

## Das Vierfache Kultivieren von Achtsamkeit

*Überarbeitete Abschrift einer kurzen Unterweisung*

### Einführung

Wie immer, wenn wir einer Belehrung zuhören, entwickeln wir zuallererst die Bodhicitta-Motivation, die Absicht des erleuchteten Geistes, den größtmöglichen Nutzen aller fühlender Wesen zu bewirken: Erleuchtung. Um dies umzusetzen und alle Wesen in diesen Zustand zu führen, engagieren wir uns im Dharma, in Studium und Praxis.

Der Buddha unterrichtete das vierfache Kultivieren der Achtsamkeit auch bekannt als die vier „Grundlagen“ der Achtsamkeit als Basis aller Meditationspraktiken im *Satipatthana Sutra*, dem zehnten Sutra der mittellangen Sammlung (Majjhima Nikaya, MN 10) des Palikanons.<sup>1</sup> Dieses Sutra ist die Basis der Achtsamkeitspraxis aller buddