzeugen. Es ist möglich, diese Kräfte, wenn sie ihre Auswirkung zeigen, mit Gewahrsein zu durchdringen und in dieses erwachte Fließen hinein zu kommen. Das nennt man dann nicht mehr Karma, denn Karma ist immer da, wo Identifikation ist.

Unsere Bilder der Qualitäten entwickeln und verändern sich mit der Zeit

TeilnehmerIn: Diese Qualitäten, mit denen wir uns verbunden haben oder diese Vision des Erwachens, die wir entwickelt haben, ist doch eigentlich eine karmische Vision? Sie steht doch unter dem Einfluss unserer karmischen Muster.

Genauso ist es. Wir haben natürlich keine andere Möglichkeit, als das was auch immer wir tun, unter dem Einfluss karmischer Muster zu betrachten. Wenn wir in uns hineingehen und spüren, welche Qualitäten mich inspirieren oder wie es sein könnte, ganz diese Qualitäten zu sein, dann sind karmische Filter aktiv. Sie sind zwar viel weniger aktiv, als wenn wir in einer starken Identifikation sind, aber sie sind aktiv.

Dieses innere Bild des Erwachens, das wir haben, wird sich wandeln. Das was wir heute für uns gefunden haben als Beschreibung dessen, was wir gerne leben möchten, wird in fünf Jahren von uns nicht mehr gleich beschrieben werden.

Um euch ein Beispiel zu geben: vielleicht haben wir das Bedürfnis, warme enge Freundschaften zu leben und haben innerlich ein Bild davon gehabt, wie man sich gegenseitig in den Arm nimmt. Es kann sein, dass dieses Bild, es hat mit Qualitäten zu tun, auch Ausdruck von ungestillten Bedürfnissen in uns ist. Wenn diese Bedürfnisse befriedigt sind und tief innerlich Frieden erfahren, wird sich unser Bild des Erwachens weiter entwickeln. Es werden sich neue Aspekte zeigen können.

Unsere innere Ausrichtung entwickelt sich bis wir zur Zuflucht werden

TeilnehmerIn: Können wir dann nicht auch darauf vertrauen, was uns die bereits Erwachten an Vorgaben anbieten, von dem, was unsere Zuflucht sein könnte?

Ja, das können wir. Aber auch da spielt dieser Prozess hinein. Wenn wir eine Dharmaunterweisung hören, jemanden auf dem Thron sitzen sehen oder einem großen Lama begegnen: ständig sind unsere emotionalen Filter aktiv. Was immer wir hören und sehen wird dadurch verzerrt.

Es ist dasselbe, wie wenn wir innerlich in uns suchen. Da kommen wir nicht drum herum. Darum ist der Weg, so authentisch wie möglich in die größte Tiefe zu gehen, da wo wir so natürlich sind und so nahe wie es geht am eigenen inneren Buddha-Sein, um von dort her unseren Weg zu entfalten.

Dieser Prozess, der sich dann entfaltet, wird auch dazu führen, dass wir unsere Vorstellungen vom Erwachen korrigieren, bis wir auch vom Erwachen gar keine Vorstellungen mehr brauchen und im Sein ankommen. Es ist also ein Prozess.

Es ist nicht so, dass wir jetzt eine Zuflucht gefunden oder gar definiert hätten, die dann ewig so bleibt. Unsere innere Ausrichtung entwickelt sich, bis wir merken, dass sich da gar niemand mehr ausrichten muss. Es geht gar nicht mehr darum, sich auszurichten. Es geht nur noch ums Sein. Das sein was ist. Das reicht. Es geht nicht mehr um eine Ausrichtung.

In der buddhistischen Terminologie sagt man, man sei selbst zur Zuflucht geworden. Es gibt keine Zuflucht außerhalb mehr. Die Zuflucht ist in uns. Sie ist voll aktualisiert worden.

Das hat vielleicht nochmals geholfen zu zeigen, dass wir nicht dabei sind, einen Weg zu konstruieren, sondern immer mehr in Harmonie zu kommen, mit dem, wie wir in der Tiefe sind, bis wir auch davon gar keine Vorstellung mehr brauchen.

Alles Erleben ist Geist

Die Spiegelung des Mondes findet sich nicht außerhalb des Wassers

Gemeinsames kurzes Rezitieren des Zufluchtsgebetes (ca. 30 Sekunden)

Wenn jemand geübt ist, dann kann er in diesem kurzen Moment des Zufluchtnnehmens mit den Qualitäten in Kontakt treten, vielleicht durch die Visualisation des Buddha oder eines Symbols, und kann das innere Bild dann verschmelzen lassen und danach meditieren – in genau dieser Präsenz. Darum geht es eigentlich.

Jetzt gehen wir zurück zum Text und machen mit der Übertragung weiter. Ich lese nochmal das vor, was wir gestern gehört haben. Im selben Abschnitt auf Seite 189 schreibt der Karmapa:

Es ist äußerst wichtig, den Geist natürlich zu lassen, ohne Konzepte und offen, in einem gelösten Zustand frei von Anhaftung, und alle aufkommenden Gedanken mit unzerstreuter Achtsamkeit in ihrer wahren Natur zu betrachten, ohne sie zu leugnen oder zu bekräftigen und ohne etwas zu fabrizieren oder zu verändern. Die Spiegelung des Mondes findet sich nicht außerhalb des Wassers. Ebenso sind alle Gedanken ausschließlich im Geist.

Dieses Beispiel mit der Mondspiegelung im Wasser ist uns vielleicht nicht mehr so vertraut, weil wir in einer Welt leben, in der wir überall Glas, Spiegel und dergleichen haben. Damals war das aber ein bekanntes Bild. Auf einer Wasserfläche kann man den Mond gespiegelt sehen. Diese Mondspiegelung findet sich nicht auf dem Boden außerhalb des Wassers, sondern immer im Wasser oder auf der Oberfläche des Wassers. Genauso finden sich Gedanken immer nur im Geist.

Das Beispiel mit der Spiegelung des Mondes hat noch eine tiefere Bedeutung. Gedanken geben nicht wirklich korrekt wieder, was ist. Sie sind nur eine Annäherung an das, was ist. Das eigentliche Erleben wird von Gedanken nur unzureichend gespiegelt. Es ist zwar sehr nahe dran, so wie eine Spiegelung. Aber eine Mondspiegelung ist eben nicht der Mond! So verhält es sich mit allen Geistesbewegungen.

Das geht dann noch weiter. Wenn wir den Mond selbst anschauen ist das Bild, welches wir dann sehen, auch nur eine Spiegelung oder ein Abbild dessen, von dem wir denken, was der Mond sei. Das ist auch noch nicht der richtige Mond.

Das Spiegelbild im Wasser hilft uns dabei, den Irrtum zu bemerken, aber er setzt sich bei jedem Gedanken und jeder Geistesbewegung fort. Wir halten dann den neuen Gedanken für die Wirklichkeit.

Wenn wir in den Himmel schauen, konstruiert unser Gehirn aufgrund unserer Erfahrung aus dieser Form da oben, die als weiße Sphäre wahrgenommen wird, die Vorstellung eines Mondes. Wir nennen das dann Mond. Wir haben eigentlich gar keine Ahnung, was der Mond in Wirklichkeit ist. Er ist für uns all das, was wir da zusammensetzen.

Gedanken sind nicht die Wirklichkeit – wir verstehen nur durch uns selbst

Es gibt überhaupt kein Problem mit den Gedanken, wenn wir uns bewusst sind, dass sie ein Abbild der Wirklichkeit sind. Das Erleben wird durch weitere Geistesbewegungen, sogenannte Gedanken, verdaut, kommentiert, eingeordnet und auch verstanden.

Das Erleben und das Denken über das Erleben sind zwei verschiedene Dinge. Das Erleben selbst ist nicht fassbar und die Gedanken sind begrifflich. Vermeintlich erfassen sie etwas und wenn wir uns bewusst sind, dass es nicht ganz das erfasst, was ist, dann gibt es kein Problem! Dann sind wir nicht in der Täuschung zu glauben, Gedanken wären das Erleben. Gedanken sind nie das, was sie beschreiben.

Egal welchen Satz ich benutze, zum Beispiel jetzt gerade den: „Egal welchen Satz ich benutze“: Jeder hört diese Klangfolge auf seine Art, setzt es mit seiner Interpretation dieser Worte in Beziehung und macht sich daraus seine Welt des Verstehens. Was jemand anderes hört, wenn ich spreche, ist nicht exakt dasselbe, was ich fühle, wenn ich diese Worte ausdrücke. Beim Anderen entsteht ein anderes Erleben.

Mit der Spiegelung des Mondes ist auch gemeint, dass wir etwas für wirklich halten. Wir meinen den anderen wirklich zu verstehen, verstehen aber eigentlich nur uns selbst – aus dem heraus, was der andere in uns stimuliert hat. Da gibt es dann eine „Schnittmenge“, etwas Gemeinsames.

Es ist so wichtig zu wissen, dass wir im Grunde in einer Welt leben, in der wir uns stellvertretende Bilder schaffen, über das, was ist. Wir sollten aber aufpassen, uns nicht in diesen Repräsentationen zu verlieren und dann mehr in den Vorstellungen zu leben als im So-Sein oder im einfachen Sein ohne all die Kommentare, Bewertungen und Interpretationen.

Dann wird uns gewahr, wie täuschend Geistesbewegungen sind, dass sie illusorische Realitäten aufbauen, die auch gleich wieder in sich zusammenfallen können. Dann geht es eben im Anschluss gleich um die illusorischen Realitäten einer leidvollen Erfahrung.

Ich und mein Erleben – die Illusion des Getrenntseins

Letztendlich ist es das illusorische Erleben, getrennt zu sein. Das illusorische Erleben, jemand zu sein. Das illusorische Erleben, jemand Bestimmtes zu sein, wo doch eigentlich dieses ganze Erleben Prozess ist. All diese Annahmen bewahrheiten sich nicht, wenn wir genauer hinschauen.

Es sind Annahmen über die Wirklichkeit, die nicht haltbar sind. Es ist gut, das zu wissen. Es ist befreiend. In dem Moment, wenn wir das wirklich durchschauen, können wir einen emotionalen Zirkus auch einfach einen emotionalen Zirkus sein lassen und brauchen nicht so darauf einzugehen, als ob es total wirklich wäre. Es ist die Projektion, das Abbild innerer Muster, das Abbild von Verarbeitungsmustern, von Bewertungen, von Befürchtungen, Bedürfnissen.

Wir brauchen das nicht immer so real zu nehmen. Wir können auch die Natur dieses Geschehens durchschauen und uns dann entscheiden, welche Kräfte jetzt sinnvoll sind, was denn jetzt in dieser Situation gut tun würde, um mit ihr möglichst geschickt umzugehen.

Wenn wir sehen, wie dynamisch diese Konstruktionen sind, diese Filme, die sich da aufbauen, alles was sich da gestaltet, dann sind wir nicht mehr gefangen im Film. So wie jemand, der ein geübter Kinogänger ist oder ein Fernsehzuschauer, der mit einer gewissen Distanz einen Film erlebt und merkt: es ist ein Film und er ist gut gemacht aber ich brauche ihm nicht zu glauben, er ist eine geschaffene Realität. Es ist nicht wirklich verpflichtend, mich mit allen meinen Ängsten und Bedürfnissen darin zu verwickeln. Ich kann auch einfach im Schauen dieses Filmes sein und gucken, was ich am geschicktesten dann mache.

Weil die Filme sich aber so überzeugend gestalten und wir mit Identifikation darin verwickelt sind und das Ganze für wirklich halten, landen wir immer wieder in Spannungen - im Wollen und im Nicht-haben-Wollen. Unser ganzer emotionaler Zirkus beruht auf der Annahme, dass das alles wirklich ist.

Darum ist es so wichtig, diese Annahme der Wirklichkeit unserer Geistesbewegungen zu erschüttern und zu durchschauen, dass sie gar nicht die Wirklichkeit sind. Wirklich ist da ist zum Beispiel der Ärger. Er ist dynamisch und braucht überhaupt nicht zu bleiben und kann im nächsten Moment schon vorbei sein. Ja, da ist Angst, und ja, da sind Bewegungen, aber nichts von alledem ist solide.

Wenn wir auf diese Geistesbewegungen dann mit unseren Begriffen reagieren und sagen: „ich bin wütend“, fangen wir schon an zu vergegenständlichen. Schon wird es ein wenig solider, als es vorher war und wir machen wieder unseren neuen Film: „und was du gestern gesagt hast, ich kann das nicht vergessen...“. Wir sind in unserer Realität, wir erzeugen sie immer wieder neu und sind selbst die Leidtragenden davon. Wenn wir es durchschauen, haben wir eine neue Möglichkeit.

Dynamisches, klares Sein – die Dimension des Erwachens

Karmapa fährt fort und schreibt:

Der Geist aber ist leer und klar wie ein Spiegelbild, und bei genauer Betrachtung ist es diese basis- und wurzellose Klarheit, in der unbehindert Gedanken entstehen, die als Dharmakaya bezeichnet wird.

Wenn Karmapa da sagt, dass es genau diese basis- und wurzellose Klarheit ist, die wir Geist nennen, dann meint er damit die geistige Dimension dieses klaren, wachen Seins, in dem all das entsteht. Genau das ist die Dimension des Erwachens, genau das ist der Dharmakaya.

Alle Gedanken, die sich da manifestieren, sind Ausdruck genau dieser Dimension und sind nie getrennt davon. Sie sind nicht getrennt vom Dharmakaya, dieser grundlegenden Offenheit des Geistes. Wenn ich sage „grundlegend“, meine ich damit nur, dass das fundamental da ist, aber Karmapa macht auch ganz

klar: Diese Offenheit hat kein Fundament, sie hat keine Wurzel. Es ist eine wurzellose, grundlose Offenheit, die reine Dynamik ist, einfach Dynamik.

Außerhalb des Wassers gibt es keine Wellen. Genauso erscheinen die verschiedenen Gedanken stets im klaren, leeren Raum der ursprünglichen Natur, ohne je von ihr getrennt zu sein.

Das Beispiel mit den Wellen und dem Wasser und dem Ozean ist eigentlich ganz einfach. Wir haben oft den Eindruck, Gedanken kämen von außerhalb und – ärgern mich. Ja mich, ich, ich, ich bin der Geist. Und die Gedanken kommen in meinen Geist. Woher die kommen, möchte ich auch gerne mal wissen.

Wenn wir so fühlen und auch sprechen, zeigt, dass wir es nicht ganz sehen, dass Gedanken Geist sind, dass sie den Geist gar nicht ärgern können. Das wäre so, wie wenn wir sagen würden: die Wellen ärgern den Ozean. Das geht gar nicht. Wellen sind Ausdruck des Ozeans. Ozean ist Leben.

Dann bemerken wir, dass wir künstlich eine Linie ziehen zwischen einem Geist, den wir mögen – zum Beispiel die Tiefen des Ozeans, der ruhige, der besonnene Geist – und dann der aufgewühlte Geist, der diesen ruhigen Geist irgendwie stört. Das ist völlig künstlich! Wo ist denn da die Linie? Wo ist denn der ruhige Geist, wenn der Geist aufgewühlt ist?

Das sind künstliche Annahmen, mit denen wir unterwegs sind und aus denen unglaubliche Spannung entsteht. Dass ein Ich sich absondert aus dem Geist und sagt: Ich bin der, der genervt ist – das ist eigentlich das, was nervt. Das Genervt-Sein ist Geist. Die Erfahrung dessen, was nervt, ist Geist.

Es ist ganz wichtig sich klar zu sein, dass wir im selben Gewährseinsbereich sind, dass alles ein Gewährsein ist. Dadurch sind wir nicht mehr Opfer. Das ist das wichtige. Das ist der springende Punkt hier. Wir sind nicht Opfer und wir sind nicht Täter. Das heißt, wir tun das nicht etwas jemand anderem an.

Die ganze Opfer-Täter-Geschichte, dass ich mich als Opfer meines eigenen Geistes fühle oder dass ich oder jemand anderes meinem Geist etwas antut... All das fällt in sich zusammen, wenn wir klarkriegen: das ist ja alles dasselbe Gewährsein. Das sind Filme, die da auftauchen, die mal mehr oder mal weniger mit einem Wirklichkeitsglauben verbunden sind. Dieser selbe Geist, dieses selbe Gewährsein ist sofort frei, wenn kein Wirklichkeitsglauben da ist.

Aus diesem Grund sagt uns das nächste Zitat, von Hevajra Tantra:

Dieses sogenannte Samsara ist Nirwana. Außerhalb von Samsara, indem du es verwirfst, wirst du Nirwana nicht realisieren.

Wenn wir das anders herum ausdrücken, heißt es: Du kannst Nirwana nur im Samsara verwirklichen, das heißt, als die wahre Natur von Samsara. Und um es noch einmal besser zu übersetzen: Diese Welt des Anhaftens ist die Welt der Befreiung, ist die Welt des Erwachens. Die wahre Natur all der anhaftenden Prozesse ist erwachte Dynamik, ist freie Dynamik.

Die Natur des Anhaftens ist Dharmakaya.

Das zu überprüfen ist unsere Herausforderung. Wir schauen, ob es tatsächlich so ist. Wenn man ins Haften oder in was auch immer für eine Geistesbewegung hineinschaut, entdecken wir immer dasselbe offene dynamische Sein, ohne Zentrum und ohne Mittelpunkt, ohne Grenzen und ohne Trennungen. Es ist immer dieselbe Erfahrung, egal in welche Erfahrung wir hineinschauen.

Das ist mit dem Zitat gemeint. In welche Erfahrung auch immer du in Samsara hineinschaust, was du entdeckst ist dieses völlig offene dynamische Sein.

Praktiziere beharrlich...

Karmapa beschließt diese Passage, indem er schreibt:

Praktiziere beharrlich so lange bis du erkennst, dass Gedanken Geist sind, und bis du sie alle als basis- und wurzellos erfährst.

Das bedeutet, dass wir die Dynamik des Geistes nicht mehr vergegenständlichen, konkretisieren oder versuchen einzufangen. Wir pressen die Geistesbewegungen nicht mehr als Objekte in eine Betrachtung, sondern sind wirklich in der Dynamik und gehen in ihr auf.

Ihr merkt, dass ich seit drei Tagen vom Selben spreche. Es wiederholt sich. Es ist dieselbe grundlegende Erkenntnis der Natur des Seins, von der hier gesprochen wird und auf die mit dem Finger gedeutet wird, damit wir irgendwie erahnen können, worum es geht. Das beendet jetzt die Lektion 50.

Die Lektion 51 sagt einfach nur der Lehrer zu den Schülern: „und nun geht und schaut, was ihr selbst herausfindet. Dann kommt zurück und erzählt mir, was ihr gefunden habt.“ Das machen wir jeden Nachmittag. Ihr praktiziert und ich gebe mein Bestes, Euch in dem zu betreuen, was ihr findet und Euch anzudeuten, wie ihr da weiter gehen könnt.

Deshalb kann ich mir die Lektion 51 wirklich sparen, weil sie nur stellvertretend für verschiedene Prozesse ist, die in der Meditation stattfinden können. Für euch ist eher nur der persönliche Prozess wichtig und die persönlichen Hinweise dazu, damit ihr den Weg vertiefen könnt und zu klareren Einsichten kommt.

Fragen und Antworten

Beispiele sind nur Annäherungen

TeilnehmerIn: Ich würde gerne das Beispiel der Dynamik besser verstehen. Das mit dem Spiegelbild verstehe ich ja noch, dass alles in seiner Natur ganz gleich ist wie Bilder in einem Spiegel. Aber bei dieser Dynamik im Wasser scheint es so zu sein, als ob der Geist die Kraft hätte, selbst etwas zu erzeugen.

Da führt man dieses Beispiel noch ein bisschen weiter und sagt: So wie im Wasser die Wellen durch den Wind entstehen, entstehen im Geist die Bewegungen durch die verschiedenen dort wirkenden Kräfte, zu allererst der karmischen Kräfte.

Wichtig ist es, zu verstehen, dass alle diese Beispiele ihre Grenzen haben. Sie sind ab irgendeinem Punkt nicht mehr zutreffend. Wenn man genug hinschaut und bohrt, wird man sehen, ab wo sie nicht mehr anwendbar sind und nicht mehr korrekt den Geist beschreiben. Deswegen müssen wir sie einfach nehmen, wie sie sind, als in ihrer Gesamtheit verschiedene Beispiele, die in Richtung auf das hinweisen, wie der Geist eigentlich ist.

Man kann ihn nicht mit Beispielen oder mit Worten beschreiben. Alle Beschreibungen stimmen letzten Endes dann doch wieder nicht. Deswegen müssen wir sie rechtzeitig loslassen und einfach nur die Wirkung nehmen als etwas, das uns verstehen lässt und mit ihr bleiben. Wir überstrapazieren die Beispiele nicht.

Die Herausforderungen einer anderen Bearbeitung zuführen

TeilnehmerIn: Wenn ich in der Entspannung oder in Ruhe bin und verankert in diesen Qualitäten, und mir dann etwas karmisch Herausforderndes herbeihole, zum Beispiel, etwas, was mich genervt hat, dann hole ich doch etwas herbei, das aus Anhaften besteht. Ist das sinnvoll? Ich bin im Nicht-Anhaften und hole ich mir etwas mit Anhaften herein?

Das was wir ins Bewusstsein holen, zum Beispiel die Erinnerung von etwas, das uns genervt hat, löst normalerweise emotional stärkere Reaktionen aus. Jetzt sind wir aber gerade gut verankert in einem offenen, annehmenden und vielleicht wohlwollenden Sein.

Da hinein holen wir diese Erinnerung, Frage oder was auch immer du willst. Es löst in dieser Situation nicht ganz dieselben Reaktionen in uns aus, weil wir in einer anderen Grundstimmung sind. Wir sind in einem anderen Rahmen. Das was da hinein geholt wird, erfährt eine Einbettung in eine andere Sicht, eine andere Haltung, und wird dadurch neu gesehen und einer anderen Bearbeitung zugeführt. Das ist eigentlich das, was wir machen.

Die Arbeit mit Emotionen

TeilnehmerIn: Ich habe eine Frage, die zwar sehr persönlich ist, aber die vielleicht auch andere interessiert. Was tun, wenn die Emotionen so gewaltig sind, dass wir gar nicht mehr in der Lage sind, eine Art von kontemplativer Distanz einzunehmen. Was tun, wenn wir so beherrscht sind von Ärger, von Begierde, von extremer Ablehnung oder wenn wir wirklich extremes Leid erfahren haben durch einen anderen Menschen oder sonst irgendetwas, wie können wir in dem Moment damit umgehen?

Was du ansprichst, ist Gegenstand von ausführlichen Kursen und Seminaren zu diesem Thema. Ich muss es dir jetzt kurz beantworten. Das Schema, das wir benutzen, um den Weg des Arbeitens mit so starken Emotionen übersichtlich zu machen besteht aus fünf Schritten.

Der erste ist, es zu schaffen, inne zu halten. Wir machen also tatsächlich genau das, was du sagst. Wir müssen es irgendwie schaffen, uns an etwas festzuhalten, um nicht mit hinein gerissen zu werden. Das ist ein richtiger Kraftakt. Das ist so, wie wenn ein Süchtiger versucht, nicht in seine Sucht hinein gerissen zu werden. Das nennt man **den Schritt des Innehaltens**.

Das Innehalten gibt die notwendige Distanz, um den zweiten Schritt zu machen: das Anwenden von etwas, das mir gut tut. Man nennt es **das Anwenden von Heilmitteln** oder Gegenmitteln. Das schafft mehr Raum und verbindet mich mehr mit inneren Qualitäten.

Dank dieser ersten Heilmittel ist es mir möglich als dritten Schritt eine neue Sicht der Situation einzunehmen, sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Im Grunde genommen bin ich schon auf dem Trockenen. Ich bin nicht mehr in der Emotion, ich habe mich mit meinen Ressourcen verbunden, ich kann **eine neue Sicht einnehmen**.

In dieser viel umfassenderen Entspannung und Geistesweite, die da sich einstellt, kann ich den vierten Schritt gehen. Ich lasse mich neu auf das Erleben ein und gehe ins Zentrum des Erlebens. Das mache ich nun nicht mehr aus der greifenden und abwehrenden Spannung heraus, sondern ich schaue die Natur der Erfahrung an. Das ist der vierte Schritt. **Wir untersuchen und sehen die Natur des Erlebens**, was unmittelbar befreiend wirkt.

Dann kann ich sogar den fünften Schritt gehen und **diese Art von Erleben immer wieder einladen**, um den Film zu durchschauen. Dafür braucht es aber erst die vorbereitenden Schritte von Distanz schaffen,

sich mit den Qualitäten verbinden und eine neue Sicht einnehmen... Erst dann können wir wirklich schauen.

In diesem Text, den wir jetzt gerade bearbeiten, geht es ständig um dieses Schauen und die ersten drei Schritte wurden unausgesprochen vorausgesetzt. Du hast den Finger darauf gelegt, was da wohl notwendig ist.

Diese Beschreibung der fünf Schritte stammt von Karma Tschagme aus dem 19. Jahrhundert. Sie geht zurück auf eine Beschreibung des Buddhas, die sich auch im Pali Kanon findet, in der er anleitet, in sieben verschiedenen Arten und Weisen mit den Emotionen zu arbeiten.

Der fünfte Schritt von Karma Tschagme findet sich nicht darin. Der wurde in der tibetischen Tradition hinzugefügt. Man kann damit Emotionen stimulieren und immer wieder in sie hineinschauen. Alle anderen vier Schritte finden sich in allen buddhistischen Traditionen.

Jetzt keine Fragen mehr! Wir meditieren.

Es wird jetzt für diese Meditation keine Instruktionen geben. Meditiert einfach so, dass es euch gut tut.

Zufluchtnahme und stille Meditation

Wenn wir jetzt zusammen Zuflucht nehmen, beachten wir, was wir gestern geübt haben. Zuallererst erinnern wir uns daran, welche Qualitäten wir in diesem Leben verwirklichen möchten. Wir bleiben mit den Qualitäten, die für uns so wichtig sind und lassen ein Symbol dafür entstehen. Das kann der Buddha, das Symbol von gestern oder auch etwas Neues sein, das sich jetzt gerade manifestiert.

Dann sprechen wir die Gebete, und stellen uns dabei vor, dass das Symbol mit den Qualitäten zu leuchten beginnt und ein ganz starkes Licht ausstrahlt. Zum Schluss der Gebete verschmilzt es mit uns und wir ruhen darin.

Wenn das Symbol sich in Licht auflöst und dieses Licht mit uns verschmilzt, integrieren wir es in uns mit all diese Qualitäten. Wir sind mit Licht gefüllt. Wir spüren es im Herzen. Wir spüren es im ganzen Körper und dann meditieren wir darin.

Ich gebe euch einige Atemzüge, um euch zu verbinden und das Symbol entstehen zu lassen.

Jetzt sprechen wir die Gebete zusammen, falls ihr das möchtet. Ihr braucht das aber nicht und dann lassen wir dabei das Symbol mit dieser Energie vibrieren.

Lasst diese Qualitäten in Euch leben. Sie sind keineswegs statisch, sondern sie drücken sich die ganz Zeit aus. Sie fließen, sind da, und wirken...

Ohne Sorgen und ohne Absichten sind wir ganz gewahr im einfachen Sein...

Wir bleiben durchlässig und fließend. Wir sperren den Buddha nicht ein, sondern lassen ihn fließen ...

Lebendiges Symbol - zweifaches Ausstrahlen von Licht

Unsere Erde hier in der Auvergne hat heute Morgen eine gute Dusche abgekrigelt. Das hat sie nach dieser Trockenheit sicherlich begeistert. Ich hoffe, es hat euch auch gut getan und nicht allzu sehr gestört.

Ich möchte euch erklären, wie es in der tibetischen Tradition gemacht wird, ein Symbol ganz lebendig werden zu lassen.

Man stellt sich jedes Mal, wenn man mit so einem Symbol arbeitet aber speziell beim Zufluchtnehmen, vor, dass ein zweifaches Ausstrahlen von Licht stattfindet. Das erste Mal geht das Licht von unserem vorgestellten Zufluchtsbaum, Sonne, Blüte oder von was auch immer zu allen Erwachten und bittet um ihren Segen. Es bringt ihnen Opfergaben dar und geht in Kontakt mit der Dimension des Erwachens. Dann kommt es mit der segensreichen Interaktion zurück.

Dann strahlt das Licht nochmals aus und geht zu allen Lebewesen in allen Universen, berührt sie im Herzen und weckt ihre Buddhanatur. Es kommt zurück von diesem segensreichen In-Kontakt-Treten und verschmilzt in das Symbol. Das Symbol wird so zum Träger all der Kraft und all des Segens dieses Verbundenseins in den Qualitäten mit allen Erwachten und allen Lebewesen. Dann löst es sich in Licht auf und dieses Licht verschmilzt mit uns.

Es findet eine enorme Aktivierung statt, wenn man sich mit Allem verbindet und nichts ausschließt. Überall, wo der Geist hinget, bleibt er in diesen Qualitäten, die im Symbol dargestellt werden. Wie zum Beispiel ein Buddha über uns, dessen Licht zu allen anderen Buddhas und zu allen Lebewesen ausgeht, dann zum Träger dieser Qualitäten wird und nachfolgend mit uns verschmilzt.

Nichts wird ausgeschlossen. Weder Nirwana, Samsara, Erwachen oder Verstrickung. Alle Bereiche werden in diese Qualität hineingenommen.

Durchlässig und flüssig sein

Ich habe wahrgenommen, dass alle sehr aufmerksam in der Phase des AuflöSENS in Licht und des Verschmelzens waren. Dann wurde aber etwas im Raum spürbar, als würdet ihr an der Erfahrung, die während des Verschmelzens oder Aufnehmens entstand, festhalten. Da geht es drum, ganz durchlässig und flüssig zu sein und einfach nur das Licht aufzunehmen, in sich zu spüren und wirken zu lassen.

Wir sperren also nicht den Buddha oder die Zuflucht in unserer Vorstellung ein. Das wäre nur wieder das Schaffen einer neuen Vorstellung. Das ist nicht nötig. Die Vorstellung wirkt einfach weiter in uns und wir können uns dem überlassen.

Ich gebe euch mein eigenes Beispiel, um euch zu erklären, was ich meine. Ich arbeite seit einigen Monaten mit einem Symbol, das mich bis heute sehr inspiriert. Es ist in einer Meditation gekommen. Es handelt sich um eine ausgestreckte Hand und in dieser enorm großen Hand ist Erde. Darin wachsen blühende Pflanzen, Nahrungspflanzen, Bäume und so weiter.

Sie wachsen alle in dieser Erde, die von der Hand gehalten wird. Das Symbol wird dann auch ganz leuchtend und strahlend und verschmilzt mit mir. Aber wenn das dann mit mir verschmilzt, werde ich nicht zu einer Hand, die versucht, irgendwie ruhig zu bleiben, damit alles weiter in Ruhe wachsen kann.

Es geht darum, diese Qualitäten zuzulassen, sich nicht zu identifizieren und damit eine neue Vorstellung zu schaffen. Auch wenn das Symbol zum Beispiel der Himmelsraum wäre, brauchen wir nicht immer zu denken, wir müssten ganz weit und ohne Fokus zu sein. Wir können uns durchaus fokalisieren, wir tun das eben in der Weite, im Spiel dieser Qualitäten.

Vier Schritte der Einsicht in die Natur des Geistes

In diesen vier Schritten von Lektion 52 bis 57 geht es um Dinge, die wir schon gesehen haben, die aber da ausführlich behandelt werden. Und zwar:

Alle Erscheinungen, alle Erfahrungen, **alles Erleben ist Geist**.

Dieser Geist – zweiter Schritt – **ist leer**. Er ist nicht zu finden, er ist nicht fassbar, er ist kein Objekt, er ist leer von einem Wesenskern.

Dieser leere Geist – dritter Schritt – **ist spontanes Vorhandensein von Erleben**. Er produziert die ganze Zeit, da ist ständig was los. Es gibt keinen Geist, ohne dass ein Erleben da wäre. Geist ist immer Erleben. Das nennt man „spontanes Vorhandensein“, tibetisch „lhündrup“, spontane Präsenz, spontane Vollkommenheit, spontane Verwirklichung.

Dieses spontane Vorhandensein – vierter Schritt – **ist selbstbefreiend**. Es befreit sich von selbst in das nächste Erleben.

Das sind eigentlich vier sehr einfache Schritte. Die möchte ich mit euch in den nächsten vier Tagen durchgehen.

Ich werde also die nächsten vier Tage den vier Schritten widmen. Im Grunde geht es darum, die vier Titel der Lektionen zu erfassen und umsetzen zu können. In den Lektionen selbst sind sehr viele Wiederholungen, es wird immer wieder mit Nuancen das Gleiche gesagt. Ich glaube, das brauchen wir nicht in diesen Details durchzunehmen, das lenkt den Blick eher vom Wesentlichen ab.

Die vier Schritte am Beispiel von Angst

Ich werde euch ein Beispiel geben. Nehmen wir eine emotionale Herausforderung, nehmen wir an, dass eine Angst auftaucht.

Wir arbeiten mit irgendeiner Angst, egal was der Auslöser ist, vielleicht Sorgen um die Zukunft, vielleicht: „oh, was habe ich da gemacht, was sind die Konsequenzen davon“, oder Angst vor Krankheit, Angst vor Tod, was auch immer. Wir nehmen innerlich irgendein Beispiel.

Wir werden jetzt die vier Schritte anwenden. Zu untersuchen, ob es sich wirklich so verhält, wie im Folgenden beschrieben, das wird natürlich dann erst einmal unsere Aufgabe sein.

Erster Schritt: Die Angst ist in meinem eigenen Geist. Sie ist in mir, in meinem eigenen Geist. Sie kommt nicht von woanders. Das gilt genauso für Wut. Sie kommt auch nicht von draußen. Auch mit Traurigkeit, Freude oder welcher Emotion auch immer verhält es sich so. Sie ist im eigenen Geist. Das bedeutet, sie kann im eigenen Geist bearbeitet werden. Ich brauche nichts sonst - außer den eigenen

Geist. Das ist es, was es bedeutet. Ich brauche nirgendwo sonst zu suchen. Es ist ja im eigenen Bewusstsein, im eigenen Erleben.

Zweiter Schritt: Wenn meine Angst oder jedes andere Erleben Geist ist und Geist selbst gar nicht zu finden ist also keinen Wesenskern hat, nichts Solides sondern reine Dynamik ist, dann hat auch alles, was sich im Geist abspielt, also diese Angst, mit der ich es jetzt gerade zu tun habe, auch keine Substanz. Sie ist auch Leerheit und hat die Qualität, nicht fassbare Dynamik zu sein und ohne Wesenskern. Wenn sie keinen Wesenskern hat, kann sie nicht aus sich heraus bleiben. Es ist eine Dynamik, die es braucht, dass sie weiter genährt wird, um sich fortzusetzen. Sie hat aus sich heraus keine Substanz!

Das ist enorm. Übertrag das in eurer Vorstellung mal auf eine schwere Depression oder auf tiefe Trauer. Da denken wir doch auch, sie könne aus sich heraus irgendwie bestehen bleiben, aber auch das ist Dynamik, auch das ist geistiges Erleben und hat keinerlei Solidität!

Wenn wir dieses Beispiel der Depression nehmen. Das sind für mich die stärksten Erfahrungen, die ich im Begleiten von Menschen gehabt habe. Da sind Menschen zu mir gekommen, die 10, 20 Jahre Depressionen hatten, schwerste Depressionen. Viele Krankenhausaufenthalte, schwere Medikamente. Wir haben zusammen nach der Depression gesucht und wir haben versucht, sie zu finden. Wir haben geschaut: wo ist sie denn, und sind hingegangen und haben gespürt: wo ist sie denn? Wo ist die Angst, wo ist die Depression, wo ist die Trauer, wo ist es denn? Und wir haben nur Erleben gefunden, keinen Wesenskern, nur Dynamik. Das ist immer wieder so.

Dann kann es passieren, dass es so überraschend ist, dass ich erkenne, dass diese schwere schwarze Wolke, in der ich mich gefangen fühle keine Substanz hat. Schon das ist befreiend. Schon da haben solche Menschen angefangen zu lächeln oder sogar vor Überraschung zu lachen und waren für einen Moment draußen.

Das heißt nicht, dass die Dynamik völlig unterbrochen wurde. Sie setzt wieder ein, aber sie wurde bereits einmal durchschaut und als ohne Substanz gesehen. Das bedeutet nicht, dass der Mensch nicht wieder depressiv wird, aber es bedeutet, dass da ein Wissen drum ist, dass diese Depression jederzeit, im Prinzip jederzeit fort sein könnte.

Es ist so, als würde mir eine Stimme innerlich sagen: „du, das ist alles nicht solide! Das kann sich alles auflösen!“ Da ist ein neues Vertrauen, ein neues Wissen da. Und dieses Wissen lässt mich meine immer noch bestehenden emotionalen Filme und Tendenzen, ganz anders leben.

Der dritte Schritt bedeutet dann: Glaube nicht, bloß weil du erkennst, dass dein Erleben, deine Angst keine Substanz hat und leer ist von einem Wesenskern ist - dass sie ein Nichts wäre. Sie ist die Fülle des Erlebens. Geist ist kontinuierliches Erleben, gerade weil nichts Stabiles, Solides in ihm ist. Gewahrsein ist kontinuierlich aktiv und geht von einem Erleben ins nächste über.

Das Entdecken, dass dieser nicht fassbare Geist sich aus sich heraus in einem Strom des Erlebens manifestiert, ohne dass wir etwas dazu tun nennt man spontane Präsenz. Wir tun es nicht, sondern wir können es gar nicht aufhalten. Wenn wir versuchen das anzuhalten, klappt es einfach nicht. Wir könnten versuchen diese spontane Manifestation irgendwie zu unterbinden, aber das ist völlig unmöglich! Deswegen sagt man, dass Gewahrsein einfach aus sich heraus aktiv ist.

Macht einfach dieses kleine Spiel einmal mit. Versucht, eurem Erleben Stopp zu sagen. Im nächsten Moment kein Erleben mehr, bitte nichts mehr erleben. Geist stopp, bitte. Ruhe!

Das funktioniert nicht. Es lässt sich nicht aufhalten. Das meint man mit ‚spontanem Vorhandensein‘. Es ist vollkommen unabhängig von unserem Wollen, dass Erleben stattfindet. Was für ein Erleben stattfindet, wie wir erleben, da haben wir etwas mitzureden. Da ist ein kleiner Unterschied.

Schlechte Nachricht für die, die mit der Lösung des Selbstmordes spielen, weil das auch nicht zu funktionieren scheint. Auch das scheint das Erleben nicht zu unterbinden. Es geht weiter. Es ist einfach nur die Trennung von diesem Körper. Es gibt viele Berichte von Menschen, die Kontakt haben mit der Dimension nach dem sogenannten Tod. Es scheint wirklich weiter zu gehen. Es geht einfach weiter, nur ohne diesen Körper. Das Erleben geht weiter.

Die Botschaft des dritten Schrittes ist also, dass das Leben, das Erleben ständig weiter geht. Was wir erleben, hängt davon ab, welche Kräfte aktiv sind. Emotionale Kräfte, karmische Kräfte, Einflüsse durch Sinneswahrnehmungen, die wir in der Welt um uns herum haben, also all die Kräfte unserer Umwelt, die das Erleben stimulieren, genauso wie Erinnerungen usw.: Die Summe all dieser Kräfte, alles was Erleben mit gestaltet erzeugt den Inhalt des Erlebens. Da kann mal mehr oder weniger passieren, aber das Erleben selbst kann nicht stoppen. Die Botschaft des dritten Schrittes: der Geist ist leer - und lebendig. Er ist ständiges Erleben.

Vierter Schritt: Jetzt kommt die gute Nachricht. Das Erleben befreit sich von selbst. Das spontane Vorhandensein, die spontane Präsenz dessen, was auch immer gerade da ist, befreit sich von selbst.

Es sind mit dieser Selbstbefreiung zwei Verständnisse verbunden. Das eine ist, dass sich das jetzige Erleben auf jeden Fall wandelt. Es kann nicht bleiben. Es gibt kein Erleben, das stabil bleibt. Es wird sich auf jeden Fall in etwas anderes, in ein weiteres Erleben hinein entwickeln. Das ist die Befreiung ins nächste Erleben. Wenn Anhaften da ist, also wenn weiterhin die gleichen Kräfte aktiv sind wie in der ursprünglichen Angst und ich also weiter identifiziert bin oder ich weiter an dem Auslöser der Angst hänge, dann wird der nächste Moment des Erlebens auch wieder von Angst geprägt sein. Das ist klar. Die grundlegenden Kräfte sind immer noch aktiv und führen dazu, dass ein ganz ähnliches Erleben entsteht. Das bedeutet einfach, du kannst dir sicher sein: das Erleben wandelt sich. Aber es wandelt sich im Einklang mit den Kräften, die aktiv sind.

Die zweite Ebene von Selbstbefreiung ist, wenn kein Anhaften, keine Identifikation besteht, dass die Angst in dem Moment vorbei ist. In dem Moment, wo die Kraft, die notwendig ist, um die Angst wach zu halten, nicht mehr da ist, ist auch keine Angst mehr da. Wenn ein Erkennen, eine Nicht-Identifikation oder Disidentifikation stattfindet, dann ist der nächste Moment des Erlebens völlig anders. Er ist völlig frei. Eine Erfahrung von totaler Freiheit taucht auf.

Der Natur des Erlebens Gewähr sein – sich Freiheit ermöglichen

Natürlich zielt die Praxis dahin, solche Freiheit zu ermöglichen. Es ist das Ziel der Praxis, dass wir merken: Ahhh, da ist eine Kraft, die können wir jederzeit aktivieren. Das ist die Kraft des Gewährseins der Natur der Erscheinungen. Wenn ich sehe, dass es ein Traum, ein Film ist, in dem Moment glaube ich nicht mehr, die Identifikation fällt weg. Dann ist das nächste Erleben fundamental anders.

Deswegen nennen wir das Selbstbefreiung, weil es in jedem Moment die Möglichkeit gibt, dass sich eine ganz neue Erfahrung einstellt. Es muss nicht immer die Erfahrung zu sein, dass wir den Film total durchschauen.

Es kann auch einfach sein, dass wir plötzlich eine andere Haltung einnehmen. Zum Beispiel in einer schwierigen Situation, wo wir erst ärgerlich waren, stimuliert irgendetwas unser Mitgefühl. Die klassische Situation ist, dass die Person, auf die wir ärgerlich waren, in Tränen ausbricht. In dem Moment können wir an unserem Ärger kaum festhalten.

Sofort ist aufgrund der anderen Gegebenheiten für dieselbe Person, auf die wir ärgerlich waren, eine warme Herzensbewegung da: Mitgefühl. Liebe. Schon wird die gesamte Situation anders erlebt! Nichts von dem, was vorher war, setzt sich so fort wie vorher. Es sind noch Spuren da, und es ist nicht die völlige Befreiung, aber es ist ein vollkommen anderes Erleben der Situation, weil andere Kräfte in unserem Geist aktiv sind. Die Dynamik führt sofort zu einem anderen Erleben, weil die Hauptkräfte der Wut oder der Angst weggefallen sind, und neue Hauptkräfte aktiv sind, die zu einem völlig neuen Erleben führen.

Da merkt ihr, dass unser Geist wie ein Spiegel ist. Wenn ein Spiegel gezeigt wird sind die Spiegelbilder gleichzeitig selbstbefreiend. Denn in dem Moment, wo der Spiegel bewegt wird oder sich etwas vor dem Spiegel bewegt, ist der Spiegel sofort im neuen Erleben, in der neuen Reflexion. Keine Verzögerung. Sofortiges Reflektieren der neuen Erfahrung. Das ist mit Selbstbefreiung gemeint.

Die Bilder bleiben nicht kleben am Spiegel, sie können nicht kleben bleiben! Und im Geist kann nichts kleben bleiben, wenn es keine Kräfte sind, die dieses Erleben irgendwie neu erzeugen und wachhalten. Es kann nichts kleben bleiben. Der Geist ist völlige Flexibilität.

In der Arbeit mit dem Geist nutzen wir diese Fähigkeit, diese grundlegende Qualität und Eigenschaft des Geistes. Sie ist immer so. Erleben wandelt sich immer, ist immer so fluide, so völlig veränderbar. Nur ist es im normalen samsarischen Erleben so, dass da ja immer noch ähnliche Kräfte aktiv sind. Deswegen ist das nächste Erleben dem vorherigen Erleben doch relativ vergleichbar. Es sei denn, es passiert etwas, was uns in eine ganz andere Geisteshaltung bringt – dann ist es doch recht verschieden.

Die Kraft der Einsicht – Wechsel in eine andere Dimension

Wenn wir in diese ohnehin stattfindende komplette Erneuerung unseres Lebens, die ständig stattfindet, andere Kräfte hineinbringen, insbesondere die Kraft der Einsicht in die Natur des Erlebens, die bewirkt, dass keinerlei Haftung mehr am vorherigen Erleben stattfindet, dann wird das nächste Erleben als völlig neu und frisch erlebt. Es sind nicht mehr ähnliche Kräfte aktiv wie vorher. Das ist die Befreiung, das ist das Erwachen, von dem wir sprechen.

Es ist wie ein Quantensprung. In derselben Erfahrung des Geistes findet ein riesiger Sprung im Erleben statt und gänzlich andere Kräfte sind aktiv. Die Kraft der Erkenntnis, des tiefen Verstehens, das was man Verwirklichung nennt. Da hat die sonst übliche Kraft des Anhaftens keine Kraft mehr. Sie ist weg. Das sind Momente, in denen keinerlei Anhaften mehr vorhanden ist. Weil das so außerordentlich selten ist, erlaube ich mir, von einem Quantensprung zu sprechen. Also ob wir das Erleben gewechselt hätten – dabei hat nur die Kraft des Anhaftens aufgehört. Im Erleben ist kein Anhaften mehr, und deswegen ist eine Erfahrung des Erwachens da.

Deswegen sagen wir, dass der samsarische Geist und der Geist des Nirwanas, der Geist der Befreiung, ein und derselbe Geist sind. Es ist derselbe leere und dynamische Geist, in dem sich alles von selbst befreit. Nur waren bisher die Kräfte des Anhaftens aktiv, also der samsarische Geist, und jetzt ist der Geist frei von Anhaften und man tritt in die Erfahrung des Erwachens ein, die man auch Nirwana nennt, völligen Frieden, und in der Erfahrung erstaunt man sich, wie einfach das sein kann.

Wie ist denn das möglich? Plötzlich völliges Gelöstsein! Völlig frei von Angst, völlig frei von allen Befürchtungen, frei von Identifikationen und da ist dieses Gefühl, in etwas ganz anderes eingetreten zu sein. Deswegen gibt es auch Darstellungen, also ob man in eine andere Dimension wechselt.

Aber es ist derselbe Geist. Man kann auch wieder zurückfallen. Es ist sogar ganz einfach, zurück zu fallen. Man braucht nur ein bisschen anzuhaften, schon ist wieder das alte vertraute Erleben da. Das ist ja nicht verloren gegangen, wir können es jederzeit wieder erzeugen, es braucht nur wieder die Kräfte von vorher. Wenn dieselben Kräfte wie gehabt aktiv sind, kommt das Erleben auch wieder.

Erwachen ist dynamisch

Jetzt verstehen wir auch, warum das Erwachen nicht stabil sein kann. Das geht ja nicht. Die Natur des Geistes ist so beschaffen, dass ein Erleben sich immer ins nächste weiter entwickelt. Auch das erwachte Erleben kann nicht aus sich heraus stabil sein. Es hat keine Kraft, aus sich heraus zu sagen: jetzt bin ich da und jetzt bleibe ich. Kaum kommt wieder ein Anhaften, wandelt sich das Erleben. Stabil wird das Erwachen erst, wenn die grundlegenden Kräfte des Anhaftens aufgelöst sind. Wenn die Identifikation, die emotionalen Kräfte und die kognitiven Schleier, also die Kräfte, die unsere Wahrnehmung verändern aufgelöst sind, geht das Erleben ohne diese Kräfte weiter.

Dann ist es klar, dass dieses Erleben kein samsarisches Erleben mehr ist. Es ist ein dynamisches Erleben, frei von samsarischen Kräften, und das nennt man ein stabiles Erwachen. Das ist Buddhaschaft, weil keinerlei Kräfte, die Leid erzeugen, die Anhaftung erzeugen, die Identifikation erzeugen, mehr aktiv sind. Aber dieses, das vollkommene Erwachen, ist dynamisch und hat weiter dieselbe Eigenschaft, immer wieder neu zu sein: neue Sinneseindrücke - neues Erleben, neue Begegnungen - neues Erleben, da sind die Kräfte der Freude, des Mitgefühls, der Weisheit usw. aktiv, die ständig neues Erleben gestalten. Ein Buddha erlebt ständig neues frisches Gewahrsein. Allerdings ohne die Kräfte, die sonst Samsara ausmachen. Deswegen spricht man von Stabilität – aber nicht, weil das Erwachen irgendwie innehalten würde.

Jetzt habe ich euch die vier Schritte im Überblick erklärt. Es gibt das ganze Leben tatsächlich nichts anderes zu praktizieren als genau das. Es ist das Arbeiten mit dem, wie der Geist ist. Wir nutzen unser wachsendes Erkennen der Natur des Geistes, um in immer freiere Geisteszustände zu finden oder immer schneller wieder in die Freiheit zu finden.

Fragen und Antworten

Bewusst, halb bewusst und unbewusst – verschiedene Schichten des Geistes

TeilnehmerIn: Ich will nur sichergehen, ob es wirklich nur den Geist gibt - oder ob diese emotionalen Kräfte, von denen du gesprochen hast, etwas anderes sind?

Das sind nur tiefere – man kann sagen: Schichten unseres Geistes. Das sind eigentlich, wenn ich ganz präzise bin, einfach weniger bewusste oder unbewusste Geistesbewegungen, die einen sehr großen Einfluss auf die bewussten Geistesbewegungen haben.

Das erkläre ich nochmals. Was wir da beschreiben, ist das Vorhandensein von minimalen feinen Geistesbewegungen, die aber eine unglaubliche Kraft haben. Nehmen wir das Beispiel: wir kommen ins Wartezimmer beim Arzt, einige Stühle sind besetzt, andere sind frei. Unsere Entscheidung, wo wir uns

hinsetzen wollen, fällt innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde. Darüber gibt es Untersuchungen, es ist ein sehr gut ausgetestetes Beispiel.

In diesem Bruchteil einer Sekunde läuft einiges halb bewusst ab (zum Beispiel: da kommt Licht, da zieht's vielleicht), etwas wird bewusst (den da mag ich überhaupt nicht), anderes läuft so unbewusst ab, dass wir es wirklich nicht benennen können, aber unsere Entscheidung ist bewusst innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde gefällt, wo wir uns hinsetzen werden. Diese feinen Geistesbewegungen, also die ganz unbewussten, die teilbewussten und die bewussten Geistesbewegungen, die zu dieser Entscheidung führen, das sind diese Kräfte, von denen ich eben gesprochen habe, die Kräfte, die unser Erleben beeinflussen. Die haben enorme Kraft. Die bleiben nicht unbewusst! In einem ganz präsenten Gewahrsein werden all diese Geistesbewegungen bewusst. Die bleiben nicht unbewusst.

Deswegen sprechen sehr geübte Praktizierende mit höchster Kompetenz über diese feinen Geistesbewegungen, weil die bei sich vertiefender Präsenz, Geistesruhe, immer mehr auftauchen. Wenn die Kontrollen wegfallen, wenn das, was wir normalerweise die Verdrängungsprozesse nennen, wegfallen, und wirklich das gelöste Sein entsteht, wird unglaublich viel Material bewusst, diese vielen kleinen Bewegungen, die enormen Einfluss auf das haben, was dann von der Normalperson bewusst erlebt wird, was für viele Menschen fast nur dies begriffliche Denken ist. Also nur die Spitze des Eisbergs wird einem normalen Menschen bewusst.

Das nicht begriffliche Denken, das aus Bildern und Vorstellungen besteht, ist relativ leicht zu erfahren; es gibt auch da gröbere und feinere Formen. Viele bemerken, dass sie vor dem begrifflichen Denken eigentlich alles schon gedacht haben und dass das Begriffliche das nur noch ausformuliert. Aber da sind noch ganz kleine Bewegungen, die zu diesen inneren Bildern führen, die unsere Aufmerksamkeit lenken, die in wichtig und unwichtig unterscheiden, die mit Erfahrungen vergleichen usw. – da sind unglaublich viele feine Bewegungen. Das sind die gestaltenden Kräfte. Wenn die frei von Anhaften sind, ist es das erwachte Erleben.

Das was wir da an ständigem Vergleichen haben an vergangenen Erfahrungen, das Abgleichen der jetzigen Erfahrung an früheren Erfahrungen, des Sehens, des Hören, des Gleichgewichtssinnes, des Interpretierens von Erscheinungen, als Menschen, als Tiere, als Licht usw.... all dieses ständige Abgleichen unserer jetzigen Sinneserfahrungen mit früheren Erfahrungen sind unbewusste Geistesprozesse, zum Glück! Es würde uns eventuell verrückt machen, wenn wir das alles wahrnehmen würden. Das ist sehr viel.

Das ist die ständig ablaufende Dynamik. Es ist eine Dynamik, die ständig stattfindet. Das sind Geistesbewegungen, die einen enormen Einfluss auf unser Erleben haben. Das Erleben des Jetzt geschieht immer aus der Brille der Vergangenheit, weil dieses Abgleichen mit vergangenen Erfahrungen ständig stattfindet. Wenn dieses Erleben aber frei von Anhaften ist, dann ist es ein freies Erleben. Es wird trotzdem mit der Vergangenheit verglichen, es hört nicht auf. Aber es gibt die Möglichkeit zur Gestaltung, zu sehr freier Gestaltung.

Yidam-Praxis ist die Praxis dieser vier Schritte

TeilnehmerIn: Ich erinnere mich, dass wir vor 2 Jahren, 2013, die Sinneserfahrungen als Eintrittspforten benutzt haben, um die Natur des Erlebens tiefer zu verstehen, und dass es darin keinen Erlebenden und kein Erlebtes getrennt gibt ...

Das trifft weiterhin zu, es ist so, dass wir das weiter praktizieren.

Meine zweite große Frage: wenn man den ganzen karmischen Salat sieht, hilft es uns da nicht, die Yidam Praxis auszuführen?

Ja, die Yidam Praxis ist eine Möglichkeit, sich eben nicht zu identifizieren und im Gewahrsein zu bleiben, dass alles diese dynamische, sich selbst befreiende Natur hat.

Wenn wir den Yidam praktizieren, sind wir die ganze Zeit dabei, genau diese vier Schritte zu praktizieren. Wir sind ja in das Bewusstsein eines Erwachten hineingeschlüpft – nennt es, wie ihr wollt: Medizinbuddha, Tara, Tschenresi, Vajrayogini, wie auch immer... - und genau darin sind wir bewusst, dass alles Erleben Geist ist, dass der Geist leer ist, dass Leerheit das spontane Erleben hervorbringt und dass sich dieses Erleben von selbst auflöst.

Das ist Yidam Praxis, darum geht es eigentlich. Yidam Praxis hilft uns, dieses Gewahrsein frei zu setzen. Es ist dafür gedacht, die Natur des Geistes zu verwirklichen.

Die Wirklichkeit des Erlebens hinterfragen durch die Erinnerung „Ich bin in einem Film“

TeilnehmerIn erzählt sehr ausführlich von einem eigenen Erleben

Ich unterbreche dich da. Egal was wir für eine emotionale Herausforderung haben: diese vier Schritte können zusammengefasst werden zu: „Ich bin in einem Film! Es ist Zeit, dass das aufhört!“

TeilnehmerIn: Ja, und wenn ich aus diesem Film aussteige, konstruiere ich mir direkt den nächsten!

Genau, das ist garantiert, dass wir uns sofort den nächsten konstruieren. Aber auch bei dem gilt, sich daran zu erinnern: „Ich bin in einem Film!“ Das ist die Schwierigkeit. Da merkt ihr, wie zäh das ist.

Wenn ich nicht aus einem Film aussteigen möchte: Stell dir vor, deine Frau sagt: „Du bist in einem Film!“. Was da hochkommt! Sofort: ich in einem Film? Unverschämtheit! Man ist versucht, sich das selbst zu sagen. Da wird uns klar, mit welcher Kraft wir daran festhalten, dass das alles wirklich ist, dass das alles genauso ist, wie wir glauben, wie wir emotional meinen, dass es wäre. Das heißt, die Unterweisung kann so klar sein wie sie will, sie trifft auf den Granit des Widerstandes: „Ich will es aber so haben!“. Wenn ich ehrlich bin mit mir selbst, will ich einfach in der Emotion sein. Ich will nicht erkennen, dass das ein Film ist. Ich will es einfach nicht erkennen.

Ich spreche von mir, nicht von jemand anders hier im Raum. Wenn ich in einer Emotion bin, dann heißt das, ich will da drin sein. Ich will gar nicht draußen sein. Ich habe Lust drauf. Ich bin lieber ärgerlich, als dass ich verzeihe. Ich bin lieber ärgerlich als entspannt. Ich glaube an meine Angst, ich will die gar nicht durchschauen. Ich habe Angst davor, die Angst zu durchschauen. Ich habe Angst davor, wer ich bin, wenn ich nicht mehr ärgerlich bin. Keine Ahnung, wer dann zum Vorschein kommt, wenn ich loslasse... Da sind viele Aspekte unserer Motivation, die bewirken, dass wir einfach keine Lust haben, diese vier Schritte anzuwenden. Die sind ja schnell erklärt, in eineinhalb Stunden und eigentlich sind sie auch einleuchtend. Aber die Anwendung... da gibt es Widerstände!

Ich könnte meiner Frau auch antworten: Es könnte sein, dass ich in einem Film bin – aber ich weiß nicht so recht... Erbarmen!

Das öffnet die Möglichkeit zu sagen, dass ich mich vielleicht täusche, und dass ich ganz bald erkenne, wie ich mich täusche – weil ich die Tür nicht zumache. Ich behaupte nicht, es sei alles wahr, was ich da erlebe, sondern ich räume ein, dass es vielleicht nicht gerade so ist, wie ich das jetzt projiziere, wie ich das jetzt erlebe. Dieser gesunde Zweifel an dem emotional Projizierten öffnet die Tür für ein tieferes Verstehen. Ich bleibe dran und schaue hin: gibt es nicht auch noch andere Möglichkeiten?

TeilnehmerIn: ... Ist es nicht vielleicht einfach so, dass wir die Entspannung, das Loslassen nicht kennen, nicht wissen, was da auf uns zukommt, und wenn wir es dann kennenlernen und merken, wir machen eine gute Erfahrung damit, entspannt zu sein statt ärgerlich zu sein, dass wir dann einfach mehr Mut kriegen?

Ja, das stimmt alles. Nur gibt es noch viele Kräfte, warum wir am Alten festhalten und nicht nur einfach Angst vor dem Unbekannten haben. Es gibt viele Gründe, warum wir das Vertraute aufrechterhalten wollen.

Habt ihr noch Fragen zu den vier Punkten? - Ihr seid jetzt schon bei der Umsetzung. Gibt es noch Fragen zum Verständnis?

Ein Zuhause in mir Selbst – Motivation zum Loslassen

TeilnehmerIn: ... Meine Frage bezieht sich auch eher auf die Umsetzung. Du hast grad so schön beschrieben, dass wir einfach unseren Film nicht loslassen wollen. Mir ist aufgefallen: ich will recht behalten! Ich sehe, dass der andere was macht, was schlichtweg nicht heilsam ist und in die Katastrophe läuft, und wenn man gewarnt hat und dann passiert es trotzdem, merke ich, dass ich richtig wütend werde. Ich kann dann meine Wut nicht loslassen, weil ich denke: ich hatte recht! Aber ich sehe auch, dass diese Wut nicht unbedingt hilfreich ist, aber es fällt mir so schwer...wie ich da rauskomme? Es fällt mir so schwer, weil ich doch Recht hatte!

Es ist wirklich die Frage, ob du aus dem Film aussteigen möchtest. Das könntest du mit der einfachen Frage: wer hat denn da recht?

TeilnehmerIn: ... wahrscheinlich meine Tante, mein Onkel, meine Oma... die mir immer gesagt haben, dass es so laufen muss und nicht anders.

Ja, Tante, Onkel, Oma und so weiter – das ist ja alles nicht das Ich. Das Ich will Recht haben, das Ich ist ärgerlich... obwohl es ja Recht hatte, könnte sich ja eigentlich freuen! Was will sich da denn so ärgern? Was will denn die Bestätigung haben, recht gehabt zu haben? Also, da hineinschauen, das wäre der Weg.

Tatsächlich glaube ich, dass es wieder damit zusammenhängt, dass es nicht an Unterweisungen mangelt, sondern einfach, dass ich keine Lust habe, aufzugeben Recht haben zu wollen. Ich will wirklich gesehen werden als der, der es besser weiß und Recht hat. Ich habe Mühe nachzugeben und irgendwie erscheint es mir erstrebenswerter, Recht zu haben, als die Alternative: das was dann wäre wenn... Da brauche ich eigentlich eine gute Alternative. Neben dem Anwenden der vier Schritte braucht es etwas, wo ich in mir Einkehr halten kann. Das war Thema in einigen Einzelgesprächen gestern.

Ich brauche ein Zuhause in mir selbst, eine innere Dimension, in der ich Einkehr halten kann, die nährend wirkt, in der ich erlebe, dass ich loslassen kann, dass ich die Kontrolle loslassen kann und einfach so sein kann, dass das ungefährlich ist, dass ich nicht zu kontrollieren brauche, das ist zutiefst innerlich nährend.

Das Grundgewahrsein erfahren – die bessere Alternative kennenlernen

Darum geht es auch auf dem inneren Weg, diese Alternative aufzubauen. Wie kann ich eintreten in eine Dimension des Seins, in der es nicht mehr die üblichen Mechanismen braucht des Kampfes, Angriff,

Verteidigung, des Schützens, des Kontrollierens... Ich brauche das, was herkömmlich so ‚natürliches Sein‘ genannt wird. Mich einfinden da drin. Ich muss damit so vertraut werden, dass mir das entspannte natürliche Sein so lieb wird, dass ich es bedaure, schon wieder in einem Film zu sein – weil ich etwas Besseres kenne! Nicht nur, weil ich den Film durchschaue, sondern weil ich tatsächlich eine bessere Alternative kenne.

Wenn ich die Alternative dieses entspannten, offenen Grundgewahrsein kenne, wenn ich weiß, wie es ist, einfach nur zu sein, ohne mit irgendetwas beschäftigt zu sein, ohne mich verteidigen zu müssen, wenn ich dieses einfache offene fließende Sein kenne, dann ist die Wahl zwischen Film und offenem Sein eine echte Alternative. Ich kenne beide Seiten und kann mich entscheiden, wo es langgeht. Es ist nicht nur eine vage Vermutung, dass es mir besser geht, wenn ich nicht mehr den Film festhalte, sondern ich brauche das andere.

Wir glauben es oft nicht richtig und wir müssen uns da auch ein bisschen an den Ohren ziehen, weil wir die Alternative deswegen nicht ausreichend kennen, weil wir uns nicht genügend drauf einlassen. Man würde sagen: es mangelt an meditativer Erfahrung. Wenn diese Erfahrung stark wird, lernen wir den Geist immer mehr kennen als dieses Juwel, das alle Wünsche erfüllt. Dieses Grundgewahrsein ist das Juwel, das Tschenresi zwischen seinen beiden Händen vor seinem Herzen hält. Es ist solch ein blaues Juwel - wo ist er denn? Ah, da oben. - in der Form eines amerikanischen Footballs! Das ist das wunscherfüllende Juwel unseres Geistes mit allen Qualitäten, die wir uns nur wünschen. Völlige Erfüllung ist da zu finden.

Das mehr und mehr kennenzulernen, nicht nur zu vertrauen, weil jemand anderes davon erzählt, sondern aus persönlicher Erfahrung darum zu wissen – das schafft ein tolles Gegengewicht zu unseren Gewohnheitsmustern, uns immer wieder in der Ego-Festung aufzuhalten. Das braucht tatsächlich Nahrung und Übung.

Nun ist leider vieles, vieles von dem, was wir Meditation nennen, weder ein Üben dieses völlig natürlich-entspannten Soseins noch ein Anwenden dieser vier Schritte. Wenn es weder das eine noch das andere ist, ist Meditation eigentlich nutzlos. Sie sollte uns in diese tief offene, weiche entspannte Dimension hineinführen oder unsere Weisheitskraft stärken. Das ist, worum es geht. Das Abspulen von Sadhanas oder das Ausführen von Atemzählen usw., wenn es nicht zu diesem tiefen Entspannen führt, dann können wir das lange machen, es entsteht nichts wesentlich Neues dabei. Versteht ihr, was ich meine?

Das Eigentliche, das wir Shamatha nennen, Shine, ist dieses natürlich entspannte Sein, und das Eigentliche, das wir Lhaktong nennen, ist das Verständnis der Natur des Geistes, wie es in diesen vier Sätzen dargestellt wird. Darum geht's! Entweder das eine oder das andere, oder beides zugleich. Wenn unsere Meditation weder das eine noch das andere bewirkt, naja, ich glaube, dann sollten wir etwas daran ändern.

Wenn diese Faktoren zusammenkommen und die Meditation entspannt, offen und ohne Selbstmanipulation, also jenseits von Kontrolle wird, dann ist sie sinnvoll. Wenn sie wirklich so ist, wie wir es die letzten Tage beschrieben haben und wir alles zulassen können, und dann auch noch die Natur dessen, was erscheint, als diesen Vierschritt erkennen, wir also sehen, wie sich alles selbst befreit, dann ist sie richtig sinnvoll. Dann wird sie auch Früchte tragen.

Meditation und Alltag durch wechselseitiges Integrieren verbinden

Wenn die Meditation in diesen eben beschriebenen Bereich geht, dann können wir auch tatsächlich anfangen, zu integrieren, mit unseren schwierigen Erfahrungen zu arbeiten. Die schwierigen emotionalen Erfahrungen, die Herausforderungen unseres Lebens, können nur nicht in die Meditation eingebettet werden oder die Meditation kann nicht mit dem Alltag verbunden werden, wenn sie richtig entwickelt ist. Es braucht erst mal diese Ruhe, dass die Qualitäten aktiv sind und es braucht diese Einsicht.

Wenn wir so meditieren und holen dann die Probleme unseres Lebens ins Bewusstsein, schmelzen sie wie Schneeflocken auf einem Stein. Sie können sich nicht halten. Das ist irre toll, wunderbar zu erleben. Dann haben wir wirklich etwas, dann können wir die Probleme hinein holen in die Meditation und sie werden da, in diesem entspannten Gewahrsein, das die Natur des Geschehens erkennt, ganz neu gesehen, bearbeitet, und lösen sich, befreien sich selbst.

Das Gleiche geht auch umgekehrt: wir sind im emotionalen Geschehen und können da hinein in die Meditation einladen. Das heißt, das Gewahrsein, das wir in der Meditation entwickelt haben, können wir hinein holen in den Alltag. Es geht auch so herum. Dann können wir wirklich etwas integrieren.

Also fangen wir an mit: wir gehen. Wir gehen mit dieser Entspannung und dem Gewahrsein, dass wir in der Meditation kennengelernt haben. Dann wird Gehen zur Praxis.

Dann können wir etwas Komplizierteres nehmen, das Autofahren. Wir fahren Auto in der Offenheit, in dem fließenden Sein, und dem Gewahrsein, dass wir in der Meditation erlebt haben.

Dann lernen wir zu kommunizieren, einfache Kommunikation: in dem Gewahrsein, in der Entspannung, in der Offenheit, wie wir es in der Meditation gelernt haben. Das ist die Integration, die dann in diese Richtung geht.

Mit der Zeit können wir sogar die emotional ganz herausfordernden Situationen einladen... Ich erinnere euch an die fünf Schritte: wir sagen ‚Stopp‘, was tut mir jetzt gut?, dann die Sicht: Ok, das ist jetzt eine Situation, in der ich lernen kann anzuwenden, was ich kenne, und dann schaue ich die Natur des Geschehens an, vierter Schritt.

Das wäre das Integrieren von Meditation und Alltag. Wo keine Meditation ist, lässt sich nichts integrieren. Es ist Humbug, von Integration zu sprechen, wenn es nichts gibt, was echte Meditation darstellt. Das ist dann nur ein neues konzeptuelles Denken, das sind begriffliche Muster, die wir versuchen, auf unser Erleben anzuwenden, aber die haben keinerlei Fundament im Erleben. Die brauchen ein dickes Fundament, eine stabile Erfahrung, auf die wir uns berufen können, die wir aktivieren können – im schwierigen Erleben.

Erst kleine Brötchen backen – die Herausforderungen passend wählen

Was gewöhnlich passiert - und das ging mir ja auch so - ging mir auch sehr viel so: wenn wir solche Unterweisungen hören wie jetzt, was passiert? Wir denken sofort an unsere größte Herausforderung im Leben, die stärkste Emotion, die wir haben, da wo richtig die Post abgeht, da denken wir dran. Da wollen wir gerne, dass der Dharma dort funktioniert. Das heißt mit anderen Worten, dass unsere kleine meditative Praxis mit dem gewissen Verständnis, das da entstanden ist, im Bereich der größten

Identifikation seine positiven Auswirkungen zeigt. Das ist eine völlige Überforderung. Das klappt nicht. Das wird garantiert sofort misslingen.

Mit einem kleinen Erkennen, einer kleinen Erfahrung von fließendem Sein, von offenem Sein, wie das so ist, können wir kleine Herausforderungen meistern. Wenn die Erfahrung stärker wird, das heißt wir stärker verankert sind in den Qualitäten, können wir größere Herausforderungen meistern. Und die ganz großen Herausforderungen müssen etwas warten. Da sind noch ganz starke Identifikationen. Das sind Festungen, die können wir nicht mit dem Flitzebogen einnehmen. Versteht ihr?

Wir müssen unsere Fähigkeiten richtig einschätzen und auch die Herausforderungen richtig einschätzen. Wir schaffen es tatsächlich, hier aus der Unterweisung die Treppe runter zu gehen und dabei im fließenden Sein zu bleiben. Und auch vielleicht in der Kontemplation dessen, dass da eigentlich niemand die Treppe runtergeht, dass das Treppe-Runtergehen wie von selbst passiert. Dann schaffen wir es vielleicht auch, das unten beim Weitergehen immer wieder mal zu kontaktieren. Das kriegen wir hin. Super. Ein Erfolg.

Dann kriegen wir es vielleicht beim Fahrradfahren hin. Oder beim Autofahren. Dann schaffen wir es vielleicht, in einer entspannten Unterhaltung zusätzlich noch diese meditative Präsenz zu aktivieren, wo unser Geist ganz weit wird. Er wird ganz offen, ganz unbesorgt, und die ohnehin schon entspannte Unterhaltung wird noch freudiger, wird noch entspannter, geht noch mehr in die Tiefe. Es sind weniger Kontrollen aktiv und wir merken: Wow, da sind ja gar nicht zwei, die sich unterhalten, es ist eine Unterhaltung, die stattfindet. Das ist Teil der Erkenntnisse, dass da auch Lhaktong in uns aktiv ist, also Einsicht.

So gehen wir von einer Erfahrung zur nächsten und schaffen es vielleicht, im entspannten Gespräch mit unserer Frau, unserem Mann, ganz offen zu sein. Dann wird irgendetwas Schwieriges angesprochen, da kommen kleine Herausforderungen: „Du hast ja nicht... gemacht, hast nicht das gemacht, was ich dir aufgetragen habe“, oder „Du hast schon wieder ... gemacht, was ich gesagt habe, das du nicht machen sollst“. Weil wir in der Praxis sind, wird diese Herausforderung mit einer Leichtigkeit genommen. Wir können offen wie mit einem Scherz antworten. Kleine Herausforderung gemeistert! Erfolg!

Raus aus der Situation - Nachträgliches Bearbeiten von Emotionen

Wenn ich richtig angefahren werde: da geht sofort die Identifikationsmaschine wieder los. Diese Identifikationsmaschine ist zunächst mal schwer mit der meditativen Praxis anzugehen. Wir brauchen wieder Abstand, müssen uns ein bisschen heraus bewegen. Wenn wir raus sind aus der Situation, schaffen wir es, unsere Erfahrungen darauf anzuwenden und dann wird auch das bearbeitbar. Es braucht nicht bis ewig zu warten, es braucht nur eine Situation, in der wir wieder entspannt genug sind, wieder in Kontakt mit den Qualitäten, um dann die Erinnerung an das, was war, einzuladen und darin zu bearbeiten. Das schaffen wir dann noch nicht in der direkten Situation.

Dieses nachträgliche Bearbeiten kann sogar sehr einfach sein. Es kann sein, dass ich mich zum Meditieren hinsetze und tatsächlich ganz aufrichtig das Problem einlade – und dann sehe, dass es eigentlich gar keine Kraft mehr hat: dass es ein Film war, der Film ist vorbei, ich bin schon draußen, und ich kann jetzt entweder wieder einsteigen oder draußen bleiben.

Mein Problem, das ich mit der anderen Person erlebt habe, ist Geist, ich sehe, es ist mein Film. Ich sehe, dass es keine Substanz hat, ohne Wesenskern, leer, dass es trotzdem als Erinnerung jetzt total aktiv ist,

ich kann es aktivieren, es ist lebendiges Erinnern, könnte jetzt auch wieder ein lebendiges Erleben werden, aber es befreit sich ja von selbst. Ich kann auch einfach - sein, kann mit dem Sein, das jetzt tatsächlich ist, weitergehen. Das ist, wenn die Dinge einfach so bleiben dürfen, wie sie waren, wenn wir uns nicht damit beschäftigen wollen und müssen.

Eingefleischte Muster brauchen liebevolle Aufmerksamkeit

Es ist anders, wenn sich Dinge immer wiederholen, wenn wir es mit eingefleischten Mustern bei uns selbst und anderen zu tun haben. Diese eingefleischten Muster produzieren regelmäßig dieselben Situationen. Die brauchen zusätzliche Aufmerksamkeit. Da brauchen die Muster die Aufmerksamkeit, gar nicht so sehr die Situation, die darin aktiven Muster brauchen unser meditatives Gewahrsein, unser liebevoll annehmendes Gewahrsein. Nicht die Situation.

Das war der Wunsch einer Teilnehmerin, dass ich über Integration spreche. Dem bin ich jetzt nachgekommen. Ich habe viel gesprochen heute. Ich hoffe, ihr könnt damit etwas anfangen. Ich glaube, es ist heute alles Wesentliche von Dharma gesagt worden.

Wenn ihr jetzt nach den vielen Worten in die Meditation geht: vielleicht schaut ihr euch nochmal eure Notizen an, vielleicht achtet ihr auf diese beiden Punkte: diese fluide, durchlässige, entspannte Offenheit, und das Verstehen dessen, wie es ist zu sein, also diese vier Punkte, wie sich Erleben vollzieht. Das sind die beiden wichtigen Punkte beim Meditieren.

Meditation: Das Erleben untersuchen

Lasst uns gemeinsam etwas meditieren...

Lasst uns die Erfahrung jetzt gerade erforschen, hineinschauen. Wie ist sie? Wie ist es zu sein? ...

Gehen wir langsam vor. Schauen wir mal: Ist das alles Geist? ...

Alles was ich sehe, höre und so weiter – geschieht all das im Geist? ...

Wie ist es mit der Körperwahrnehmung? Ist Körper auch geistiges Erleben? ...

Und in diesem Erleben, all dem was da an Erfahrungen, Erscheinungen auftaucht: Ist da irgendetwas Stabiles zu finden, etwas Bleibendes? ...

Ist da im Erleben irgendetwas Fassbares, etwas, das fassbar wäre? Vielleicht geht ihr mal durch die verschiedenen Sinnesbereiche durch und vergewissert Euch...

Und der Beobachter – ist der irgendwie greifbar? Wo ist der? Welches Wesen hat der Beobachter? ...

Und wie ist das mit dieser Dynamik, mit dem, was man auch das Entstehen und Vergehen nennt, spontanes Vorhandensein? Wie ist es eigentlich? Wie ist es jetzt gerade im Erleben? ...

Man sagt uns, alles würde sich von selbst befreien. Stimmt das? Befreit sich auch der Beobachter von selbst? Schaut mal hin...

Befreit sich wirklich alles Erleben von selbst oder gibt es da Ausnahmen? ...

Befreit sich auch mein Wunsch, Befreiung zu erlangen? ...

Wie weit lösen sich die Erfahrungen, die Gedanken, Gefühle wirklich auf? ...

Und wenn ich gar nichts tue, ändert das irgendetwas? ...

Wie geht das, im Geist etwas zu verfestigen? Was muss ich tun, damit die Erfahrungen, die Gedanken sehr wirklich, sehr real, sehr solide erscheinen? Wie geht das? ...

Und wenn ich das nicht tue, was ändert das? ...

Lhaktong-Praxis ist das Erforschen frischen Erlebens

Die Lhaktong Praxis geht immer mit einem Fragen einher. Man ist ständig dabei, den Geist zu erforschen.

Der Lhaktong Prozess braucht diese explorative Grundhaltung. Auch wenn ich mir die Fragen schon Hunderte von Malen gestellt habe, die Antworten von früher zählen nicht. Die haben überhaupt keine hilfreiche Wirkung auf mein Erleben jetzt.

Jetzt geht es darum zu sehen, wie der Geist ist, immer ganz frisch. Die Erfahrungen, die Erkenntnisse aus der letzten Meditation oder sogar von vor einem Jahr helfen mir überhaupt nicht. Das ist nur wie so ein Deckmäntelchen, sich auf früher gemachte Erfahrungen zu beziehen. Das führt dazu, dass wir nicht mehr genau hingucken, nicht mehr genau spüren und eigentlich sich unsere Meditation in Vorstellungen abspielt, in dem, was wir erkannt haben oder meinen, erkannt zu haben.

Das ist ein wichtiger Punkt zu verstehen im Vipassana, Lhaktong, der intuitiven Einsicht, dem klaren Sehen, dass es um das frische Sehen geht, jetzt. Wenn wir das stimulieren wollen, ist das Beste, sich geschickte Fragen zu stellen, Fragen, die genau auf den Punkt hinzielen, wo unsere versteckten Annahmen über die Wirklichkeit stecken - und sie damit einer neuen Untersuchung unterziehen.

Geist ist leer

Nichts widersteht dem Wandel

Ich möchte mich heute mit euch zumindest zu Anfang dem zweiten Schritt widmen. Der erste war ja: **Alle Erscheinungen sind Geist**. Der zweite ist: **Geist ist leer**.

Die Erscheinungen sind alles, was in den sechs Sinnen passiert, also in den fünf äußeren Sinnen und dem sechsten Sinn mit allen Gedanken, Bildern und so weiter.

Wenn ich also ein aus Gefühlen, Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen usw. zusammengesetztes Problem habe, das oft durch Sinneserfahrungen ausgelöst ist und entsteht, dann müsste dieses Problem ja eine Erscheinung sein, denn es gehört ja mit ins Erleben. Und wenn alles Erleben Geist ist und der Geist leer ist, dann bedeutet das, mein Problem ist leer.

Interessant. Ob wir das wohl sehr schätzen würden, wenn wir sagen: du, ich habe ein Problem und mein buddhistischer Freund sagt: du hast ein Problem? Wieso denn? Das ist doch leer. Was ist denn damit eigentlich gemeint?

Tatsächlich ist es so, dass das Problem leer ist. Ja, es ist leer. Das bedeutet aber nicht, dass es nicht vorhanden wäre oder keinerlei Existenz hätte. Denn das hören wir meistens. Ich sage: ich habe ein Problem, der andere sagt: dein Problem ist leer, und ich denke, der andere verneint mein Problem, als dürfte ich kein Problem haben. Das ist nicht gemeint.

Was ist denn nun wirklich gemeint? Ich mit meinem leeren Problem!

Habt ihr eine innere Antwort auf diese Frage? Könnt ihr aus den Unterweisungen der letzten Tage, aus eurem inneren Erforschen, eine gute Antwort darauf geben? Was ist eigentlich gemeint?

TeilnehmerIn: Ich hatte genau das Problem, dass man sich zwar sagen kann, dass es leer ist, aber mein Ärger oder meine Identifikation damit war richtig da! Da habe ich gesagt, okay, ich gucke da mal richtig rein, den ganzen Nachmittag habe ich damit gearbeitet.

Dann ist mir einfach gekommen: das Problem ist da, aber es ist die Art und Weise, wie ich damit umgehe. Kann ich den inneren Schritt zurück gehen, mir das angucken und die entstehenden Gefühle stehenlassen und reingucken und gucken, was sind meine Bedürfnisse, die vielleicht nicht abgedeckt sind? ... es ging um ungeputzte Toiletten! Es war die Schuld der anderen und ich hatte Recht etc., aber eigentlich kann ich den Schritt zurück machen und sagen: was ist mein inneres Bedürfnis? Ich habe mein Bedürfnis nicht befriedigt und dadurch ist ein Greifen entstanden. Dann habe ich mich um mich selbst gekümmert, den Schritt zurück gemacht. Auf einmal löste sich das auf und dann war gut.

Ab welchem Punkt in deinem Weg, in deiner Erfahrung mit diesem Problem, war das Problem leer?

TeilnehmerIn: Zuerst habe ich mich nur auf die Wut konzentriert. Dann: was ist hinter der Wut? Da war Schmerz. Dann habe ich losgelassen, weil mir das zu anstrengend war.

Okay. In deiner Darstellung schwingt ein Missverständnis von Leerheit mit, dass es dann leer ist, wenn es sich auflöst. Das müssen wir uns nochmal angucken. Du scheinst die Leerheit des Problems dann erfahren zu haben, als die Wut sich gelöst hat. Es war aber auch schon vorher leer!

Das Missverständnis, dass sich Leerheit dann manifestiert, wenn sich etwas auflöst, ist weit verbreitet. Also vorsichtig ausgedrückt, zeigt sich unser Problem in seiner Leerheit, wenn es verschwindet.

Dein Problem war von Anfang an leer, genau wie deine Wut auch von Anfang an leer war. Und zwar leer wovon? Leer von einem Wesenskern, leer von etwas Stabilem, leer von etwas Solidem. Es hat sich die ganze Zeit weiter entwickelt, es ist nicht geblieben, wie es war! Es ist nicht einfach solide wie ein Stein geblieben, ohne sich zu verändern.

Ihr habt gemerkt, du hast die Schritte durchlaufen: innehalten, Heilmittel anwenden, neue Sichtweise einnehmen – die ersten drei Schritte des Arbeitens mit Emotionen. Irgendwann hast du gemerkt, es hat sich aufgelöst. Es war nicht unbedingt der vierte Schritt, das direkte Sehen der Natur der Emotionen, aber du bist die ersten Schritte gegangen. Die ganze Zeit hat sich deine Wut, dein Problem weiter entwickelt.

Dass etwas nicht solide ist, sondern sich unter dem Einfluss von Umständen entwickelt, genau das ist seine Leerheit. Leerheit ist die Abwesenheit von etwas, das dem Wandel widersteht. Das bedeutet eigentlich nur: das Problem ist dynamisch. Wenn wir Leerheit anders ausdrücken, bedeutet es einfach, wir haben von Anfang an ein dynamisches Problem, wir haben eine dynamische Wut, wir haben keine

solide Wut. Auch das Ich, das diese Wut, dieses Problem erlebt, ist dynamisch, da ist nichts Solides drin. Das ist die Leerheit.

Dann nutzen wir die innewohnende Dynamik dessen, was wir erleben und machen damit unseren Prozess. Irgendwann geht dieser Prozess tatsächlich in etwas Gelöstes über, in etwas Anderes, und die Dynamik hat sich in ein neues Erleben hinein gestaltet.

Verstehen der Leerheit durch Beobachten von Entstehungsbedingungen

TeilnehmerIn: So wie ich die Leerheit verstehe, ist es eher so, dass es nicht um die Konsequenz des Problems oder der Erscheinung geht, sondern um die Beschaffenheit der Erscheinung selbst, was eher mit der Entstehung der Erscheinung zu tun hat.

Für mich ist Leerheit immer auch gleichzeitig ein starkes Vollsein von etwas. Das Problem mit den ungeputzten Toiletten ist voll von ganz vielen Ursachen, die dazu geführt haben, dass es so war.

Wenn man sich sehr ärgert über eine Sache - die kommt ja wie ein Granitblock auf einen zu, man denkt, das ist jetzt heftig und vor allem ist es noch gegen mich, weil ich das so nicht will: ich kann mich wahnsinnig ärgern, wenn eine Straßenbahn zu spät kommt, weil ich immer knapp bin zur Arbeit zu gehen. Wenn ich dann aber erfahre, was dazu geführt hat, dass die Straßenbahn zu spät war, z.B. dass es einen Unfall gegeben hat, wo Leute zu Schaden gekommen sind, dann löst sich das Problem sofort auf, weil die Einsicht in eine der Bedingungen, in die Hauptbedingung für das Zuspätkommen der Straßenbahn, sofort meine Einstellung dazu verändert. Das heißt, das Problem, das vorher eins war, ist eigentlich keins mehr, weil ein Aspekt der Entstehungsgeschichte des Problems sich mir offenbart hat.

Aber das hat mit mir eigentlich nichts zu tun. Das heißt, das Problem als solches ist leer, weil es immer ganz viele Faktoren... es ist die Abhängigkeit vom Entstehen des Problems ...

In dem, was du beschreibst, sind zwei Aspekte. Zum einen beschreibst du, wie man verstehen kann, was Leerheit ist. Nämlich aufgrund der vielen Ursachen und Bedingungen, die zusammen wirken. Dann ist der zweite Aspekt, wie man dieses Verständnis auch noch nutzen kann, um aus seinem Greifen, seiner Identifikation, seinen Emotionen herauszufinden. Das sind die beiden Aspekte, die du beschreibst.

Was du beschreibst, ist eine hervorragende Art und Weise, sich ein Verständnis der Leerheit herzuleiten, zu erarbeiten. Unsere Erfahrung, unser Erleben, unsere Emotionen etc. sind leer, weil sie bedingt sind. So viele Bedingungen führen dazu, dass etwas entsteht, ein Erleben entsteht; zum Beispiel die Emotion, sich zu ärgern, dass die Straßenbahn zu spät kommt. Da kommen verschiedene Bedingungen zusammen: der Stress, zur Arbeit zu fahren usw.

Wenn in irgendeiner dieser Bedingungen eine Veränderung stattfindet - schon ist das Resultat dieser Bedingungen, nämlich mein aktueller Ärger, auch beeinflusst. Kaum dass etwas Verständnis entsteht, reduziert er sich. Wenn irgendetwas anderes passieren würde, das mich verleiten würde zu denken: oh, die hätten das wirklich besser machen können - dann würde die Wut zunehmen. Die ist einfach dynamisch. Sie ist von Bedingungen abhängig! Das zu verstehen ist ganz wichtig.

Alles Erleben ist ständig von Bedingungen abhängig. Dass wir hier im Raum ständig das Spiel von Licht und Schatten erleben, ist von unseren Augen abhängig, von unserer Müdigkeit oder Wachheit, vom Stand der Sonne, davon wo die Fenster sind, davon ob die Fenster geputzt sind, ob da gerade etwas

durchfliegt usw. ... es sind so viele Bedingungen. Und diese Bedingungen sind in sich auch wieder nicht stabil.

Wenn etwas das Produkt von Bedingungen ist, die sich verändern, hat es keine Stabilität. Das nennt man seine Leerheit. Leerheit bedeutet: etwas ist bedingt - und wandelt sich aufgrund dieser Bedingungen. So einfach ist das.

So ist ein Problem schon von Anfang an bedingt und wandelt sich aufgrund von Bedingungen. Das ist seine Leerheit. Leerheit bedeutet die Abwesenheit von irgendetwas, was aus sich heraus solide wäre in der Erfahrung. Dass es das nicht gibt, benennt man mit diesem – fast könnte man sagen – blöden Begriff ‚Leerheit‘. Es bedeutet einfach ‚bedingt‘, nicht stabil, nicht fassbar. Reine Dynamik. Vielleicht können wir uns das mal so übersetzen, das ist dann schon die Überleitung in den dritten Schritt. Das, was wir Erleben nennen, ist reine Dynamik. Es ist bedingte Dynamik, von Bedingungen abhängig. Es ist ständiger Wandel. Genau das ist seine Leerheit.

Unsere Sicht auf das Problem ist eine Bedingung für sein Entstehen

Wenn wir bewusst sind, dass all dieses Erleben von Bedingungen abhängt, können wir uns ganz schnell diesen Bedingungen zuwenden. Zum Beispiel würdest du, wenn du in die Straßenbahn einsteigst, den Schaffner fragen: wo kommt denn die Verspätung her? Ist was passiert?

Du hättest dann die notwendige Information, die sofort den Ärger in sich zusammenfallen lässt, weil du weißt, vermutlich baut sich der Ärger auf aufgrund von falschen Annahmen. Dann gehst du den Annahmen hinterher und du entschärfst damit einige der wichtigen Bedingungen, überhaupt ärgerlich zu sein, als ob da irgendjemand Schuld hätte. Da hat überhaupt niemand Schuld, das passiert einfach – und der Ärger entspannt sich.

So können wir uns, wenn wir wissen, dass unser Erleben bedingt ist, den Bedingungen zuwenden, der Sicht des Phänomens, dem, was wir dem anderen unterstellen, das für-wirklich-Halten usw. Wir können die Bedingungen beeinflussen und die Leerheit des Phänomens nutzen. Dann zeigt sich, wie wandelbar dieses Phänomen ist, unsere Wut tatsächlich nichts Solides hat.

In dem Moment, wo du (bzgl. der ungeputzten Toiletten) die Bedingungen in deinem eigenen Erleben geändert hast, bist du in ein gelöstes Sein gekommen. Da war nichts in der Wut, was gesagt hätte: nein, ich will noch eine Weile bleiben. Nein bedeutet nicht: sofort wandelt es sich ins Nächste. Es war von Anfang an so, dass die Wut jederzeit sozusagen „bereit“ gewesen wäre, sich aufzulösen. Das ist ihre Natur. Sie hängt nur von Bedingungen ab. Sobald die Bedingungen ihres Entstehens nicht mehr gegeben sind, entsteht sie nicht ständig wieder und – geht ihren Weg. Das ist der vierte Schritt. Es löst sich sowieso immer auf, und dann löst es sich total auf.

Das war ein wichtiger Punkt. Das hat uns das Beispiel direkt gezeigt. Leerheit bedeutet also einfach, dass alles sich jederzeit verändert aufgrund von Bedingungen. So einfach ist es.

TeilnehmerIn: Eine Frage dazu: Ist es nicht eher so, dass die Gefahr besteht, dass man sich die Dinge wie schön redet, dass es etwas ist, das nur gedanklich abgeht? Man sagt z.B., dass ein Unfall geschehen ist oder was auch immer, aber dass die Emotionen ein Gefühl sind, das vom Gedanklichen noch auf eine andere Ebene rutscht, sodass man in einer anderen Situation schon nicht mehr in diesen Ärger reinkommt ...

So ganz verstehe ich dich noch nicht. Ich verstehe gut, wie man die Tendenz hat, sich das schön zu reden – und du hast das Gefühl, dass man damit vielleicht Emotionen wie wegmacht – oder?

TeilnehmerIn: Ja, dass es nicht nachhaltig ist! Dass man es im Grunde nicht erkannt hat, dass es wie an der Oberfläche bleibt, und sobald es wieder ähnliche Situationen gibt, ist man sofort wieder im gleichen Muster drin!

Leerheit im unmittelbaren Erleben erspüren

Ja! Okay, gut, du gibst mir damit das Stichwort für den nächsten Schritt, nämlich: wie ich das aus dem Begrifflichen jetzt ins Erleben hole.

TeilnehmerIn: Ja, genau, das ist mein großes Problem!

Die Frage ist also: was mache ich angesichts der schmutzigen Toiletten und beim Warten auf die verspätete Straßenbahn, um da die Leerheit zu sehen? Und sie mir nicht zu erzählen. Wie mache ich das?

Nehmt euch mal einen Moment. Wie würdet ihr das machen in einer der beiden Situationen, wenn ihr in der Situation die Leerheit erspüren wollt? Wie geht das?

Um es noch einfacher zu machen: wie kontaktiert ihr die Leerheit der jetzigen Situation, des jetzigen Erlebens? Wie macht ihr das?

Spürt mal da hin und tut es, so gut ihr könnt.

Wie macht Ihr das?

TeilnehmerIn: Ich mache das für mich so, dass ich mir erst mal ein bisschen Ruhe gönne, ich ganz ins Spüren gehe – und dann gucke ich, ob es da was Festes gibt. Ich gucke, ob es zum Beispiel irgendeine Körperempfindung gibt, die bleibt. Oder: gibt es einen Gedanken, der bleibt. Oder: wie fühlt sich die Emotion an, ist sie gerade immer noch gleich wie vor fünf Sekunden?

Man kann also sagen, wenn ich zusammenfasse: du lenkst deinen Geist auf das unmittelbare Erleben der Dynamik deiner Emotion oder deines Seins.

Da waren noch andere?

TeilnehmerIn: Ich hatte gestern was Kurzes, was mich sehr frappiert hat: ich war morgens beim Frühstück und bemerkte so eine Stimmung, die ich gut kenne – und habe mich in dem Moment gefragt: Hat die eigentlich irgendeine Substanz? Da war schlagartig eine Ruhe da, was mich so überrascht hat, totale Ruhe! Auf einmal! Zack!

Ja. Das war so ein bisschen eine belastende Stimmung?

Ja! (Lacht)

Ja, schlagartige Ruhe. Uns alle interessiert: ist sie dann weg geblieben oder ist sie wieder gekommen?

Das habe ich nicht verfolgt.

Scheint nicht wieder gekommen zu sein, sonst hättest du das gemerkt.

TeilnehmerIn: Ich kann oft nicht so direkt gucken. Ich bin oft so völlig drin in den Problemen, den Emotionen, so dass ich erst mal auf Abstand gehe und schaue, mich hinsetze, versuche mich zu

beruhigen. Dann gucke ich, was für Gedanken eine Rolle spielen, sortiere falsche Annahmen mal aus, beruhige mich allmählich mit begrifflicher Arbeit. Dann, wenn das einigermaßen klar geworden ist, kann ich die dynamische Natur meines Erlebens wahrnehmen.

Exkurs: Die fünf Schritte der Arbeit mit Emotionen

Die Schritte im Überblick

Da das jetzt mehrfach erwähnt wurde, werde ich euch die **fünf Schritte der Arbeit mit Emotionen** aufschreiben. Denn es geht tatsächlich Vielen so, dass wir nicht in der Lage sind, uns morgens beim Frühstück nur einfach die Frage zu stellen und schon löst sich unsere Emotion auf! Deswegen schreibe ich es jetzt einmal auf dem Flipchart auf.

In der **ersten Stufe** geht es darum, dass wir **innehalten**, wir stopp sagen und etwas Abstand gewinnen.

Der **zweite Schritt** heißt: **Heilmittel anwenden**. Da gibt es unglaublich viele. In den Beispielen, die heute erwähnt wurden, bestanden die Heilmittel in einem geschickten Nachdenken, also auf gute Art und Weise darüber nachdenken, was den Ärger auslöst. Wir überlegen, ob noch andere Ursachen mit im Spiel sind und überprüfen unsere Annahmen. So findet man allmählich in eine innere Ruhe hinein.

Dritter Schritt: die Sicht ändern. Ein Klassiker von Sicht-Ändern ist, das Problem als willkommene Gelegenheit zu betrachten, um etwas zu lernen. Anstatt mich damit zu nerven dass nun wieder so ein unerwünschtes Gefühl auftaucht sage ich mir: okay, was kann ich jetzt daraus lernen? Das ist eine ziemlich radikale Einstellungsänderung. Diese neue Grundhaltung ermöglicht es mir, ganz anders mit der Situation umzugehen. Es gibt auch noch viele andere Möglichkeiten, die Sicht zu ändern. Diese eine soll für heute genügen.

Der **vierte Schritt** ist: **die Natur der Emotion sehen**. Das ist der Lhaktong-Moment. Wir schauen nun direkt hin und untersuchen, ob da wirklich etwas Konkretes, Stabiles, Fassbares ist. Im Moment des Erkennens, dass dem nicht so ist, fällt die Dynamik der emotionalen Situation auseinander. Eine der wesentlichen Bedingungen für die Emotion fällt jetzt schlagartig weg, man nennt es auch den Wirklichkeitsglauben.

Der Glaube, dass meine Emotion, meine Haltung und meine Sichtweise wirklich und real ist und ich auch jemand Wirkliches bin: das fällt auseinander. Ohne diese Grundbedingungen kann sich keine Emotion halten. Das bedeutet, im selben Augenblick entsteht ein Moment von Ruhe und Offenheit.

Der **fünfte Schritt** heißt: **die Emotionen als Weg nehmen**. Das bedeutet ich suche mir die herausfordernden Situationen, indem ich immer die schmutzigen Toiletten aufsuche, die verspäteten Straßenbahnen willkommen heiße und in die familiären Probleme gehe.

Mein Anliegen ist das häufige Erleben von starken Emotionen, um dann wieder ihre wahre Natur erkennen zu können. Damit ich jedes Mal die Möglichkeit habe, die Natur des Geistes tiefer zu verstehen. So nehme ich die Emotionen als Weg. Sie zeigen mir jedes Mal die Natur des Geistes.

Diese fünf Schritte stammen von Karma Tschagme Rinpoche aus dem 19. Jahrhundert und wurden so von ihm zusammengefasst. Sie gehen meiner Meinung auf sieben Schritte zurück, die der Buddha

Shakyamuni bereits beschrieben hat – wobei die sieben Schritte von Shakyamuni die ersten vier hier beinhalten. Der fünfte wurde in der Vajrayana Praxis angefügt.

Traumata sind dynamisch und können heilen

TeilnehmerIn: Wir haben von manchen kleineren Emotionen gesprochen, aber wie ist es denn mit den sehr schweren Emotionen bis hin zu Kindheitstraumata? Gilt das auch für die und gehen wir mit ihnen auch auf dieselbe Art und Weise um?

Der erste Punkt ist: ja, das gilt auch für die schwersten Emotionen. Auch die Kindheitstraumata, auch die schwer belastenden, sind dynamisch, sind bedingte Phänomene im ständigen Prozess des Wandels. Das wissen wir auch, denn Traumata können heilen. Auf die geistigen Kräfte, die dazu führen, dass immer wieder derselbe Prozess abläuft, auf genau diese bedingenden Kräfte kann Einfluss genommen werden, in dem wir zum Beispiel Ressourcen da hinein bringen, Qualitäten stimulieren, den Bezugsrahmen ändern. Da gibt es Methoden, wie die Bedingungen für das wiederholte Erleben von Trauma oder von ähnlich starken Emotionen beeinflusst werden können. Dann zeigt sich, dass es sich auflösen kann. Das ist also auch ein bedingtes Phänomen.

Genau da merkt ihr, wenn man da zu jemandem sagt: dein Trauma ist leer, würde das wie eine komplette Verneinung des Erlebens klingen. Das Erleben wird ja in keiner Weise in Frage gestellt. Ich habe bei keinem von euch, der etwas von seinem Erleben erzählte, das Erleben in Frage gestellt – so quasi: das ist nicht, das gibt es nicht... Natürlich gibt es das, natürlich findet das so statt, und ich habe auch starke Emotionen. Ich habe auch Kindheitstraumata. Von daher weiß ich, wie stark das ist. Und ich weiß, dass es bedingtes Erleben ist, dass es sich wandelt und dass es zum Glück bedingt ist und sich wandelt, weil es dadurch einer Lösung, einer Heilung zugeführt werden kann.

Der Buddha positioniert sich gar nicht innerhalb dieses Systems von Existenz und Nicht-Existenz, sondern sagt: ja, die Erfahrungen gibt es, und die Erfahrungen kann man nicht wirklich so beschreiben, dass sie als etwas existieren oder nicht existieren, denn sie sind bedingtes Erleben und bedingtes Erleben ist dynamisch. Das kann man eigentlich nur als ein fließendes Erleben beschreiben und nicht als etwas Definitives, Solides oder Beschreibbares. Als solches existiert es nicht, aber tatsächlich gibt es dieses Erleben.

Um Gesundheit, Heilung, Erwachen zu erfahren, ist es wichtig, diesen dynamischen Aspekt zu erkennen. Da öffnet sich die Gefängnistür und wir können mit den Faktoren arbeiten, die zu unserem engen Erleben führen.

Wenn wir nicht sehen, wie dynamisch das alles ist, dann wird es schwierig.

Sich der Quelle der Emotion zuwenden

TeilnehmerIn: Ja gut. Wie ist das jetzt mit meinen ganz starken Emotionen – ich habe da so einen Widerstand. Jedes Mal wenn ich gucken möchte, ist da ein brettharter Widerstand. Es geht überhaupt nicht.

Geh genau in den Widerstand. Der Widerstand ist jetzt dein neues Erleben, nicht der Rest! Da sitzt es.

Nein, du verstehst mich nicht. Es ist wie ein Feuer. Was soll ich machen, die Emotion ist so stark wie ein Feuer...

Geh direkt ins Feuer. Geh ins Zentrum des Feuers, wo die stärkste Intensität ist, wo du meinst, da sei das Zentrum von dem, was du als dein Feuer, deinen Widerstand erlebst.

Ich habe viele Menschen begleitet in diesem Prozess. Es ist tatsächlich nicht wirklich einfach, den vierten Schritt zu praktizieren, denn um den geht es hier. Das stärkste Erlebnis, das ich im Begleiten gehabt habe, ist jemand, der ins Retreat kam und jede Nacht denselben Alptraum hatte: verfolgt zu werden, totaler Terror, Panik, nur noch Schreien, Rennen, fort! Diesen Traum hatte er seit seiner Kindheit jede einzelne Nacht. Das hat trotz der erhaltenen Unterweisungen, Mahamudra usw. im Retreat bis ins zweite Jahr gedauert. Im zweiten Jahr hat er es einmal geschafft, sich im Traum der Quelle der Angst zuzuwenden, da wo die Bedrohung her kommt, und darauf zuzugehen. In dem Moment war nichts mehr, gar nichts mehr. Der Traum hat sich nie mehr wiederholt. Es waren zwei oder zweieinhalb Jahrzehnte, er war in den Dreißigern, in denen er den Traum gehabt hatte. Einmal zu sehen, dass da tatsächlich nichts ist, keine Substanz, hat ihn von der Angst befreit.

Das zeigt aber auch, wie schwierig es ist und wie groß die Widerstände sind, wie groß die emotionalen Kräfte sind, und dass wir eigentlich, wenn wir meinen zu schauen, oft genau daran vorbei schauen. Wir gehen ins Nebengeschehen, aber es geht wirklich darum, ins Zentrum des Erlebens zu gehen, dahin, wo wir absolut nicht hingehen wollen! Da wo unsere innerste Festung ist, da wo der vermeintliche Kern des Erlebens steckt, genau da müssen wir hin.

Als ich mit einem ähnlichen Thema beschäftigt war, fühlte ich mich wie einer Wand gegenüber, einer Wand des Widerstandes, der Unmöglichkeit, die Wirklichkeit zu sehen – und es half, dass ich später dann merkte, es war mein Wirklichkeitsglaube, diese Überzeugung, dass die Dinge wirklich sind: da genau musste ich hineingehen.

Es ist uns manchmal gar nicht so klar, wo wir genau hinschauen müssen, wo die Kräfte eigentlich herkommen, die uns das Erleben unserer Emotionen so wirklich erscheinen lassen. Ich ermutige dich, da dran zu bleiben. Uns alle. Da werden wir sehr befreiende Erfahrungen machen.

Niemand zuhause – Ich-Annahme als Ursache der Emotion

Wenn wir von Leerheit sprechen, sprechen wir von der Abwesenheit eines Selbst, eines Ich, einer Seele, dessen, was man in Indien Atman nannte. Das ist eigentlich relativ leicht zu verstehen. Wir stellen uns vor, der Geist wäre wie ein Haus und in dem Haus wohnt das Ich. Dann machen wir uns auf die Suche nach dem Ich und gehen ins Haus, gehen vom Keller bis ins Dachgeschoss überall durch – und da ist niemand zu finden.

Wir gehen hinaus und sagen: nein, das Haus ist leer von einem Ich. Was wir gesucht haben, ist nicht da. In diesem Sinn ist die Leerheit zu verstehen: das, was man sucht, ist nicht zu finden. Aber das Haus ist natürlich nicht leer: es ist viel Zeug drin! Es findet eine Fülle von Erleben statt, aber das Haus ist leer von dem, was wir dort vermutet haben. So ist eigentlich dieser Begriff ‚Leerheit‘ entstanden.

So ist die Leerheit zu verstehen: da ist eine Annahme von etwas, das da wäre. Wir nehmen an: ja, in diesem Geist ist ein Ich, das Ich ist das Zentrum des Geistes, da ist etwas zu finden. Dann merken wir: diese Hypothese, diese Annahme, bestätigt sich überhaupt nicht! Es gibt da nichts zu fassen, es gibt kein Ich zu finden.

Diese Annahme eines **Ichs**, die sich nicht bestätigt, ist die wesentliche notwendige Ursache für das Entstehen von Emotionen. Ohne die Annahme, den Glauben an ein **Ich**, gibt es keine Emotion, die sich aufbaut. Wenn diese Bedingung nicht mehr erfüllt ist, fällt die Emotion in sich zusammen. Die Emotion lebt davon, dass **ich** mich über etwas ärgere, dass **ich** etwas möchte, dass **ich** mich vergleiche, dass **ich** mich anders fühle als andere, besser oder schlechter. Dieses Habenwollen und Vergleichen sind die Mechanismen und sie brauchen die Dualität: sie brauchen ein **Ich**, das sich als getrennt erlebt vom anderen. Und wenn diese Grundannahme erschüttert ist und wir sehen, erleben, dass sie nicht zutrifft, dann fällt das Gebäude der dualistischen Projektion in sich zusammen.

Die Basis für Emotionen ist der Glaube an die getrennte Existenz von Subjekt und Objekt. Das ist dafür notwendig. Wenn dieses getrennte Erleben nicht vorhanden ist, können sich diese Art von Emotionen, die dualistischen Emotionen, nicht aufbauen, haben keine Chance.

Nun gibt es verschiedene Vorstellungen von Ich und Geist. Einige denken, dass Ich sei im Geist oder das Ich hätte einen Geist: in dem Fall ist das Ich der Besitzer des Geistes. Oder das Ich beobachte den Geist: in dem Fall sind sie getrennt. Das Ich ist der Beobachter und der Geist ist das, was beobachtet wird. Da gibt es verschiedene Arten und Weisen, Ich und seine Welt zu betrachten, auch was den Geist angeht.

In alle Aspekte von Erleben hineinschauen

Darum, wenn wir sagen: schau in den Geist, meinen wir immer gleichzeitig auch: schau in das, was du vermeintlich für den Kern deines Erlebens hältst, das Subjekt. Schau in die Seele, schau ins Ich, schau in den Geist. Egal was du glaubst, in welcher Beziehung sie zueinander stehen: schau in alle Aspekte des Erlebens hinein.

Schau dann auch ins Objekt: wo ist denn die vermeintlich von dir getrennte Emotion, die du hast, die du aber nicht bist? Wo ist sie denn? Wo ist denn das Objekt deines Erlebens im Erleben selbst zu finden?

So entblößen wir die irrige Annahme von Subjekt und Objekt.

Egal von welchem Blickwinkel wir das Erleben angehen, ob wir ins Subjekt schauen oder ins Objekt, wir machen immer dieselbe Erfahrung: nichts zu fassen. Es ist nichts zu greifen. Nichts ist da, das in dieser Dynamik irgendwie Bestand hätte. Die Vorstellungen, die Ideen, die Gedanken vom Ich sind genauso unfassbar wie die Vorstellungen von Anderem, vom Objekt. Im Erleben selbst, wenn wir das austesten, gibt es gar kein Ich. Ich schaue, ich sehe – im Schauen, im Sehen, im Gehen, im Riechen ist kein Ich!

Das Ich ist eine nachgeordnete Geistesbewegung, die sagt: ah, ich habe da was gesehen. Im Schauen selbst ist kein Ich. Diese Geistesbewegung, die da sagt: ich habe was gesehen, formuliert zwar ein Ich, aber in der Geistesbewegung ist auch kein Ich zu finden! Selbst wenn ich hundertmal sage: Ich, ich, ich, ich... - wenn ich da hineinschaue, wo ist es denn? Ich kann es noch so sehr unterstreichen und betonen, es wird deswegen nicht fassbarer.

Es ist die Dynamik eines Erlebens, geprägt von Mustern, die sich ständig wandeln, geprägt von äußeren Einflüssen, die sich ständig wandeln... Ein sich ständig wandelnder Prozess des Erlebens, den wir gerne Ich nennen können, nur ist es kein solides Ich. Es ist nicht dasselbe Ich, das jetzt denkt, das jetzt erlebt, im Vergleich zu dem Ich, das vorhin erlebt hat. Es hat sich schon gewandelt. Es ist nicht wirklich solide. Es ist ähnlich, ein ähnliches Gefühl, aber darin ist nichts Solides zu finden.

Um eine Emotion zu haben, brauchen wir die emotionale Grundspannung zwischen Ich und dem anderen. Die braucht es einfach. Zwischen mir und dem Objekt muss eine Spannung des Habenwollens, des Nicht-Habenwollens, des Vergleichens aufgebaut werden.

So wird aus dem Erleben einer angenehmen Situation ein Ich, das etwas Angenehmes erlebt und haben möchte. Aus dem Erleben einer unangenehmen Situation wird ein Ich, das diese unangenehme Situation nicht haben möchte. Wenn wir im fließenden Erleben bleiben würden, käme es nicht zu diesem Haften, Wollen, Habenwollen, Nicht-Habenwollen kommen. Es braucht diese emotionale Grundspannung.

Liebe, Mitgefühl und Freude: Positive Emotionen als Helfer

Andere Emotionen brauchen nicht diese emotionale Grundspannung der Trennung, zum Beispiel Liebe, Freude, Mitschwingen – wenn man das überhaupt eine Emotion nennen kann. Das braucht gar nicht diese Spannung. Wenn ich sage: ‚ich liebe dich‘, dann ist diese emotionale Grundspannung wieder da. Aber lieben, fühlen, sich freuen... braucht nicht diese Grundspannung. Das wird ja auch Emotion genannt.

Diese Grundgefühle des Seins sind eben auch – wie es heißt - in einem Buddha wach. Wie wir bei Gendün Rinpoche sehen konnten, war in ihm ein total aktives Fühlen und Leben und Erleben, aber ohne dieses Ich-will und Ich-will-nicht reinzubringen. Es war ein ganz aktives Erleben, Mitschwingen, Sich-Einlassen, ohne in die Illusion eines Ichs zu fallen. Das war offenkundig, denn die Fluidität, die Flexibilität war jederzeit voll gegeben. Da war kein Haften an Erfahrungen, es war ein Weitergehen von einer Erfahrung zu nächsten.

Wenn Fixierung reinkommt, diese dualistische Spannung, dann wird das Fließen etwas schwieriger. Dann hängen wir fest. Von diesen Emotionen, an denen wir festhängen, von denen sprechen wir gerade. Die anderen, Freude, Liebe und so weiter, sind keine Emotionen, in denen man hängen bleibt, sondern sie sind Ausdruck des Fließens. Immer wenn wir im Fluss sind, kommt diese grundlegende Freude, kommt dieses grundlegende Mitschwingen und Spüren.

So können wir auch sagen, dass Liebe, Mitgefühl, Freude uns eigentlich helfen, aus der Trennung herauszufinden. Wir haben ja im Deutschen diesen schönen Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl. Wenn ich Mitleid mit dir habe, ist Trennung da. Das ist klar: ich habe mitfühlende Gefühle dir gegenüber.

Wenn wir aber im echten Mitfühlen sind, im Mitschwingen, setzt das voraus, dass wir die Trennung loslassen! Und je mehr wir das Mitfühlen zulassen, desto mehr löst sich die Trennung auf. Mitfühlen ist ein Motor dafür, diese nicht getrennte Art von Erleben zu entdecken.

So geht es auch mit dem Lieben. Wenn ich jemanden, wenn ich dich liebe, dann ist da Trennung, aber Liebe an sich hat die Kraft, die Trennung aufzulösen. Im Lieben ist die Trennung gar nicht da. Da wird nicht mehr unterschieden in Ich und Anderes.

Das ist auch in der Freude so. Wenn ich mich über etwas freue, dann ist das eine bedingte Freude und die ist von dieser dualistischen Grundspannung bedingt. Dann gibt es ein Ich, das ein Objekt der Freude hat. Das eigentliche Freuen im Erleben des sich-Freuens ist keine Spannung zwischen Ich und etwas anderem. Es ist die Leichtigkeit des Seins, die sich einstellt, wenn diese Trennung eben gerade nicht so aktiv ist.

Jetzt habe ich drei stärkere positive Emotionen als Beispiel genommen. Jedes Mal ist es so, dass das eigentliche Gefühl die Trennung auflöst. Wir können das sogar auch mit ganz un-emotionalem Geschehen machen - zum Beispiel einfach gehen, hören, sehen... diese grundlegenden Aktivitäten unseres Seins. Auch Sprechen zum Beispiel setzt nicht voraus, dass wir in einer dualistischen Spannung sind. Wir können gehen, fahren, riechen, hören, schmecken. Das findet einfach statt!

Ohne Ich läuft es besser

Manchmal merken wir, wenn das Ich da rein kommt, stolpern wir plötzlich. Das Gehen ohne Ich ging viel besser. Beim Tanzen ist es noch schlimmer: wenn wir tanzen und das Ich kommt da rein, geht alles schief. Wenn wir öffentlich sprechen müssen und das Ich kommt rein, haben wir einen Kloß im Hals, es geht gar nicht mehr.

Merkt ihr, das Ich ist gar nicht nötig, um das alles zu tun, sondern das Ich, diese Ichfixierung, ist eigentlich ein Störfaktor in vielen Aspekten unseres Seins, wo wir normalerweise denken: das geht doch gar nicht ohne Ich. Aber es geht sehr gut ohne diese Ichfixierung.

Es ist ein dynamisches Erleben. Wir können das auch Ich nennen, aber es ist nicht dieses fixierende Ich, es geht auch eigentlich viel besser ohne.

Wenn wir uns das ein bisschen näher anschauen, merken wir: verflixt, immer wenn dieses fixierende Ichgefühl reinkommt, wird es schwierig im Leben! Wenn zum Beispiel ein Übersetzer übersetzen möchte: wenn das Ich versucht zu behalten, was gesagt wird, macht es totale Probleme. Beim Übersetzen, vor allem beim Simultanübersetzen, muss das Ich völlig wegtreten. Man muss nur noch Hören sein, Aufnehmen, Mitschwingen. Dann ist man in der Lage, auch ganz lange Passagen korrekt wiederzugeben, weil das Mitschwingen stattfindet, weil man sich nicht selbst im Wege steht.

Je mehr ich will, je mehr ich verstehen will, mich erinnern will, machen will, gut laufen will, gut die Dinge machen will – desto schwieriger wird es. Wenn ich entspannen kann und mich dem Fluss des Seins übergebe, wenn sich das fixierende Ich dem Fluss des Seins übergibt, geht alles viel leichter. Eine erstaunliche Entdeckung. Ich denke doch immer, ich mache was Sinnvolles und Gutes, wenn ich mich so anstrengende, aber meistens erzeuge ich eine enorme Spannung, die noch schwieriger macht, was ich mir vornehme zu tun.

Es ist ja wirklich ineffizient. Ich mache Anstrengungen und reduziere meine Effizienz. Ich werde noch bestraft dafür, dass ich Anstrengungen mache.

Anstrengungsloses Tun – Entspannt und voller Energie

Tatsächlich ist es so, je weniger fixierende Anstrengungen man macht, desto effizienter wird man. Erwachte, wirklich durch und durch Erwachte, die in dieses fließende Sein eingetreten sind, sind unglaublich effizient, weil sie sich nicht in unnötiger Anstrengung erschöpfen.

Eigentlich ist das, was wir normalerweise Ich nennen, Anstrengung. Das ist, woraus es besteht: eine Spannung, eine Anstrengung. Eine unnötige Anstrengung. Wenn diese unnötige Anstrengung aufhört,

bleibt ein Erleben übrig, das wir Ich nennen können, aber es ist ein ganz dynamisches Erleben. Man nennt das in anderen Traditionen das ‚wahre Selbst‘, das ‚höhere Selbst‘.

Auch im Vajrayana gibt es diese Formulierung, ‚dag-nyi‘ auf Tibetisch, das eigentliche Selbst. Das ist was bleibt, wenn das künstliche Selbst sich aufgelöst hat, wenn die Illusion von etwas Fixem, Stabilem sich gelöst hat und wir ganz eins werden mit der Dynamik des Seins. Dann finden wir eine ganz hohe Effizienz, denn es wird keine Energie mehr unnötig verbraucht. Klar ist das Leben immer noch anstrengend, das sich-Bewegen, das Hören usw. braucht ja einfach Energie, aber es gibt keine überflüssige Anstrengung. Die Spannung, die unnötig ist, hat sich aufgelöst.

Diese unnötige Spannung nannte der Buddha ‚dukha‘, genau das ist mit dukha gemeint. Es ist gar nicht immer Leid gemeint, sondern die unnötige Anspannung, die sich aus dem dualistischen Prozess ergibt. Diese Anspannung nennen wir dukha.

Das führt in die Widerstände hinein, Widerstand gegenüber dem unangenehmen Erleben, das Haften-wollen am angenehmen Erleben, Widerstand gegenüber der Dynamik... Die Widerstände und das Anhaften erklären sich aus dieser Grundspannung.

Im Grunde können wir den ganzen Dharmaweg als Weg der minimalsten Anstrengung beschreiben. Das mögliche Minimum finden wir selbst heraus. Wir sind auf dem Pfad dabei, herauszufinden wo es auch mit weniger Fixierung und mit weniger Ichgefühl geht. Im Ausprobieren finden wir das sofort heraus.

Wir haben direkt den Spiegel der Situation, ob diese Art zu entspannen hilfreich ist oder nicht. Und wir werden es herausfinden, denn wir haben enorme Bereiche unseres Lebens, in denen wir noch entspannen können. Wir könnten so viel entspannter mit dem Leben umgehen! Das macht ja direkt so viel mehr Freude, wenn wir entspannter sind!

Jenseits der Extreme: Der Weg der Mitte

Das nannte der Buddha den ‚Weg der Mitte‘. Aus dem Übermaß der Anstrengung herauszufinden und auch nicht in das Übermaß der Entspannung hineinzugehen, nicht in so ein ‚Laissez-faire‘, wie die Franzosen sagen, in so etwas Schlappes. Eben dieses wache präsente Sein voller Energie, aber ohne Anspannung. Das ist eine interessante Entdeckung, die wir machen können: wir können voller Energie sein, brauchen aber nicht angespannt zu sein! Dann macht das Leben richtig Freude!

Was der Buddha dafür als Beispiel gab, war die Sitar. Ein Saiteninstrument, wo die Saiten gespannt sein müssen. Sie dürfen aber nicht zu sehr gespannt sein, sonst springen sie – und nicht zu lasch, sonst geben sie keine Musik! Das war sein Beispiel, mit dem er den Weg der Mitte zunächst beschrieben hat.

Der Weg der Mitte wurde dann noch weiter dargestellt. Da ging es dann um extreme Geisteshaltung, Existenzglauben, nihilistische Existenzverneinung. Auch das sind wieder extreme Haltungen, die sich auflösen in dem Gewahrsein: ja, alles ist, alles findet statt, ohne dass es als ‚etwas‘ existiert. Es ist Dynamik. Es findet statt, das Leben lebt sich, es wird erfahren, und gleichzeitig ist es nie etwas Solides. Also auch da das Vermeiden der Extreme. Das ist die tiefere Bedeutung des Ausdrucks ‚Weg der Mitte‘. Das ist es, was der Buddha in der Tiefe meinte. Weder Fixieren auf die Existenz noch Fixieren auf eine vermeintliche Nicht-Existenz, sondern sehen, wie es ist: bedingte Dynamik.

Ihr merkt vielleicht, ich bringe ein paar zusätzliche Aspekte in die Unterweisungen, damit deutlich wird, dass das Thema Leerheit mit allen anderen Aspekten der Unterweisungen Buddhas verbunden ist. Leerheit beinhaltet ein Verständnis von dukha. Wir wissen: immer dann, wenn wir nicht der dynamischen Natur des Seins gewahr sind, entsteht Anspannung, Fixierung. Da genau kommt es zu dukha.

Der Weg raus aus dukha, der Weg der Mitte, besteht darin, überflüssige Anspannung zu vermeiden und jenseits der Extreme von Existenzglauben und nihilistischem Glauben in das Sein zu gehen, eins zu werden mit dem Sein. Immer weniger dualistische Spannung aufzubauen. Das ist der Weg.

Jetzt brauchen wir nur noch ein wenig Meditation – und dann ist der Vormittag schon vorbei!

Lasst uns beim Meditieren den Weg der Mitte praktizieren. Keinerlei überflüssige Anstrengung. Nur so viel wie nötig.

Meditation: Ganz entspannt im So-Sein

Machen wir es so, wie in den letzten Tagen. Bevor wir die Gebete miteinander singen, verbindet Euch mit den Qualitäten, die Euch ganz besonders am Herzen liegen, die ihr in diesem Leben verwirklichen möchtet...

Und lasst ein Symbol entstehen, das diese Qualitäten versinnbildlicht...

Es kann auch eine symbolische Situation sein, die diese Qualitäten verdeutlicht...

Das könnt ihr selbst als Buddha sein, als ein moderner Buddha, ein Buddha unserer Zeit, Symbol für all die erwachten Qualitäten, die in uns schlummern...

Und nun meditiert der Buddha. Lassen wir den Buddha in uns meditieren...

Der Buddha hat nichts mehr zu verwirklichen...

Ganz entspannt im So-Sein ...

Im völligen Gewahrsein der Natur des Seins, der Natur des Geistes...

Um sich zu erinnern, reicht es zu fragen: Sein, wie ist das? Wie ist es zu sein? ...

Falls ihr den Eindruck habt, da meditiere jemand, schaut mal hin: wer meditiert da? Wer ist da? ...

Leerheit ist spontanes Vorhandensein

Alle Erscheinungen sind ohne Substanz

Heute möchte ich die Lektion 56 Im „Ozean des wahren Sinnes“ unterrichten. Die letzten beiden Tage habe ich den Inhalt der zwischenliegenden Kapitel zusammengefasst und heute geht es wieder ein bisschen in den Text.

Die Punkte, die wir bisher gesehen haben, waren: **Alle Erscheinungen sind Geist und dieser Geist ist leer, nicht fassbar.**

Dieser nicht fassbare leere Geist manifestiert unaufhörlich eine Vielzahl von Erfahrungen. Damit befassen wir uns heute. Das ist der dritte Punkt. Dort schreibt der Karmapa:

Obwohl sich der Geist niemals aus seiner vollkommen leeren Natur, die wie der Himmelsraum ist, herausbewegt, manifestiert sich seine dynamische Strahlkraft ungehindert als mannigfaltige Erscheinungen.

Was der Karmapa in diesem ersten Satz macht, ist einfach, dass er den zweiten und den dritten Punkt zusammennimmt. Er sagt: Ja, der Geist ist leer, er hat keine Substanz. Er manifestiert sich auf mannigfaltige Art als Erscheinungen, und das tut er aufgrund seiner Strahlkraft. Dynamische Strahlkraft, das ist im Tibetischen das Wort tsäl. Das bedeutet so viel wie Schöpferkraft oder auch Klarheit, Dynamik. Das ist die Energie des Geistes!

Schaut mal hin: Jetzt gerade ist diese Strahlkraft aktiv. Das bedeutet, wir nehmen wahr, dass neues Erleben stattfindet, die ganze Zeit. Es ist nichts Außergewöhnliches, das besonders helle Bilder macht oder wie die Sonne aufgeht, sondern diese Dynamik des Geistes kann auch dumpfe Geisteszustände hervorbringen. Das spielt keine Rolle.

Alle diese Erscheinungen des Lebens, alles, vom ganz feinen, dumpfen Erleben bis zum strahlend hellen Klaren, das ist diese Dynamik. Und der Karmapa fährt fort und schreibt:

Wie vielfältig diese auch erscheinen, sie sind im selben Augenblick ihres Erscheinens große Leerheit.

Der Karmapa möchte damit sagen, dass diese Vielfalt der Erscheinungen dieselbe Natur hat wie der Geist: sie sind immer leer. Sie haben auch keine Substanz. Es ist nicht etwa so, dass ein substanzloser Geist irgendwelche soliden Erfahrungen hervorbringen würde. Die Erfahrungen haben dieselbe Natur wie der Geist: erscheinend und leer.

Tatsächlich, wenn wir es ganz klar betrachten, können sie nur deshalb erscheinen, weil sie leer sind, das heißt, weil sie nicht solide sind. Wenn die Erfahrungen irgendetwas Solides hätten, hätten wir bald einen Erfahrungsstau. Wir hätten einen Stau, wir wüssten nicht, wohin mit all diesen soliden Erfahrungen. Wir wüssten gar nicht, wohin wir sie verpacken sollen, wo wir sie aufheben sollen. Weil sie keine Substanz haben und nicht solide sind, können sie erscheinen – und sofort das nächste und sofort das nächste... ohne irgendeine Behinderung: weil es nichts zu tun gibt. Es gibt keine Entsorgung zu leisten.

Eine Erscheinung hat keinerlei Lebensdauer. Sie löst sich im Moment ihres Erscheinens auf. Das müssen wir noch untersuchen. Erst mal müsst ihr mir vertrauen, dass das wohl schon stimmt, wenn ich das so sage. Tatsächlich ist es ein Strom des Erlebens, in dem keine Einheit des Erlebens identifiziert werden könnte. Es ist nur ununterbrochenes Strömen. Sofortiger Wandel, nicht erst ein Moment des Innehaltens und dann Wandel. Immer sofortiger Wandel.

Warum haben Erscheinungen keine Dauer? Weil sie, wenn man sie genau betrachtet, eigentlich gar nicht existieren. Es gibt gar keine Erscheinungen, eine Erscheinung nach der anderen. Es gibt nur ein Erscheinen. Das heißt: es gibt nur ein Erleben. Diese Momente des Erlebens gibt es gar nicht, es gibt nur das kontinuierliche Erleben. Alles andere ist der Versuch, künstlich zu unterscheiden: ungefähr hier könnte das neue Erleben begonnen haben, ungefähr da könnte es aufgehört haben, da war dann deutlich wieder etwas anderes... Aber eigentlich sind es ständig fließende Übergänge.

Merkt ihr, was los ist mit diesem kontinuierlichen Erleben? Ich mache das mal mit dem Klang. Während der Klang ertönt (Klangschale angeschlagen): es ist ja nicht so, dass der Klang alles andere ausblenden würde. Wir hören weiterhin noch andere Klänge, wir können den Körper spüren, wir können was denken, wir können sehen: da ist alles Mögliche, was sich im Erleben die ganze Zeit kontinuierlich weiter erlebt. Das ‚Klangerleben‘ ist eine Abstraktion, weil während des Klangerlebens innere Verarbeitungsprozesse stattfinden, anderes Erleben findet auch statt... Es gibt nicht diese Einheit: da war der Klang und nur der Klang, nichts anderes.

Kontinuierliches Erleben – habt ihr gehört, wie der Ton aufgehört hat? Er hat gar nicht aufgehört! Er klingt immer noch. Merkt ihr? Das sind künstliche Einheiten, die wir uns schaffen. Sie dienen nur der Kommunikation, dem Verarbeiten von Information, aber beschreiben nicht wirklich die Wirklichkeit.

Das ist mit ‚kontinuierlichem Erleben‘ gemeint, das keinerlei Substanz hat, aber trotzdem total wahrgenommen wird. Es kann nur deshalb so fluide sein, weil es keine Substanz hat, weil es nicht solide ist. Mit anderen – buddhistischen – Worten ausgedrückt: weil es leer ist.

Wichtig ist zu verstehen, dass all das spontan passiert. Wenn es da heißt, der Geist manifestiert aufgrund seiner Strahlkraft eine Vielfalt von Erscheinungen, ist es nicht so, dass der Geist sich sagt, ich manifestiere das jetzt. Unser Geist manifestiert nicht den Sonnenaufgang oder manifestiert nicht diese Situation hier, das passiert einfach! Deswegen spricht man ja von spontanem Vorhandensein, denn es ist nicht eine bewusste Erzeugung, sondern es ist die schöpferische Dynamik eines wachen Gewahrseins. Das kann man schon sagen.

Die Welt ist ein dynamisches Spiel der Kräfte

Der Karmapa fährt fort und sagt:

Du magst jetzt einwenden, es sei unmöglich, dass Erscheinungen und Leerheit untrennbar sind, die beiden müssten getrennt sein, denn etwas Nichtexistierendes könne nicht erscheinen und etwas Existierendes sei nicht gleichzeitig nichts.

Versteht ihr, aus welcher inneren Logik der Einwand kommen könnte? Das ist die Weltsicht, in der die Dinge entweder existieren oder nicht existieren. Dieser Einwand beruht auf der Überzeugung, dass mit Leerheit Nichtexistenz gemeint ist, eine Überzeugung, die ich gestern schon ein bisschen aufgeweicht habe, hoffentlich.

Dieser Einwand kommt klar aus dieser Logik, wo Erleben als Existenz bezeichnet wird und Leerheit als Nichtexistenz. Wenn Erleben existent ist, kann Erleben nicht gleichzeitig leer sein, weil das ja Nichtexistenz bedeutet. Was die Person nicht verstanden hat, ist womit wir uns gestern beschäftigt haben. Es handelt sich um ein kontinuierliches Erleben, von dem man nicht sagen kann, dass es existiere.

Genauso wenn ich sage: der Rhein, ein Fluss, ein Strömen. Der Rhein existiert ja. Welcher Rhein? Der von gestern, der von heute, der von jetzt gerade? Es gibt dieses berühmte Zitat: "Man kann nie ein zweites Mal in denselben Fluss steigen." Genau das ist damit gemeint. Das ist Leben, das strömt, es geht weiter.

Nehmen wir noch ein besseres Beispiel: das Wetter. Wo ist denn das Wetter? Das gute Wetter, das schlechte Wetter... alle sprechen vom Wetter. Es scheint es ja zu geben. Aber: es existiert nicht! Wenn es existiert: wo finden wir es denn? Wo gibt es denn das Wetter? Wir können es erleben, aber es gibt es nicht als ein Ding. Es ist ständige Dynamik.

So ist auch unser Geist. Er ist ständige Dynamik. Diese Dynamik kann nur erlebt werden und Begriffe von Existenz und Nichtexistenz treffen nicht zu. Erleben hat wie das Wetter und wie ein Fluss keinerlei Substanz, ist nicht ein Ding mit einem definierten Ort und einem definierten Sein und manifestiert sich zugleich in vielfältiger Form – so wie das Wetter.

Das bedeutet, wir können das Leben in all seiner Intensität erfahren; wir können so lebendig erfahren; das Leben ist so lebendig wie es ist – und hat keinerlei Substanz, obwohl es so stark ist. Kräfte sind stark, sie bewegen etwas, sie bewirken etwas. Das heißt aber nicht, dass eine Kraft als ein Ding existiert. Zum Beispiel die Schwerkraft, wo existiert sie denn? Sie bewirkt eine ganze Menge, zum Beispiel, dass wir nicht abheben. Ja, die Schwerkraft ist unglaublich wichtig. Aber findet sie mal! Sie ist nur Wirkung! Versteht ihr: Kräfte sind Wirkungen und Wirkungen können nicht als Dinge beschrieben werden, als etwas, das existiert. Aber sie wirken! Wir täten uns sehr weh, wenn wir diese Kräfte verleugnen würden. Schwerkraft, Fliehkraft, elektrische Kraft und so weiter. Die Welt ist Kraft, ist Energie, ist Dynamik und nicht als solches fassbar.

Um sich zu befreien, braucht man sich nicht um Mauern und um Pfosten zu kümmern. Für alle diese Mauern und Pfosten gilt dasselbe, was ich vom Geist gesagt habe. Sie sind auch dynamisch. Das sind Kräfte, die diese dicken Holzbalken hier zusammen halten. Wir wissen genau, dass es Kräfte sind, die im subatomaren, atomaren, molekularen Bereich, im Strukturbereich spielen. Und wenn sich irgendetwas in diesen Kräften verändert, gibt es keinen Balken mehr, gibt es keine Mauern mehr.

Die Welt besteht aus Kräften. Das wissen wir dank der Naturwissenschaft des 20./21. Jahrhunderts. Wir können das so direkt nicht erleben. Aber vielleicht hilft es uns als Brücke zum Verständnis, dass natürlich auch der Geist nicht solide existiert und kein Ding ist, sondern dass er Kraft ist, Dynamik.

Um zu erwachen, um sich zu befreien, braucht es nur das Verständnis, dass unsere Emotionen und unsere Gedanken und unsere Geistesbewegungen Dynamik sind, reine Dynamik ohne Substanz.

Was sagt der Karmapa noch?

Nun, in allen Phänomenen, die wir erfahren können, gibt es keine von den Erscheinungen getrennte Leerheit und keine von der Leerheit getrennte Erscheinungen. Alle belebten (das sind wir) und unbelebten Phänomene (das sind die Balken und Mauern und so weiter) in Samsara und Nirwana sind genau in demselben Augenblick ihres Erscheinens große Leerheit, vollkommen nichtexistierend (als ein Ding, als ein Etwas).

Wichtig ist zu wissen; wenn hier der Existenzbegriff verwendet wird, handelt es sich um eine beschreibbare Existenz mit Ort, Farbe, Form - also beschreibbaren Merkmalen. Wenn wir sagen, es existiert als eine Dynamik, dann ist es eine Dynamik und nicht eine beschreibbare Existenz als ein Etwas.

TeilnehmerIn: Wir reden hier die ganze Zeit von Leerheit – aber was ist eigentlich nicht leer?

Ja, das möchte ich auch mal wissen! Gibt es wohl nicht. Es gibt nichts, das nicht leer wäre. Das ist das Interessante. Deshalb habe ich den kleinen Exkurs gemacht in die Balken und Mauern, denn selbst da gibt es keinen Wesenskern zu finden.

Leid ist die Spannung zwischen Idee und Wirklichkeit

Also ist die Entdeckung, dass es nichts Solides gibt, eine Offenbarung über die Natur des ganzen Seins. Es gibt nirgendwo etwas Bleibendes. Nichts entzieht sich dem Gesetz des Wandels und der Dynamik. Alles ist Dynamik. Von daher ist deine Frage total berechtigt. Das zeigt, in welchem Irrtum wir die ganze Zeit unterwegs sind, dass wir von so vielen vermeintlich soliden Gegebenheiten ausgehen. Da entsteht sehr viel Leid, weil unsere Annahme über die Wirklichkeit sich so weit entfernt von dem, wie es tatsächlich ist. Daraus entsteht die ganze leidvolle Spannung.

Diese Diskrepanz zwischen Idee und Wirklichkeit ist der Grund für das, was wir 'dukha' nennen, Leid. Leid ist eigentlich die Spannung zwischen Idee und Wirklichkeit. Das ist es, woher Leid entsteht.

Diese Spannung, diese Diskrepanz können wir auflösen. Das nennt man Erwachen. Diese Diskrepanz können wir in vielen Bereichen bemerken. Wir kommen gleich wieder auf den Geist zurück. Die Diskrepanz wird immer da offenkundig, wo man etwas für solider, stabiler hält, als es wirklich ist.

Wer im Einklang mit der Wirklichkeit ist, weiß, dass das Haus schon dabei ist zusammenzufallen, während wir es bauen. Es ist schon dabei zu verwittern und Schaden zu nehmen, während wir es noch bauen. Das heißt, wenn dann der Putz bröckelt, das Dach zu reparieren ist und die Tür nicht mehr schließt und und und, sind wir nicht überrascht. Es ist auch gar kein Leid, weil wir gar nicht davon ausgehen, dass es anders sein könnte.

Nun mal zu unserem eigenen Haus, unserem Körper. Wir sind geboren worden – und das bedeutet, dass wir sterben. Das heißt, wir werden zwischendurch alt, kriegen Falten, werden krank, bekommen tödliche Krankheiten und sterben irgendwann. Das gehört dazu. Wo kommt denn da das Leid her?

Wenn wir wirklich im Bewusstsein der Dinge sind, wie sie sind, ist da keine Spannung. Da ist kein Anhaften an dem, was vorher war. Dieses ganze Anhaften an dem, was eben noch war und jetzt nicht mehr ist, das ist die Spannung zwischen Vorstellung und Wirklichkeit. Ich will es anders haben als es ist und ich widersetze mich der Dynamik des Seins.

Wir haben es aber mit noch viel tieferen Diskrepanzen zwischen Idee, also Vorstellung, und Wirklichkeit zu tun. Und zwar die Diskrepanz, mit der wir uns in diesem Kurs vorwiegend befassen, ist die irrige Annahme von Subjekt und Objekt. Wir gehen tatsächlich davon aus, dass jetzt gerade ein Ich zuhört und etwas Getrenntes hört, dass ein Ich sieht und etwas Getrenntes wahrnimmt, dass im Erleben Subjekt und Objekt getrennt sind.

Das heißt, es findet eine Aufspaltung unseres Erlebens in einer Annahme von Ich und Anderen statt. Es geht dabei gar nicht um das Ich hier und die andere Person. Es geht immer um die Instanz, die etwas anderes bemerkt: Ich und meine Gedanken. Diese Subjekt-Objekt Aufspaltung findet im eigenen Geist statt. Es ist nicht etwas, das außerhalb sein müsste.

Das müssen wir untersuchen. Da merken wir, dass das sogenannte Ich einfach die Dynamik von Geistesbewegungen ist, die hier und da mal Ich sagen, und dass Dynamik vom Anderen einfach Geistesbewegungen sind, die hier und da das Gefühl haben, da wäre etwas Anderes. Weder das Ich hat Substanz, noch das Andere hat Substanz.

Erleben ohne Vorstellungen des Getrenntseins

Wenn wir diese Vorstellung auch noch loslassen, merken wir: das Erleben geht trotzdem weiter, auch ohne die Vorstellung von Subjekt und Objekt. Erleben findet einfach statt! Das hängt gar nicht von der Vorstellung Subjekt-Objekt ab. Die brauchen wir gar nicht für das Erleben. Sie werden zusätzlich produziert, um Erleben besser beschreiben zu können. Dafür braucht man sogenannten Objektbezug. Aber im Erleben selbst gibt es das gar nicht.

Sobald wir Erleben beschreiben wollen, braucht es ja beschreibende Sprache, um zu kommunizieren, aber im eigentlichen Erleben braucht es das nicht. Wenn wir die Sprache als Hilfsmittel verstehen, um etwas zu beschreiben, was aber der Wirklichkeit nicht gerecht wird, fallen wir nicht in diese Täuschung. Dann benutzen wir Subjekt-Objekt-Konstruktionen in unseren Sätzen, ohne auf den Irrtum reinzufallen, dass da tatsächliche Wirklichkeiten beschrieben werden.

Wenn wir an diese Konstruktionen der Sprache und des begrifflichen Denkens glauben und diese Konstruktionen verwechseln mit der Wirklichkeit, die an sich gar nicht beschreibbar ist, wenn wir also die Beschreibungen für die nicht beschreibbare Wirklichkeit halten: aus diesem Widerspruch resultiert Spannung. Wir sind nicht wirklich im Kontakt mit dem Sein.

Wenn wir diesen Widerspruch durchschauen und merken: das ist ein Kunstprodukt; das ist wie ein Gemälde, wie ein Gedicht, das versucht, etwas wiederzugeben, das eigentlich unaussprechbar ist, dann merken wir, dass Sprache nur Fingerzeige sind auf etwas, das dahinter zu erahnen ist – und das ist dieses geeinte Erleben, in dem es gar kein Subjekt-Objekt gibt.

So versuche ich die ganze Zeit Folgendes. Ich spreche über die Wirklichkeit. Was mache ich? Ich male ein Gemälde, ich mache vielleicht Gedichte... Was ich versuche, ist nur, in euch eine Ahnung hervorzurufen von dem, wie es ist. Das wie es ist, entzieht sich den Worten.

Nur das, was ihr erlebt, während ihr euch von der Ahnung tragen lasst, ist euer Verständnis. Das begriffliche Verstehen ist ziemlich unnütz. Es ist bloß eine Brücke in das eigentliche Verstehen. Deswegen finde ich die Übersetzung so gut, von ‚intuitiver Einsicht‘ zu sprechen. Es geht um diese Einsicht, die von innen her kommt und die vor den Worten ist, vor all den Strukturen, die wir dann benutzen, um sie auszudrücken.

Die Einheit von Erscheinen und Leerheit als Botschaft der Befreiung

Obwohl sich der Geist niemals aus der großen Leerheit herausbewegt, manifestiert sich seine Dynamik ungehindert in mannigfaltigen Formen. Diese spontan vorhandene Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit wird „Leerheit mit der Vorzüglichkeit aller Aspekte“ genannt. Es ist nicht richtig, ausschließlich den Leerheitsaspekt für das Wichtigste zu halten, sondern es ist notwendig, die unwandelbare Natur der spontan vorhandenen Einheit zu verstehen.

Jetzt versteht ihr besser, was mit ‚spontanem Vorhandensein‘ gemeint ist. Was ist spontan vorhanden? Die Einheit von Erscheinung und Leerheit. Das könntet ihr in euren Notizen anfügen, denn der Begriff ‚spontanes Vorhandensein‘ ist ja ein bisschen mysteriös. Jetzt hat Karmapa ganz genau erklärt, was er mit dem Wort ‚lhündrup‘ meint – das ist das, was spontan vorhanden ist. Es ist die dritte Stufe, der dritte

Ausdruck heißt lhündrup. Es ist das spontane Vorhandensein der Einheit von Leerheit und Erscheinung. Erscheinung und Leerheit in ihrer untrennbaren Einheit.

Die Ausdrücke, um die es hier im Tibetischen geht, sind:

Erscheinungen - nangwa- sind sem - Geist.

Der Geist - sem - ist tongpa – leer.

Tongpa nyi - diese Leerheit, ist spontanes Vorhandensein – lhündrup.

Und dieses spontane Vorhandensein befreit sich von selbst - rang dröl.

Das war nur, um für einen Moment zur Schule zu gehen, es ändert aber nichts an der Wirklichkeit. Diese Begriffe geben euch vielleicht eine Orientierung in den Texten. Wir sind jetzt gerade bei diesem Namen, den mir Gendün Rinpoche gegeben hat. Ich heiße oder hieß nicht nur Lhündrup, sondern Sönam Lhündrup war der volle Name, also die spontan vorhandene positive Kraft. Sönam als Übersetzung von Verdiensten oder heilsamem Tun.

Was diese Erklärung angeht, ist es wichtig, sich den letzten Satz des Absatzes ganz zu Herzen zu nehmen. Es geht nicht um die Leerheit als das Wichtigste, sondern um die Einheit von Erscheinen und Leerheit. Das heißt, es geht um ein dynamisches Sein, das keinerlei Substanz hat. Das ist der wichtige Punkt, nicht das Verneinen der Solidität an sich, sondern zu sehen, es gibt da eine ständige Dynamik, die zu einem Erleben führt, und dieses Erleben hat glücklicherweise, können wir sagen, keinerlei Substanz. Deswegen können wir uns auch entwickeln.

Diese Botschaft ist ganz klar eine Botschaft der Befreiung. Selbst das größte Haften, selbst die größte Verzweiflung ist nicht solide und kann darum ein Ende finden. Alles wandelt sich ohnehin. Es geht darum, die Kräfte zu beeinflussen, die dazu führen, dass immer wieder dasselbe Erleben entsteht oder ein ähnliches Erleben entsteht.

Wir nutzen also die ohnehin vorhandene Dynamik so, dass das Erleben sich in Richtung von größerem Glück und Befreiung entwickelt. Das ist es, was wir eigentlich auf dem Dharmaweg tun.

Spontanes Vorhandensein ist die Eigenschaft allen Erlebens

Karmapa schreibt: **Du magst einwenden, es sei nur zulässig, von spontanem Vorhandensein zu sprechen, sofern es sich um reine Erscheinungen handelt, nicht jedoch bei unreinen Erscheinungen.**

„Unrein“ steht für dualistische Erscheinungen. Das ist hier gemeint, ihr müsst es Euch immer übersetzen.

Nun, die Unreinheit besteht nur im intellektuellen Haften an gut und schlecht, hoch und tief. Aus diesem Grunde solltest du die Lehre vom spontanen Vorhandensein, die Quintessenz aller Sutras und Tantras, praktizieren, wonach alle in Samsara und Nirwana enthaltenen Phänomene, ohne sich im geringsten aus der Leerheit heraus zu bewegen, als deren unbehinderte, dynamische Strahlkraft erscheinen. Aus diesem Grund ist alles spontan Vorhandene letztendliche Reinheit, genannt „große Befreiung“.

Der Einwand hier ist, der Ausdruck ‚Ihündrup‘, spontanes Vorhandensein, dürfe nur in einem erwachten Geistesstrom angewendet werden, in dem die Erscheinungen frei von dualistischem Greifen sind. Nur dann könne man wirklich von spontanem Vorhandensein sprechen.

Aber der Karmapa sagt: Nein, das Einzige, was die Erscheinungen von einem greifenden Geist, einem nicht erwachten Geist und einem erwachten unterscheidet, ist dieses Festhalten an vergleichenden Bewertungen. Ob sie nun rein, nicht rein, hoch und tief oder anders ausgedrückt, spirituell, nicht spirituell, heilsam und nicht heilsam sind, abgesehen vom Haften an Ihnen gibt es gar keinen Unterschied. Die Art und Weise, wie sich Erscheinungen manifestieren, ist vollkommen identisch.

Die Erscheinungen im greifenden, haftenden Geist wie auch im nicht haftenden Geist haben immer dieselbe Eigenschaft: sich zu manifestieren und zugleich leer, das heißt nicht fassbar zu sein. Das ist die grundlegende Natur allen Erlebens, aller Erscheinungen in Samsara und Nirwana.

Der Unterschied zwischen dem samsarischen Geist, also dem haftenden, und dem Geist, den man Nirwana nennt, also dem erwachten Geist, ist einfach, dass im Erwachen ein völliges Bewusstsein darüber ist, dass Erscheinungen keinerlei Substanz haben, sie nicht solide sind. Deswegen findet auch kein Greifen statt.

Und das ist der ganze Unterschied! Das Bewusstsein oder das Erkennen darüber, wie die Natur der Wirklichkeit ist. Aber das ändert nichts an der Art und Weise, wie sich das Erleben vollzieht. Es bleibt immer von derselben Natur.

Im nächsten Satz sagt der Karmapa, die Lehre vom spontanen Vorhandensein sei die Quintessenz von Sutra und Tantra. Das bedeutet, dass das Verständnis davon, dass Erleben, also Erscheinungen, reine Dynamik sind und damit ohne das geringste Bisschen von Solidität, von Gegenständlichkeit, von Festigkeit.

Der Kernpunkt des Weges der Sutras und der Tantras ist, zu sehen, dass Erscheinungen, also alles das was wir erleben, reine Dynamik sind, auf Kräften beruhend und ohne irgendetwas, was sich dem Wandel widersetzt oder was aus sich heraus bestehen würde. Kontinuierlicher Wandel die ganze Zeit. Das ist der springende Punkt.

Dieses Phänomen, diese natürliche Eigenschaft des Seins, des Erlebens bewirkt, dass man sagen kann: alle Phänomene sind ihrem Wesen nach, ihrer eigentlichen Natur nach rein. Das Erleben vollzieht sich ohne die geringste Fixierung, ohne die geringste Dualität, ohne dass es da etwas Gegenständliches gibt. Alles ist eigentlich Ausdruck dieses selben erwachten Gewahrseins. Darin, kann man sagen, sind alle Aspekte unseres Erlebens rein. Auch das verwirrte Erleben, auch unsere Wut, ist in der Natur ihres Erlebens von derselben Qualität wie das erwachte Erleben. Es ist derselbe grundlegend freie Geist, der sich darin manifestiert.

Im Grunde kein Unterschied – spontanes Erwachen

Zwischen einem erwachten Geist und einem nicht erwachten Geist gibt es also keinen fundamentalen Unterschied, weil sie absolut identisch sind. Zwischen dem Erleben von Wut und Liebe oder reiner Sichtweise, nondualer Sicht, ist nur ein Unterschied im Inhalt des Erlebens, nicht in der Eigenschaft des Erlebens.

Das heißt, das grundlegende Wesensmerkmal des Erlebens, dass es nicht fassbar ist, dynamisch, sich ständig wandelt und von Kräften gestaltet wird, spontanes Vorhandensein ist - all das, was dieser Begriff

beinhaltet, bleibt gleich. Die Inhalte ändern sich. Das Haften, das Greifen, das im dualen, dualistisch greifenden Bewusstsein, 'Ich und das Andere' vorhanden ist, ändert nichts an der grundlegenden Funktionsweise des Geistes. Die bleibt immer gleich. Es ändert den Inhalt des Erlebens.

Deswegen kann man sagen: eigentlich, auf der grundlegenden Ebene, ist der Geist unberührt von Greifen, seine Art zu funktionieren ändert sich nicht. Es ist immer dieselbe Art zu funktionieren. Deswegen trifft es nicht zu, von einem erwachten und einem nicht erwachten Geist zu sprechen. Es ist derselbe Geist, nur ist mal das Greifen aktiv, was eine Kraft ist, die tatsächlich die Erlebensinhalte deutlich verändert, und mal ist das Greifen nicht aktiv, sind andere Kräfte aktiv – was das Erleben natürlich deutlich verändert.

Wir könnten das mit Beispielen etwas salopp so sagen: ja, es ist immer die Qualität von Wasser vorhanden. Mal ist das Wasser aufgewühlt, mal ist es ruhig. Mal fließt es ruhig daher, mal geht es über Wasserfälle. Es ist immer die Qualität von Wasser da. Es ist immer die Qualität, fluide zu sein, nicht fassbar zu sein und so weiter.

Das nennt man auch die ‚große Befreiung‘, schreibt der Karmapa. Womit gemeint ist, wenn man diesen dritten Punkt versteht, die Natur des Seins, die Natur des Geistes als unbehinderte Dynamik, hört das Greifen auf. Man greift nicht mehr nach dem Unfassbaren, nach dem nicht Fassbaren. Wer greift schon nach etwas, das als nicht fassbar erkannt wird? Das Greifen hört sofort auf. Wenn dieses Verständnis da ist, wird nicht mehr vergegenständlicht, weil man weiß, es kann gar nichts ergriffen und vergegenständlicht werden. Damit kommt es automatisch dazu, dass die ohnehin stattfindende Selbstbefreiung allen Erlebens zu einem radikal neuen Erleben führt, was eben dieses nonduale Erleben ist.

Das ist die zweite Möglichkeit, ihr erinnert euch: bei der Selbstbefreiung gab es diese zwei Möglichkeiten:

- es entwickelt sich einfach in etwas Anderes, in ein anderes Erleben hinein, „befreit“ sich, weil es sich ohnehin von selbst auflöst und die Kräfte des Seins bewirken, dass das nächste Erleben auftaucht
- oder es befreit sich so total, dass es sich in ein Erleben hinein weiterentwickelt, das frei von allem Haften ist, was als Befreiung vom Greifen und vom Leid erlebt wird.

Deswegen sprechen wir vom spontanen Erwachen, weil es eigentlich nur braucht, das jetzt gerade irgendwann das Greifen aufhört. Wenn das dualistische Greifen vorbei ist, kommt es genau in dem Moment zum erwachten Erleben für genau die Dauer, wie es ohne Greifen weitergeht. Wenn das Greifen wieder kommt, ist es nicht mehr erwachtes Erleben.

Morgen sprechen wir dann über den vierten Punkt. Für heute ist die Lektion 56 beendet. Habt ihr Fragen dazu?

Fragen und Antworten

Gibt es mehr als Geist? Die Frage nach Gott.

TeilnehmerIn: Wenn es die Leerheit gibt und die Leerheit ist Geist und der Geist ist Leerheit, dann habe ich mich gefragt: gibt es etwas anderes als Geist? Ich frage nicht nach der festen Form, sondern eher nach dem – Gott...

Interessant. Diese Frage hätte ich gerne vermieden!

Könnte es sein, dass Gott Erleben ist, Geist ist? Ich weiß es ja nicht. Wenn Gott nicht Geist ist, dann kann ich leider gar nichts darüber sagen. Denn alles, was ich erlebe, findet im Geist statt. Wenn also Gott nicht in den Geist kommt, kann ich nichts darüber sagen. Aber wenn er sich im Geist manifestiert, dann weiß ich: das ist Erleben und dann kann ich was darüber aussagen. Ich glaube, sonst könnte ich ihn nicht erleben.

Solange er außerhalb des Geistes bleibt, existiert er für mich nicht, weil ich ihn ja nicht erfahren kann.

Das war die einfache Antwort.

Es gibt jetzt eine tiefergehende Erklärung, die für diejenigen, die christliche Wurzeln haben, sehr interessant, sehr hilfreich sein könnte, weil wir eigentlich die ganze Zeit von Gott sprechen. Ihr kennt die Trinität: Gott Vater, Gott Sohn und Heiliger Geist, also Gott, Christus und Heiliger Geist.

Ich versuche es mal, ich hoffe ihr könnt folgen. Gott Vater, also Gott an sich, wäre der Dharmakaya – diese Drei-Kaya-Struktur ist noch etwas einfacher damit in Übereinklang zu bringen als die vierfache Struktur – die grundlegende Leerheit. Ihr wisst, dass diese Leerheit nicht leer, sondern dynamisch ist. Es ist kein Nichts, sondern es ist ein dynamisches Grundgewahrsein. Sagen wir mal so: ein grundlegendes, dynamisches schöpferisches Sein. So wird ja auch Gott beschrieben.

Wenn sich diese kreativ-offene substanzlose Grunddimension des Seins, das Grundgewahrsein ausdrückt, wenn sich diese Strahlkraft ausdrückt, ist die erste Ebene der Manifestation das, was wir den Freudenkörper nennen, den Sambhogakaya. Der Sambhogakaya entspricht dem, was wir den Heiligen Geist nennen. Das ist reine, erwachte Kommunikation. Und zwar als reine Rede, als reine Kommunikation des Göttlichen, oder in Form von Visionen, die den göttlichen Geist kommunizieren. Das nennt man Heiligen Geist. Es ist die subtile Bewegung dieses energetisch-dynamischen grundlegend schöpferischen Seins, das sich ausdrückt in Erfahrung von Freude, von Offenheit, von Liebe und so weiter, diese grundlegenden reinen Qualitäten des Geistes.

Wenn sich diese schöpferische Dynamik mit all ihren Qualitäten, die den Dharmakaya und den Sambhogakaya ausmachen, in konkreter Form manifestiert, ist die konkreteste Form davon ein Buddha in dieser Welt, Christus in dieser Welt. Das nennt man Nirmanakaya, den Ausstrahlungskörper.

Der Ausstrahlungskörper ist die Manifestation des reinen Gewahrseins, also übersetzt ins Christliche von Gott in dieser Welt, und bringt dieselbe Botschaft wie Gott selbst und wie auch der Heilige Geist – aber ist greifbar, ist fassbar. Diese fassbare Form der Qualitäten des Geistes, die der Freudenkörper sind, Sambhogakaya, wären in unserem Geist die einzelnen Gedanken, die einzelnen Gedankenbewegungen. Die sind deutlich wahrnehmbar, deutlich fassbar, viel klarer wahrnehmbar als die grundlegenden Qualitäten, aus denen heraus diese Formen sich immer wieder zeigen, immer wieder entstehen. Deswegen nennt man das den Ausstrahlungskörper: das was sich wirklich manifestiert. Es ist die Manifestation in der Welt und in unserem Bewusstsein.

Also wenn ihr wollt: das wäre dann alles Geist. All das ist Erleben, Erleben des offenen Aspektes des Geistes, nicht fassbar, mit seiner innewohnenden Dynamik, die sich in Form von Qualitäten zeigt. Diese Qualitäten drücken sich aus in Formen und die Vielfalt dieser Ausdrucksformen wandelt sich ständig, ist ständiger Prozess. All das ist Erleben im Geist. So manifestiert sich – kann man sagen – Gott in der Welt und ist Geist.

Man kann auch sagen: Gott ist die Welt und die Welt ist Gott, die Welt ist Geist und Gott ist Geist. Das kann man alles sich daraus ableiten.

Ich habe angefangen, diese Dinge zu erklären, ohne zu wissen, dass der Dalai Lama im Dialog mit Christen genau dieselbe Brücke schlägt. Was wichtig ist, um wirklich in diesen Dialog einsteigen zu

können ist, dass die Christen bereit sind zu akzeptieren, dass Gott vielleicht nicht getrennt von uns ist, Gott im eigenen Geist zu finden ist. Wir sind keine ewigen Sünder, sondern sind nur zeitweilige Sünder. Wenn unsere Schleier aufgelöst sind, kommt Gott in uns zum Vorschein. Die grundlegende Natur des Geistes kommt in uns zum Vorschein und zeigt sich als unser wahres Sein. Die Sünde, Ur-Sünde, von der da die Rede ist, ist das dualistische Greifen. In dem Moment, wo das Greifen stattgefunden hat, war die Vertreibung aus dem Paradies, war das Eins-sein mit Gott zu Ende. Das ist das Grundproblem.

Die Vertreibung aus dem Paradies mit der Notwendigkeit, durch die Welt zu gehen, um wieder zu Gott zu finden, also wieder zurück zu finden in ein Erkennen der Natur des Seins – das ist eigentlich die Aufgabe. Wenn man schon aus Gott rausgefallen ist, muss man es halt akzeptieren und zurückfinden in die Nondualität, in das eigentliche Sein. So begreife ich die christliche Symbolik.

Das war jetzt eine ausführliche Antwort!

Dharma ist universell

TeilnehmerIn: du wäirst auf dem Scheiterhaufen gelandet zur Zeit der Inquisition!

Ja! Das lässt mich aber auch daran denken, dass es vielleicht auch Buddhisten gibt, die gar nicht so glücklich sind, wenn ich solche Dinge sage – weil es auch da Tendenzen gibt, die Wahrheit für sich zu pachten. Das war nie das Anliegen des Buddhismus, er war von Anfang an immer nur die Beschreibung dessen, was alle Menschen entdecken können und auch entdecken.

Dann wurde diese Lehre aber zu einem „-ismus“. Damit entstand ein Gefühl, die Wahrheit erkannt zu haben und auf eine Art auch ein bisschen gepachtet zu haben. Dann fällt es natürlich schwer, solche Brücken zuzulassen und zu merken, dass es unter Umständen vielleicht um dasselbe geht.

Dann kann man sich natürlich auch Kritik einhandeln, wenn man sehr klar sagt, es könnte sich tatsächlich um dasselbe handeln, von dem da die Rede ist.

Ich werde keine weiteren Brücken machen, nicht mit dem Sufismus, ich werde auch nicht mit dem Taoismus Brücken herstellen und auch nicht mit der Wissenschaft!

Wir werden jetzt meditieren und das mal direkt anwenden.

Praktiziert einfach, was ihr verstanden habt.

Entspannt euch in dieses Verstehen hinein.

Meditation in Stille...

Spontanes Vorhandensein ist selbstbefreiend

Im vierten Schritt liegt das Verstehen aller Schritte

Ich mache euch noch ein kleines Geschenk und verbinde die letzte Unterweisung mit den vier Etappen. Welche von diesen vier Etappen ist der Dharmakaya?

Ich nehme nur richtige Antworten! Vier? Zwei? Eins? Oh, meine Güte. Zwei!! Der leere Geist ist der Dharmakaya.

Welches ist der Freudenkörper, Sambhogakaya? Drei!! Ja, diese spontane Dynamik.

Welches ist der Nirmanakaya? Die Erscheinungen – das ist der Nirmanakaya, wo es Form annimmt. Eins!

Warum ihr wohl immer an den vierten gedacht habt: weil das die Einheit von allen ist, der Svabhāvikakāya.

Wenn ihr diesen vierten Punkt versteht: es sind alle anderen darin enthalten. Der Essenzkörper ist eigentlich die Einheit der anderen drei. Formen, also die Erscheinungen, das, was als Gedanken, Emotionen, Bilder, Sinneswahrnehmungen usw. im Geist auftaucht, ist in seiner wahren Natur ohne Substanz, ist leer, hat keinen Wesenskern und ist Ausdruck dieser grundlegenden Dynamik. Und weil es leer, ohne Wesenskern und dynamisch ist, befreit es sich natürlich von selbst. Ich brauche nichts zu tun, um ein Erleben aufzulösen. Es löst sich von selbst auf ins nächste Erleben!

Das heißt, dieser vierte Punkt ist die Summe von all dem vorher, ist die natürliche Konsequenz. Das ist genau, was mit Svabhāvikakāya gemeint ist, die Einheit. Man kann sie gar nicht voneinander trennen. Es sind nicht vier verschiedene Körper, sondern damit wird nochmal ausgedrückt, was die natürliche Konsequenz von den drei Aspekten des Seins ist – die auch alle miteinander zusammen hängen.

Eigentlich haben wir von A bis Z die ganze Zeit nur von einer einzigen Unterweisung gesprochen: vom Wandel, von der Unbeständigkeit, der Vergänglichkeit. Die eine Unterweisung oder Entdeckung des Buddhas, wie wichtig es ist, den Wandel zu verstehen, ist die Quelle des Verständnisses, wodurch Leid entsteht.

Weil man eben die Dynamik des Seins nicht in Betracht zieht, weil man in Diskrepanz ist zur Natur des Seins, die bedeutet, dass auch ein solides Ich nicht bestehen kann. Es gibt nur ein dynamisches Ich, auch das ist Verständnis des Wandels, die Leerheit ist Verständnis des Wandels. All das ist eigentlich nur Ausdruck eines tiefen Verständnisses davon, dass die gesamte Welt, alles Wandel ist, es gar keine Ausnahme gibt. Alles ist Dynamik.

Alle Unterweisungen sind darin enthalten, auch das bedingte Entstehen. Denn die Ursachen des Wandels, das was die mannigfaltigen Formen hervorruft, sind die verschiedenen Bedingungen, die wechselnden Bedingungen, die zu wechselnden Erfahrungen führen. Das ist bedingtes Entstehen. Und wechselseitige Bedingtheit bedeutet einfach, dass die verschiedenen Auswirkungen der verschiedenen Kräfte auch wieder sich gegenseitig alle miteinander bedingen, beeinflussen und zu immer wieder neuen Formen des Erlebens führen.

Eine einzige Unterweisung, und zwar der Wandel. Eigentlich einfach nur ein Durchdringen der Natur des Seins im Hinblick auf sein wesentlichstes Merkmal: Dynamik zu sein. Das ist alles. Was der Buddha uns im Grunde genommen anbietet ist, die Wirklichkeit genau zu erleben, genauso wie sie ist. Das Wesentlichste ist, dass sie dynamisch ist.

Es ist das erste, was uns ins Auge springt. Die Wirklichkeit ist im Fluss, ist eine Dynamik. Von diesem Verständnis ergibt sich eine ganze Kaskade anderer Verständnisse: dass es kein solides Ich geben kann, es kein solides Leiden gibt, es keine Trennung zwischen einem Erwachten und einem nicht-Erwachten gibt... und so weiter, alles hängt davon ab.

TeilnehmerIn.: Kann man Buddha, Dharma, Sangha mit den drei Kayas in Verbindung bringen?

Ja, das kann man auf verschiedene Arten und Weisen, wenn man es versteht, aber es beginnt nun ein bisschen eine intellektuelle Spielerei zu sein.

Teilnehmerin: Und wie ist es mit Christus, der ist ja schließlich ans Kreuz genagelt worden - was macht man denn nun mit dem Nirmanakaya?

Kein Problem, das Erleben geht weiter! Christus hat ja nicht am Kreuz aufgehört, sondern ist der Auferstandene. Die Geschichte geht ja weiter – das heißt, die Formen, das Erleben gehen weiter.

Jetzt machen wir die Widmung.

Meditation der Herzensqualitäten

Eure ganz persönliche Zuflucht ist euch bewusst, bevor wir jetzt die Gebete sprechen? Visualisiert euer Symbol der Zuflucht, welches für euch stimmig ist, um es dann am Ende der Zuflucht in euch verschmelzen zu lassen. Es löst es sich dann in Licht auf und dieses Licht verschmilzt in uns und wir ruhen in diesen Qualitäten.

Es kann sein, dass einige das Bedürfnis haben, diese Zufluchts-Visualisation gar nicht aufzulösen. Dann könnt ihr euch auch einfach vorstellen, dass ihr weiter in Gegenwart dieses Symbols meditiert, sei es nun ein Buddha-Aspekt oder der Zufluchtsbaum. Es stützt euch dann einfach in der Praxis.

Jetzt würde ich Euch gerne ein bisschen ins Herz führen. Verbindet euch mit diesen erwachten Qualitäten vom Herzen her....

Vom Herzen her einatmen und ausatmen...

Und dabei öffnen wir uns zunächst total für uns selbst, so wie wir halt sind. Mit all unseren Ängsten und Bedürfnissen...

Ich lade mein Wesen ein, in mein Herz zu kommen, so wie es gerade ist... komm Lieber, komm Liebe, sei willkommen im Herzen...

Einatmen, ausatmen, im Bewusstsein, dass wir viel mehr sind als unsere Bedürfnisse und Befürchtungen...

Atmen in dem Bewusstsein, ganz weit zu sein, ganz vielschichtig, vielfältig mit noch ungenutztem Potential. Wir können es erahnen. Wir atmen im Erahnen unseres eigenen erwachten Potentials...

Ich atme ein und atme aus in diesem weiten fließenden Gewahrsein aller Qualitäten aber auch aller Herausforderungen meines Seins...

Einatmend bin ich im Annehmen und Willkommen heißen, ausatmend unterstützen, fließen lassen...

Während ich an die emotionalen Herausforderungen denke, bin ich gewahr, dass auch sie sich von selbst auflösen, von selbst befreien. Während ich ausatme erlaube ich, dass genau diese Selbstbefreiung stattfindet, dass alles seinen Weg gehen kann ohne Identifikation. Ich heiße die emotionalen Themen meines Lebens willkommen im Gewahrsein ihrer wahren Natur...

Tief verankert in mitfühlender Weisheit. Alle meine Probleme, meine Emotionen dürfen kommen, dürfen sich zeigen. Und da ist dieses tiefe Wissen um ihre wahre Natur. Genau in diesem tiefen Wissen können sie sich lösen, können sie sich entknoten...

Gut verankert in mitfühlender Weisheit...

Einatmen, ausatmen, alles löst sich von selbst in diesem Gewahrsein...

Auf die gleiche Weise können wir eine andere Person empfangen. Unser Herz für sie öffnen...

Wir sehen die emotionalen Herausforderungen in der anderen Person. Wir sehen, dass sie noch viel mehr ist, als ihre Emotionen. Wir sehen ihr ganzes Potential. Und wir heißen sie willkommen im Herzen und lassen Unterstützung zu ihr fließen. Alles in diesem liebevollen Gewahrsein, dieser Herzensweisheit...

Ich lade euch jetzt ein, die Augen zu öffnen und ruhig noch eine Weile in diesem Bewusstsein zu bleiben...

Und dieses liebevolle Gewahrsein dann auszudehnen auf alle, die hier im Raum sind und auch jenseits dieses Raumes...

Einatmen, ausatmen, verbunden mit den Herzensqualitäten ...

Bleibt verbunden. Diese Phase ist unglaublich wichtig. Da findet die Integration mit dem Alltag statt. Da ist es, wo wir uns schon mal durch den Blickkontakt, das Sehen, auf den Kontakt und das Sprechen vorbereiten, und da können dann diese Herzensqualitäten weiter fließen...

Herzatem – Die Praxis des Tonglen

Viele von euch kennen ja schon den Herzatem, die Tonglen-Praxis. Ihr habt vielleicht gemerkt, dass ich sie in dieser Übung mit dem vierten Punkt verbunden habe, der heute unser Thema ist. Das ist das eigentliche, tiefe Tonglen, ein Tonglen, in der vollen Bewusstheit der wahren Natur aller Geistesbewegungen. Dass sich alles tatsächlich aus sich selbst heraus befreit, von selbst. Dass es nur darum geht, in diesem liebevollen Gewahrsein zu bleiben, das nicht greift. Und dann vollzieht sich dieser Prozess ganz von selbst, völlig anstrengungslos.

Alles hängt davon ab, sich viel Zeit zu nehmen für die erste Etappe, sich selbst anzunehmen. Sich gut selber kennen zu lernen, Raum zu schaffen, um die emotionale Problematik herum. Diesen großen Raum zu schaffen, dass wir viel mehr sind. Da sind all diese Qualitäten und gar nicht nur unsere Angst, unsere Bedürfnisse, da ist so viel mehr. Dann im Bewusstsein dieser Qualitäten das Herausfordernde tief annehmen und sich in diesem Gewahrsein seiner Natur auflösen lassen.

Wir sehen all das was da im Bewusstsein auftaucht. Wir erkennen es als spontanes Vorhandensein von Erscheinung und Leerheit, wo sich alles von selbst befreit.

Fragen und Antworten

Mit unbewussten Ängsten arbeiten – In der Angst liegt der Wunsch nach Lösung

TeilnehmerIn: Wie ist es denn, wie können wir denn die unbewussten Ängste annehmen?

Wir nehmen erstmal alles an, dessen wir bewusst sind. In dem wir es annehmen und sich auflösen lassen, gibt das dann Raum für das Nächste, was sich zeigen kann...

TeilnehmerIn: Diese unbewussten Ängste sitzen die dann nicht vielleicht in den Schmerzen, die wir im Körper haben?

Ja, das stimmt. Es ist so, dass überall, vor allem in den unangenehmen Empfindungen die wir im Körper haben, Gefühle mitschwingen. Nicht nur Ängste, alle möglichen Gefühle können wir da entdecken, wenn wir ein bisschen dabei bleiben.

TeilnehmerIn: Wenn ich mit diesen Empfindungen im Körper bleibe, dann merke ich, da löst sich etwas und ein Wohlsein, ein Wohlgefühl stellt sich ein, ohne dass es zwischendurch zu einem begrifflichen Erkennen oder Gedanken im herkömmlichen Sinne gekommen wäre.

Das braucht es tatsächlich gar nicht. Das ist bewusst genug, um sich lösen zu können. Das reicht, diese Ebene des Gewahrseins reicht. Wir sind gewahr genug, damit das alles seinen natürlichen Weg gehen kann.

TeilnehmerIn: Ich habe auch den Eindruck gehabt, dass diese Liebe und das Mitgefühl nicht getrennt ist von Hingabe und Vertrauen...

Den Eindruck habe ich auch...

TeilnehmerIn:...und dass diese Hingabe und das Vertrauen aber auch nicht getrennt sind von meiner Angst.

Wie siehst Du da den Zusammenhang? Spürst du den Zusammenhang? Kannst du ihn noch deutlicher beschreiben?

Teilnehmerin: Es ist in etwa wie dass in der größten Neurose ein Schlüssel liegt zum tieferen Verstehen von den Qualitäten.

In der Angst ist auf jeden Fall schon mal der Wunsch vorhanden, zu vertrauen. Der Wunsch, nicht kontrollieren zu müssen, der ist in der Angst schon drin. Eigentlich will niemand Angst haben, alle möchten vertrauen können. Im Grunde genommen ist Angst bereits die Suche nach dem, wie man denn da Gewissheit, Sicherheit, Vertrauen, Hingabe finden kann in der Situation.

So ist die Angst, unsere Befürchtungen, schon verbunden mit einer Suche nach ihrer eigenen Auflösung. Das schwingt schon mit. Und dann manchmal, bei Ängsten die wiederkehren, weil du diese neurotische Funktion angesprochen hast, schwingt auch eine Ahnung mit von unserem eigenen gesunden Sein. Dass es eigentlich möglich ist, frei von dieser Angst zu sein. Wir kennen das, in der Tiefe unseres Seins, obwohl jetzt gerade die Angst da ist, dass sie eigentlich gar nicht zu sein braucht. Es gäbe eine andere Möglichkeit jetzt präsent zu sein. Wir ahnen das. Da gibt es also eine Gleichzeitigkeit von Angst erleben und ahnen von dem, dass es auf eine andere Art gar nicht notwendig ist, diese Angst zu haben. Deswegen spürst Du diese Verbindung.

Und durch eine solche Art von Meditation, wie wir es jetzt gemacht haben, wenn wir uns erst verankern in diesem mitfühlenden Gewahrsein und dann eine Angst oder Ängste einladen. Aufgrund unserer Verankerung in dieser Weisheitsdimension, spüren wir noch viel deutlicher als zuvor, wie in der Angst schon die Möglichkeit ihrer Lösung mitschwingt. Wir spüren ganz tief, dass da eigentlich ja auch Vertrauen möglich ist in dem Bereich. Diese Ahnung wird verstärkt durch das Verankert sein in den Qualitäten der Weisheit, des Gewahrseins. Und dadurch entstehen auch die Lösungsbewegungen im Inneren unseres Geistes. Das ermöglicht dann, dass die Angst eine ganz andere Bearbeitung erfährt als vorher.

Das Herz öffnen und aus dem Moment heraus sprechen

TeilnehmerIn: Könntest Du nochmal die Worte sagen, die Du bei der Tonglen-Meditation verwendet hast? Ich habe für das Leid der ganzen Welt meditiert und deine Worte haben mich wahnsinnig berührt...

Ich habe aus dem Moment heraus gesprochen. Dabei habe ich so Worte benutzt wie: willkommen heißen, annehmen, annehmen von dem wie es ist, aber auch annehmen, sehen, dass es da viel mehr gibt in mir...

TeilnehmerIn: Ich hatte heute Morgen einen ganz starken Wunsch. Ich habe ein Problem damit, dass, wenn ich Menschen im Dharma begegne und sage, ach, das wäre doch so toll, hilf doch mal mit, ich sehr häufig das Feedback bekomme, nee, ich muss jetzt erstmal meditieren. Es ist wahnsinnig schwer Menschen zum Mitmachen zu gewinnen.

Es geht mir darum, dass wir in all der Arbeit unser Herz zu öffnen, zu meditieren, unseren Geist klar werden zu lassen und diese vier Punkte zu meditieren, gleichzeitig auch das Herz öffnen und die anderen nicht vergessen...

Ich glaube für dich ist es wichtig, dass du dich erstmal darum kümmerst, dass die Menschen, von denen du möchtest, dass sie sich für irgendetwas einsetzen, dass die sich gut um sich selber kümmern. Und dass du ihnen keinen Druck machst, sondern dass sie wirklich aus sich heraus mitschwingen mit dem, was du an Leid ansprichst, so dass die Motivation aus ihnen selbst kommt.

Ich glaube, das ist der springende Punkt. Im Grunde genommen ist es die Art von Meditation, wie wir sie jetzt gemacht haben, in dieser Art von Stimmung.

Ich glaube, die bessere Antwort statt die Worte zu suchen, ist, so in Kontakt mit deinem eigenen Herzen zu sein, dass die Worte, die die anderen erreichen, ganz von selber kommen. Dass du sie nicht abrufen musst aus dem Gedächtnis, sondern dass sie aus dem Erleben kommen.

Die unverfälschte Natur – Erwachen findet sich im natürlichen Sein

Jetzt müssen wir einen anderen Gang einlegen. Da wird es jetzt viele Worte für das begriffliche Verständnis geben. Karmapa schreibt in Lektion 57:

In der unwandelbaren Natur, in der Erscheinungen, Gewahrsein und Leerheit von Anfang an als die Einheit von Strahlkraft und Leerheit selbstexistierend vorhanden sind, haben alle Phänomene in Samsara und Nirwana den gleichen Geschmack.

In der unwandelbaren Natur des Geistes haben alle Phänomene denselben Geschmack. Das ist die Grundaussage des Satzes. Welchen Geschmack haben sie? Nicht fassbar zu sein, dynamisch, klar erfahren zu werden, ohne einen Wesenskern zu haben. Das ist ihr Geschmack, der Geschmack der Leerheit.

Eine andere Aussage in diesem Satz ist, dass in der Natur des Geistes, in der grundlegenden Natur des Seins, alle Erscheinungen, all das was auftaucht und das Gewahrsein, das Erleben dieser Erscheinungen und die sogenannte Leerheit, eine untrennbare Einheit bilden. D.h. wo Erfahrung auftaucht ist Gewahrsein und auch keinerlei Substanz, nichts Solides zu finden. Es ist alles zugleich da. Und das nennt man das spontane Vorhandensein, die spontane Präsenz von Erscheinung und Leerheit. Wahrgenommen im Erleben selbst durch dieses was wir Gewahrsein nennen. Und das Gewahrsein lässt sich nicht getrennt vom Erleben finden.

D.h. die Qualität dynamisch zu sein, ungreifbar, begleitet jede einzelne Erfahrung, jedes Erleben. Karmapa fährt fort:

In dieser grundlegenden Natur der Dinge, in der es weder Fehler zu beseitigen noch Qualitäten zu erschaffen gibt, liegt das ursprüngliche, große Erwachen.

Die Grundaussage ist: genau in dieser Natur des Geistes liegt das Erwachen. Das Erwachen, von dem immer die Rede ist. Die zweite Aussage des Satzes ist, in dieser Natur des Seins gibt es nichts zu verbessern und gibt es nichts zu beseitigen, keine Fehler zu beheben. Es gibt nichts daran zu ändern. Sie ist so wie sie ist bereits die Natur des Seins und trägt das volle Potential des Erwachens in sich.

Diese unverfälschte, unwandelbare Natur, die absolute, oder letztendliche Dimension, in der es nichts hinzuzufügen oder zu entfernen, nichts zu vermeiden oder festzuhalten gibt, gilt es, unmittelbar zu verstehen.

Das Erwachen findet sich im Verstehen genau dieser Dimension. Das ist die Grundaussage. Die zusätzliche Aussage des Satzes ist: und dieses Erwachen findet ihr, in dem ihr das jetzige Erleben, jetzt gerade, nehmt wie es ist, ohne etwas hinzuzufügen, zu entfernen, zu vermeiden oder festzuhalten. Vier völlig nutzlose geistige Reaktionen. Das Erwachen findet sich in dem wie es ist. Ohne etwas dran zu verändern. Es findet sich in der Natur des Seins. Das ist eine Meditationsanweisung. Das ist was mit Nichtmanipulation gemeint ist. Das ist das, was mit natürlicher Praxis, natürlichem Sein gemeint ist. Diese vier zu vermeiden. Das ist die Definition von Nichtmanipulation oder natürlicher Praxis.

Wegen der Tatsache, dass es hierin nichts zu vermeiden oder festzuhalten, nichts zu beseitigen oder hinzuzufügen gibt, spricht man von „Selbstbefreiung“.

Selbstbefreiung bedeutet, dass wir tatsächlich nichts zu tun brauchen. Es befreit sich, es löst sich von selbst. Die Dynamik ist aus sich heraus dynamisch. Wir brauchen ihr nicht nachzuhelfen.

Nichts bleibt, alles wandelt sich aus sich heraus. Das ist die Natur des Seins. Da gibt es nichts zu tun für uns. Das Beste ist, wir tun nichts. Wenn wir etwas tun, dann kommen da immer wieder neue Kräfte hinein, die die Illusion erzeugen, dass etwas bleibt oder etwas ähnliches immer wieder entsteht.

Dadurch entsteht diese Täuschung, als gäbe es doch keine Selbstbefreiung. Weil wir immer wieder ähnliche Kräfte erzeugen, die dazu führen, dass das neue Erleben dem vorherigen doch sehr ähnelt. Und dann denken wir, etwas bleibt. Dabei ist es ein sich selbstbefreiendes neues Erleben. Aber die Kräfte die wirken, sind immer noch ähnlich. Deswegen besser Hände weg, nichts tun. Dann sehen wir die Selbstbefreiung in ganzer Klarheit.

Den Geist in Ruhe lassen – Selbstbefreiung ist immer aktiv

Leider ist es so, dass unser Leben eine konstante Selbstmanipulation ist. Ein konstantes Beeinflussen und nicht in Ruhe lassen des eigenen Geistes. Und genau dadurch entsteht der Eindruck, es würden sich immer wieder dieselben Geschichten wiederholen und Emotionen würden lange anhalten, weil wir ständig dabei sind, ja nicht die Selbstbefreiung im vollen Umfang zuzulassen und immer wieder die Kräfte anleiern, die zum Erleben eines wieder ähnlichen Erlebens führen.

Das ist der Mechanismus z.B. in der Depression: kontinuierliches Alimentieren, also Nähren der Kräfte, die in das depressive Erleben führen. Und das mit einer unglaublichen Ausdauer.

Um euch mal ein Beispiel zu geben was ich damit meine, dass die Selbstbefreiung immer aktiv ist: Nehmt jemanden der durchgehend depressiver Stimmung ist. Stellt euch vor diese Person sieht wie zwei Kätzchen miteinander balgen und irgendeinen Unsinn machen. Plötzlich ein Lächeln auf dem Gesicht, plötzlich vergessen, die depressive Stimmung.

Etwas anderes ist ins Bewusstsein gekommen. Im selben Moment, im Bruchteil der Sekunde, ohne Verzögerung, ist nichts mehr von Trauer da. Die kommt danach sofort wieder, weil die Mechanismen wieder anspringen. Aber in dem Moment - ein völlig anderer Geisteszustand! Enorm, wie konnte das sein, die Depression ist so stark. Wie kann es sein, dass da etwas anderes so durchkommt? Weil sie gar keine Substanz hat. Sie hat ihre Kraft nur aufgrund des Nährens der immer wieder selben Tendenzen.

Das ist die Kraft, das ist Dynamik. Und die Selbstbefreiung ist die ganze Zeit aktiv. Nur merken wir es nicht. Und so besteht die Kunst im Begleiten von Menschen, die in solch soliden Geisteszuständen sind, den Unterschied zu bemerken, wo die Vergänglichkeit, die Selbstbefreiung sichtbar wird. Man nennt das die Inseln der Klarheit.

Wo solche Inseln des gesunden Seins zu bemerken sind, genau dort verweilen wir wachen Gewahrseins und stärken sie damit.

Die große Selbstbefreiung hängt nicht von irgendwelchen Hilfsmitteln ab.

Es sind keinerlei Hilfsmittel notwendig, damit sich die Selbstbefreiung zeigt.

Im Erleben ihrer Dynamik löst sich die Emotion von selbst

Bringe die Erkenntnis dieser letztendlichen Essenz hervor, und alle Anzeichen von Hoffnung und Furcht werden sich von selbst befreien.

D.h. Hoffnung und Furcht, Wollen und Nichthaben-wollen, Angst und Wollen, Begehren, Festhalten befreien sich von selbst wenn wir die Natur des Seins verstehen. Genau das worum es jetzt gerade geht. Wenn wir das verstehen, dann befreit sich auch unsere Angst von selbst.

Das ist ja heiß, dass sich alle Angst auflöst, wenn wir die Selbstbefreiung erkennen! Das heißt nicht, dass es leicht ist, sie zu sehen. Wenn wir in der Angst sind, wenn wir Angst haben, dann ist eine starke Reaktion da. Wir sind in einem enormen Greifen, in einer enormen Identifikation, wir sind ständig im Machen. Im Machen-wollen und der totalen Blockade des Nichts-tun-können, aber trotzdem so ganz stark wollen. Und da drin in dieses Erkennen zu finden, ist ein Riesenschritt.

Wenn er stattfindet, wenn wir da die Selbstbefreiung zulassen können, ist die Angst im selben Moment weg. Wie weggeblasen. Nicht mehr zu finden, weg. Und das ist der Moment, wo wir sehen, dass auch die Angst tatsächlich keinerlei Substanz hat. Die gefährliche Situation kann immer noch da sein oder etwas was unsere volle Aufmerksamkeit braucht, um nicht schief zu gehen, aber die damit verbundene emotionale Reaktion ist jetzt durch Ruhe und Weisheit ersetzt worden. Und die kann die Situation viel besser handhaben als die Angst.

Angst ist eine nicht sehr hilfreiche Reaktion auf etwas Gefährliches, weil sie uns so verspannt macht. Am besten reagiert man, wenn man keine Angst hat und sieht, dass sofortiges Handeln notwendig ist. Dann sind wir im Besitz all unserer Kräfte. Aber wenn wir Angst haben sind wir so stark im Greifen und so stark im Vermeiden wollen, so angespannt, dass wir gar nicht Zugang finden zu unseren inneren Qualitäten, sondern vielmehr blockiert sind.

Es ist viel besser die Natur der Angst zu erkennen und dadurch wieder Zugang zu finden zu all den anderen Qualitäten in uns, die die Situation viel besser handhaben können. Weisheit, Mitgefühl, die Geschmeidigkeit des eigenen Geistes, das sind einfach viel bessere Qualitäten, um mit einer Situation umzugehen, als das was an Reaktionen durch die Angst so alles ausgelöst wird.

Ich habe euch in früheren Kursen schon immer dieses Beispiel gegeben, aber es ist einfach auch wirklich überzeugend: Stellt euch vor, ihr müsstet über eine schmale Brücke gehen, über einen Abgrund. Ihr müsst darüber gehen, es gibt keinen Weg zurück, es gibt nur den Weg voraus. Diese Brücke schwankt und ihr habt Angst. Was tut ihr? Ihr werdet alles tun, um die Angst zu entspannen.

Ihr werdet Euch vielleicht nur auf die Griffe und auf die Bohlen konzentrieren, damit ihr darüber kommt. Ihr wisst genau, wenn ich in der Angst bin, dann kriege ich keinen Schritt vor den anderen und fange an so zu zittern, dass ich mich selber von der Brücke runter schmeiße. Ich muss irgendwie schauen, dass ich aus der Angst herauskomme.

Das gleiche ist der Fall, wenn ihr vielleicht Lampenfieber habt bei einem öffentlichen Auftritt. Ihr wisst genau, ich muss irgendwie herausfinden aus der Angst, weil sie keine gute Beraterin in der Situation ist, die ich jetzt zu lösen habe. Man kann mit Angst so wenig klar denken. Man erlebt nicht so genau. Man ist nicht im ganzen Besitz seiner Kräfte.

Deswegen hilft es zum Beispiel, am Abgrund stehen zu bleiben mit der Angst, oder in der Situation wo ich Lampenfieber habe, sie ganz zu spüren und ihre dynamische Natur zu erspüren. Das ist der Schlüssel. Wir weichen ihr nicht mehr aus, sondern erleben sie so vollständig, dass ich sie in ihrer Dynamik erlebe und nicht mehr als etwas Solides.

Sie wird sich dann schnell in ein anderes Erleben wandeln. Ich traue mich ins Zentrum des angstvollen Erlebens zu gehen und merke, darin ist nichts Solides. Und das ist der Weg, diese Instruktion dann tatsächlich anzuwenden.

Warum klappt das? Wenn ich in die Angst reingehe, bin ich nicht mehr beschäftigt mit dem was mir Angst macht. Das ist der wichtige Punkt. Ich bin dann wieder im Erleben. Und im Erleben ist das, was mir Angst macht, nicht mehr zu finden. Das ist nicht etwas Getrenntes. Und das ermöglicht es dem Erleben, das es nicht mehr genährt wird durch das, was das Denken an das auslöst, was mir so Angst macht. Denn solange ich daran denke, löse ich ständig meine Reaktionen aus, die im Denken an das Problem stimuliert werden.

Wenn ich ins Erleben gehe, dann kann sich dieses Erleben sofort selbst befreien. Das ist ganz wichtig. Man muss so vollständig in das Erleben gehen, dass man nicht mehr an das denkt, was Angst macht.

Das Prinzip, was ich Euch anhand der Angst beschrieben habe, gilt für alle Emotionen. Alle Emotionen nähren sich aus der Beschäftigung mit dem Objekt, aus dem, was die Emotion entstehen lässt, zum Beispiel der Anlass oder das Objekt meiner Begierde. Der Anlass, das Objekt meiner Wut, meines Ärgers.

Ich kann jede Emotion nehmen. Der Anlass meines Stolzes. Immer ist es das Objekt - solange ich darüber nachdenke und damit beschäftigt bin, entstehen ständig die reaktiven Kräfte, die ständig dieselbe Emotion erzeugen oder immer noch stärker werden, weil das kontinuierliche beschäftigt sein zu einer Verstärkung der Emotionen führt. Sobald ich in das Erleben gehe von der Wut, von der Begierde, vom Stolz, was auch immer, löst es sich auf. Es zeigt sich wie es immer schon war, als selbstbefreiend.

Die Ursache der Bindung ist der Weg zur Befreiung

Karmapa schreibt: **Es heißt: „Was immer die Ursache von Bindung ist, ist der Weg zur Befreiung. Hier gibt es keinerlei Fesseln. Was immer gefesselt ist, ist befreit.“**

Was Karmapa hier mit diesem etwas mysteriösen Satz meint, ist genau das, was ich euch erklärt habe. Genau da, wo ich mich gefesselt fühle, da ist die Befreiung zu finden. Im Erleben, da wo ich mich im Gefängnis fühle, wo ich mich unfähig fühle, irgendwie aus meiner Emotion heraus zu finden, genau da ist die Befreiung zu finden. Indem ich mich dem Erleben selber zuwende und nicht woanders suche. Es geht nicht darum, irgendwie zu suchen, wo finde ich jetzt die Freiheit. Sondern im Erleben des Gefangenseins entdecke ich die Dynamik des Seins. Genau dort entdecke ich die Selbstbefreiung. Die ist bereits da. Die braucht nicht woanders gesucht zu werden.

Was so solide erscheint, was mir als ein solch unentrinnbares Gefängnis erscheint, hat in sich bereits die Qualität der Befreiung. Nur muss ich es wahrnehmen. D.h. ich muss mit dem Bewusstsein dahinein gehen. Und dann zeigt sich in der Mitte der Angst, dass sie keinerlei Substanz hat. Inmitten der Begierde zeigt sich, dass sie keinerlei Kraft aus sich heraus hat. In der Mitte der Wut zeigt sich, dass sie keinerlei Kraft hat, dass sie nichts ist, dass sie sich sofort auflöst, wenn sie nicht mehr von „draußen beschäftigt sein“ genährt wird.

Die authentischen Aufklärungen in den Kernunterweisungen sind das Mittel, welches dir ermöglicht, unübertreffliche Buddhaschaft im eigenen Geist zu entdecken. Indem du diese fehlerlos erkennst, erlangst du das echte Verständnis intuitiver Einsicht. Erkenntnis der Essenz von intuitiver Einsicht bedeutet, die absolute unverfälschte, unwandelbare Natur zu sehen, zu verstehen und zu verwirklichen. Nur theoretisch zu verstehen, dass alle Phänomene Geist sind oder sie einfach als leer zu betrachten oder die unwandelbare Natur der Einheit (von Erscheinung und Leerheit) nur ein wenig zu sehen kann nicht als wirkliches Sehen der unwandelbaren Natur gelten.

Was dieser ganze Abschnitt bedeutet ist eigentlich eine Erklärung von dem was Lhaktong oder intuitive Einsicht ist. Und zwar bedeutet es genau diese Erklärung von der Selbstbefreiung zu verstehen. Und das aber eben nicht nur theoretisch, sondern in der Lage zu sein, die Erfahrung der Selbstbefreiung zu leben und zu erleben und damit von innen heraus zu verstehen.

Deshalb wird der Lehrer geeigneten Schülern mit Hilfe von verschiedenen Zeichen, Methoden und Beispielen die Natur des Geistes erklären, wenn er den richtigen Zeitpunkt für gekommen hält. Ansonsten aber muss man sich bewusst sein, dass die wahre Natur, wie der Himmelsraum, jenseits des Bereichs von Worten, Gedanken und Beschreibungen liegt und durch kein Beispiel veranschaulicht werden kann.

Sie ist gar nichts und doch alles, eine Gleichheit, frei von allen Begrenzungen. Sie ist einzig und allein im Erfahrungsbereich des individuellen, selbstgewahren, ursprünglichen Bewusstseins.

Dieser letzte Abschnitt besagt, der Lehrer wird alles tun, um mit Bildern, Gleichnissen, Hinweisen, Worten, die Natur des Geistes zu erklären. Aber gleichzeitig lässt sie sich nicht erklären, sie ist jenseits von Worten, jenseits von Beispielen.

Es gibt kein Beispiel, was diese wahre Natur wirklich gut erklären könnte. Tatsächlich ist dieses Erkennen, von dem hier die Rede ist, etwas was im eigenen persönlichen Erleben stattfindet, wo sich uns das zeitlose Gewahrsein von innen her offenbart.

Aufgrund der Qualitäten dieses Geistes, der aus sich heraus gewahr ist und selber gar nicht auffindbar ist. Er ist eigentlich nichts und doch alles. Alles ist Geist und eigentlich ist nichts zu finden. Und damit beschließt Karmapa diese Lektion.

Im folgenden Kapitel, in der Lektion 58 gibt Karmapa einfach noch eine Fülle von Zitaten anderer Meister, die unterstreichen, was er gerade eben selber zusammengefasst hat. Und damit beendet er das gesamte Kapitel über Geistesruhe und intuitive Einsicht.

Ich habe noch eine abschließende Bemerkung und zwar, dass es einfach ist. Es ist leicht! Es geht nur darum, sich ganz viel Raum zu geben und in diesem Raum, in diesem möglichst gelösten Sein zu schauen, wie es ist, diese Dynamik zu erfahren. Aus dem Sehen des Wandels oder aus dem Sehen wie es ist, ergibt sich alles andere.

Meditation: Es gibt nichts zu tun

Lasst uns miteinander meditieren...

Ja, seid so entspannt wie möglich...

Völlig entspannt...

Ihr habt ja jetzt nochmals gehört, dass es gar nichts zu tun gibt und vertraut auch wirklich einfach darin...

Gebt euch allen Raum zu sein...

Klar kommen da Gedanken, alles Mögliche...

Das einzige worum es geht, ist zu merken, dass das ja einfach eine unablässige Dynamik ist, in der wir weder festzuhalten brauchen noch irgendetwas wegzuschicken brauchen...

Das erledigt sich alles von selbst...

...

So wie mit dem Klang eben, lade ich euch ein, heute Nachmittag beim Üben nochmal tief gewahr zu sein, dass es nicht einen Klang gibt, ein Geräusch, eine Wahrnehmung sondern das im Klang ein kontinuierliches Hören stattfindet. Wir können gar nicht wissen, ob es eintausend Klänge, eine Million Klänge sind, die man da im Hören hört, weil es da gar keine Momente gibt. Es gibt nur dieses Hören dessen, was wir dann Klang nennen.

Das verhält sich genauso mit dem Denken, mit dem Sehen, mit dem Fühlen. Es ist unaufhörliche Dynamik, die ganze Zeit, ohne Anfang, ohne Ende und ohne Momente.

Der kontinuierliche Wandel ist ganz leicht zu sehen, wenn wenig Haften im Geist da ist.

Wenn kein Haften im Geist da ist, dann ist sofortige Offenheit und Freiheit da.

Wenn viel Haften im Geist ist, dann ist diese Selbstbefreiung fast gar nicht zu sehen, weil alles so vergegenständlicht wird, alles wird so solide. Aber sie ist trotzdem da. Auch das Haften ist ein kontinuierliches Sein, ein kontinuierlicher Prozess.

Was wir dann machen wenn wir im Haften sind? Wir gehen in das Zentrum des Haftens. Wie ist es zu haften, wie ist es festzuhalten? Wie genau ist es, Angst zu haben? Wie ist es, ärgerlich zu sein?

Wir gehen so mitten ins Zentrum. Und genau da entdecken wir wieder die Selbstbefreiung, die immer da ist, als eine Eigenschaft allen Erlebens.

Das ist die Meditationsaufgabe - nicht nur für heute Nachmittag!

Lasst uns gemeinsam widmen.

Die Praxis zuhause fortsetzen

Zwei Beine zum Gehen: Mitgefühl und Weisheit

Heute Morgen möchte ich darüber sprechen, wie wir die Praxis fortsetzen können. Es ist klar, dass es diesen Punkt noch braucht, bevor wir uns dann wieder aufmachen.

Was wir hier in diesem Kurs gar nicht hatten, weil er ja eine andere Ausrichtung hatte, ist das ganz normale **Shine, die Praxis der Geistesruhe**. Und **die Praxis von Liebe und Mitgefühl** haben wir nur einmal gestern mit dem Herzatem praktiziert.

Das sind zwei Elemente, die mit in eure Praxis hinein gehören. Wenn ihr sie nicht übt, nehmt sie auf. Wir haben das in früheren Jahren ausführlich geübt und praktiziert.

Ihr müsst Euch darum kümmern, dass ihr in eurer Praxis lernt, Euren Geist zu sammeln, das bedeutet ankommen und den Geist zu stabilisieren. Das ging jetzt im Kurs ganz leicht, weil ich die geführten Übungen gemacht habe. Aber wenn man allein zuhause ist, dann ist da ja keine Stimme, die einen anleitet. Da muss man den inneren Piloten stärken, um sich auszurichten. Ich empfehle Euch allen die Unterweisungen hervorzukramen oder nachzuarbeiten, die ich hier drei Jahren über Satipatthana und Anapanasati Sutra gegeben habe. Das sind die drei Kurse, bei denen es vorwiegend um Geistesruhe ging, später auch kombiniert mit Lhaktong und mit der Einsichtsmeditation. Ihr findet sie auf www.awakeningtosanity.net.

Warum sage ich das? Es ist ja meist so, wenn Ihr jetzt nach Hause kommt und mit all den täglichen Herausforderungen zu tun habt, dass Euch dann möglicherweise ganz viele Gedanken kommen und Euch ganz, ganz viel beschäftigt, wenn ihr euch hinsetzt zur Meditation.

Dann braucht ihr vermutlich etwas Struktur. Nach einer kurzen Zeit wird dieses einfach natürliche Sein euch vielleicht etwas abhanden gehen. Eigentlich ist das die essentielle Meditation. Eigentlich geht es darum.

Aber, wenn man es nicht schafft loszulassen, dann braucht man ein Meditationsobjekt. Idealerweise eins was ausreichend Aufmerksamkeit auf sich sammelt, wie z.B. den Atem. Der bewegt sich ja und wir können ihn ganz bewusst wahrnehmen, ein- und ausatmen, ihn vielleicht sogar eine Weile zählen.

Mit dem Atem als Anker können wir dann in die anderen Sinnesbereiche gehen. Wir spüren in den Körpersinn, erweitern ins Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und nehmen dann den Geistessinn noch dazu. Wir beobachten also all die inneren Bewegungen.

Und dabei bleiben wir immer schön beim Atem als Verankerung, während wir in den anderen Sinnen dann auch das gelöste Sein üben, dieses Fließen-lassen. Das ist es, was wir üben, während wir beim fließenden Atem als Anker bleiben. Wir haben also ein dynamischer Anker, kann man sagen, der uns hilft, immer wieder aus den Gedankenketten auszusteigen.

Wir nehmen den Atem immer wieder als Beispiel, der Atem fließt und muss fließen. Wenn wir den anhalten, dann können wir weder einatmen noch ausatmen. Dann wird es schwierig im Leben. Ein gutes Beispiel dafür, wie schwierig es im Leben wird, wenn wir an etwas anderem festhalten.

Dann ist kein Platz mehr für das neue Leben, für die Dynamik. Da wird alles richtig rigide und wir sind in einer starken emotionalen Fixierung mit viel Leid.

All diese Unterweisungen findet ihr in den vielen Texten, die abgeschrieben wurden auf der Internet-Seite als Download. Neben den drei eben erwähnten Sommerkursen gibt es dort noch weiteres Material dazu, zahlreiche Audios und Abschriften, die im Laufe der Jahre entstanden sind. Nutzt sie!

Und besonders, wenn ihr eine Orientierung braucht, **die sechzehn Schritte vom Anapanasati Sutra**. Die sind einfach top!

Da hat der Buddha uns ein System mit vier mal vier Schritten gelehrt, wie wir Geistesruhe und Einsichtsmeditation miteinander verbinden können. Ich lege Euch sehr ans Herz, das hervorzuholen, wenn Ihr Struktur braucht.

Wenn wir schon mal so weit sind, mit dem Atem vertraut zu sein und die Atemmeditation geübt zu haben, dann ist es ganz, ganz leicht von dort in den Herzatem weiter zu gehen, also in die Tonglen-Praxis: annehmen, empfangen, sich öffnen, willkommen heißen von all dem, was im Bewusstsein auftaucht.

Insbesondere uns selber mit unseren Schwierigkeiten. Und dann in einem späteren Schritt jemand anders, oder mehrere andere mit ihren Schwierigkeiten. Und dann das Geben, das Fließen-lassen von Unterstützung, die ganz natürliche Antwort des Herzens auf das, was wir da spüren. Unterstützung, liebevolle Zuwendung für uns selbst und dann in dem späteren Schritt die liebevolle Zuwendung, das Verständnis für die andere Person.

Das ist das zweite Standbein unserer Praxis. Also es braucht, wenn man das mal so grob sagt, zwei Beine, um den Weg des Erwachens zu gehen, und das sind die Beine von **Mitgefühl und Weisheit**.

Der Kurs, den wir miteinander geteilt haben, das war ein Kurs, in dem es vor allen Dingen um Weisheit ging, um Verstehen. Wir haben das Mitgefühl ein bisschen auf der Seite gelassen. Um aber eine ausgeglichene Praxis zu haben, brauchen wir Methoden und Zeit, um das Herz zu öffnen und wir brauchen Unterstützung, um zu tieferen Verstehen zu kommen.

Also wenn ich euch einen Rat geben kann, dann schaut dass ihr jeden Tag Mitgefühlspraxis und Weisheitspraxis habt.

Nachdem ich das so strukturiert vorgeschlagen habe, möchte ich aber diejenigen unter euch, die sich in der Lage fühlen, genauso weiter zu praktizieren, wie wir das hier gemacht haben, ermutigen, das auch zu tun. Was wir gemacht haben ist, dass wir ein liebevolles Gewahrsein praktiziert haben.

Ein total annehmendes Gewahrsein, in dem alles sein durfte. In diesem annehmenden, liebevollen Gewahrsein haben wir geübt, nicht zu haften. Und wir haben versucht, alles zu nehmen, wie es auftaucht in totaler Offenheit des Herzens und darin nicht zu haften. Das führt sofort zur Geistesruhe.

Das ist der Königsweg in die Geistesruhe. Ins natürliche Sein zu gehen, wo wir die nicht fassbare Natur des Erlebens sehen und deswegen nicht greifen. Da kommt der Geist sofort zur Ruhe. Da brauchen wir keine extra Methoden von Shine oder Geistesruhe, das geht direkt.

Wir brauchen in diesem Fall auch keine extra Methoden von Mitgefühl, weil hier keinerlei Herzensenge da ist, d.h. man verschließt sich nicht. Wir sind ganz offen im Herzen und alles was an Emotionen

bewusst wird, ist willkommen und wird natürlich sofort nicht nur angenommen, sondern in seiner Natur erkannt.

Das ist ein tiefes Verstehen, welches die Grundlage von einem noch tieferen Mitgefühl ist, das sich automatisch auf jeden anderen ausdehnt, der uns in das Bewusstsein kommt. Da brauchen wir keine extra Anstrengungen zu machen.

Wir brauchen nur zuzulassen, dass diese Herzensbewegung sich auch manifestieren darf. Wenn jemand in unser Bewusstsein kommt müssen wir darauf achten, dass wir diese unterstützende, verstehende Herzensbewegung zulassen. Das gilt auch für dieses Verstehen, dass wir uns zutiefst gleich sind und gar nicht verschieden sind.

Auch in unseren Emotionen sind wir nicht verschieden. Wir lassen all das zu und brauchen das in dieser Sicht nicht extra zu üben. Das ist eine Art, die ich Euch unterrichtet habe, Lhaktong und Mahamudra zu praktizieren, in der Mitgefühl und Weisheit gar nicht getrennt sind.

Wir haben zwar ständig den Verständnisaspekt, das Verstehen, betont, aber in einer so liebevollen und akzeptierenden Atmosphäre, dass es hoffentlich zu einer inneren Einheit bei Euch gekommen ist. Und wenn ihr das fortsetzen könnt, dann reicht das in sich aus. Dann geht ihr über das Verstehen der Natur der Phänomene in die Geistesruhe, ins Mitgefühl, ins Erkennen und damit auch ins Mahamudra.

Habt ihr dazu Fragen?

TeilnehmerIn: Wenn ich morgens und abends Zeit habe zu meditieren, was mache ich morgens, was mache ich abends?

Genau das, was dir gut tut. Du machst morgens das was dir gut tut und du machst abends das was dir gut tut. Da kann ich jetzt gar keine Regel geben, was da für dich gut ist.

Wir wachen ja unterschiedlich auf: es gibt die, die voller Energie aufwachen und die, die wie so eine Aufwachende aus dem Winterschlaf kommt und da brauchen wir auch unterschiedliche Praktiken. Und danach richten wir uns.

Erinnert Euch bei Emotionen an die fünf Schritte

Dann möchte ich noch ein zweites Thema ansprechen, wie wir mit den Emotionen im Alltag arbeiten. Ihr erinnert euch immer an diese fünf Schritte des Arbeitens mit den Emotionen. Das kann euch eine super Orientierung sein. Immer wenn euch eine Emotion bewusst wird, das ist natürlich die Voraussetzung:

Erster Schritt: innehalten. Erinnert euch daran: nicht einfach mit der Emotion gehen, das bringt es nicht, das bringt nur weitere Verwicklungen. Innehalten, schauen, dass ich irgendwie mehr zu mir finde. Da geht es nicht um eine strenge Kontrolle, sondern um eine gewisse Kontrolle, sich selbst und anderen nicht zu schaden.

Zweiter Schritt: Heilmittel anwenden. Das bedeutet sich selbst Gutes tun. Und was euch gut tut in der emotionalen Bedürftigkeit und Angst, das müsst ihr herausfinden. Das sind keine trockenen Methoden, sondern das ist immer genau die Art mit dem Geist zu arbeiten, die euch gerade hilft, aus der Emotion herauszufinden.

Dritter Schritt: Die Sicht ändern. Da möchte ich euch zwei Sichtweisen vorschlagen.

Die erste ist: **da kann ich was von lernen**. Also statt die Emotion abzulehnen, zu sagen: „Oh, ok, gerade schwierig, aber ich kann etwas davon lernen. Was kann ich denn wohl davon lernen?“ Also eine Kehrtwendung aus der Abneigung gegenüber dem eigenen emotionalen Erleben in ein interessiertes, zugegebener Weise etwas gezwungenes, Forschen, wo es denn jetzt lang geht. Das könnte eine Begleiterin auf eurem Weg werden.

Also diese Einsicht, dass ich ja tatsächlich immer etwas lernen kann. Wenn eine Emotion auftaucht, dann habe ich ja etwas offenbar nicht ganz verstanden. Irgendwo bin ich nicht ganz im Lot. Da gibt es also was zu verstehen, zu sehen, zu erfahren. Das kann ich mit Sicherheit annehmen. Deswegen ist diese Sicht keine künstliche Sicht, sondern eine Einsicht. Die Einsicht, dass es da was zu lernen gibt, weil sonst hätte ich mich da nicht verhakelt.

Die zweite Änderung der Sichtweise ist, sich zu erinnern, **auch das wird sich ändern**, auch das dauert nicht, auch das wandelt sich. Also auch wieder eine bereits gemachte Einsicht, zum Verändern unserer Haltung zu nutzen und zu sagen, ok, nicht zu vergegenständlichen, das ist kein ewiges Problem, das bleibt nicht mal für eine Sekunde gleich. Richte den Blick darauf, wie dynamisch das eigentlich ist. Geh, schau, wie dynamisch dein emotionales Erleben ist. Bleib gewahr. Und diese Sicht, dass auch das sich ändert. Und diese Bereitschaft die Dynamik der emotionalen Erfahrung zu sehen, erlaubt dann den vierten Schritt.

Vierter Schritt: Das Sehen der Natur der Erscheinungen. Das haben wir ja lang und breit behandelt und da brauche ich da jetzt gar nichts dazu zu sagen. Geht in das direkte Schauen.

Was ich gerne noch anfügen möchte, weil das doch in Einzelgesprächen wieder auftauchte, ist, dass dieses Schauen und Fragen nach der Natur der Erfahrungen nie ein Fragen ist, das eine begriffliche Antwort braucht.

Es geht um ein inneres Erleben der Antwort und nie um irgendeinen Satz, ein Wort, irgendetwas benennendes, was mir dann die Lösung gibt. Das ist dann schon gar nicht mehr die Erfahrung. Es geht um das fragende Schauen: Wer ist da eigentlich wütend? Und es braucht keine begriffliche Antwort.

In dem Moment passiert nur, dass ich den Blick nach innen wende und sehe, dass da niemand ist, der wütend ist. Das brauche ich nicht zu benennen. Da ist eine Ahnung, ein Gefühl oder sogar eine Gewissheit, die dann aus dem Erleben entsteht. Ob das benannt wird oder nicht ist völlig unerheblich.

Was auch immer Euch diese Frage eröffnet, zum Beispiel: Wer unterrichtet? Dann gebt innerlich keine Antwort darauf, sondern verweilt in dem, was diese Frage an Erstaunen oder an innerer Bewusstheit auslöst. Es ist nicht nötig, weiter einen begrifflichen Prozess auszulösen.

Der fünfte Schritt ist dann, wenn man so richtig Freude kriegt an den Emotionen. Das habe ich auch ganz, ganz selten und ich glaube nicht, dass es in Eurem Leben notwendig ist, Emotionen zu stimulieren. Da sorgt das Leben eigentlich selbst für genug Nahrung. Das kommt deshalb für uns jetzt nicht so in Frage. Das ist eher für die Yogis, die irgendwo zurückgezogen leben und offenbar einen Mangel an Stimulation haben.

Es ist mir schon mal vorgekommen, dass ich mich gefreut habe, ah, super, wieder einmal eine Emotion, um damit zu arbeiten. Aber es ist doch eher selten. Und wenn ich sehe, wieviel Jahre ich schon damit arbeite, also ich brauche die fünfte Etappe auch nicht unbedingt.

Ihr könnt ja damit auch einfach warten, bis ihr merkt, dass ihr Euch wirklich an Emotionen freut, wie die sehr guten Meister, dann könnt ihr sie vielleicht stimulieren. Aber bis dahin könnt ihr Euch noch ein bisschen Raum geben.

TeilnehmerIn: Ich dachte der fünfte Punkt bedeutet eher, dass es auch wie eine Art Verarbeitung ist. Also wenn ich beispielsweise eine sehr schwierige Emotion erfahren habe, dass ich das auch auf diese Weise verarbeiten kann? Dass ich mir nochmal wachrufe, aha, so war das.

Oder ich bin z.B. verletzt worden und kann mir diese Verletzung wieder wachrufen und sagen, aber ich habe vergeben. Um das für mich nochmal zu durchleben.

Das war ein Missverständnis. Das was Du jetzt beschreibst geschieht im zweiten Schritt. Das ist das Anwenden eines Heilmittels. Man ruft sich eine schwierige emotionale Situation nochmal in Erinnerung, damit man vielleicht nochmal sieht, wie man gut damit umgegangen ist oder gut damit umgehen könnte. Das ist liegt im Bereich der Mittel, die uns gut tun. Ein bisschen schwingt da die auch Schritt drei mit, weil es zu einer Veränderung der Sichtweise führt.

Ich habe auch mal in Freiburg einen Kurs über das Arbeiten mit Emotionen in den fünf Schritten gelehrt über drei Jahre hinweg. Das findet Ihr auch alles auf meiner Seite im Internet. Damit könnt ihr die fünf Schritte sehr gut durcharbeiten.

Wir sind verantwortlich für unsere emotionalen Reaktionen

TeilnehmerIn: (Umfangreiche Erzählung und einige Fragen in Französisch...)

Er hat einen ganzen Sack von Fragen geöffnet. Er meint, dass die Emotion und ihre Auswirkungen unterschiedlich seien. Beispiel: Er fährt Auto und riskiert auch einiges an Fußgängerüberwegen.

Und dann ist ein Fußgänger so sauer und kommt auf sein angehaltenes Auto zu und reißt die Türe auf. Und er, voller Wut hat quasi schon die Faust in der Luft. Und da war erst der Ärger und dann ist, wie bei einer Maschine nur noch die Wirkung des Ärgers. Und er schaut sich dabei so zu und das läuft dann so ab.

Dann habe ich ihn darauf aufmerksam gemacht: Ja, du schaust dir zu, aber du bist noch nicht aus dem Ärger draußen, bloß weil du dir zuschaust. Die ärgerliche Auswirkung, die du so von der Emotion Ärger trennst, würde sofort aufhören, wenn du nicht mehr im Ärger wärst.

Das heißt, du musst Verantwortung übernehmen für die gesamte wütende Reaktion. Man kann die Faust noch in der Luft anhalten, man kann Worte, den Satz der rauskommt noch mitten im Wort unterbrechen. Man hat jederzeit die Möglichkeit, die wütend, aggressive Handlung zu unterbrechen. Wir sind keine Maschinen.

Das würde aber voraussetzen, dass der innere Beobachter gestärkt wird und ausgebaut wird zu einem echten Piloten. Eigentlich ist dieser Beobachter, der ja zum Glück schon da ist, viel zu schwach und versagt, wenn es um die Steuerfunktion geht. Und er braucht enorme Stärkung, um mitfühlend und weise mit solchen Situationen umzugehen, in denen die wütende Aggression droht, mit mir durchzubrennen, um in jedem Moment innehalten zu können. Das kann der Pilot/die Pilotin jederzeit bewirken.

...

Danach findet eine hier nicht protokollierte Abschlussrunde statt, mit zahlreichen Feedbacks und in die Gruppe geschenkten Rückmeldungen.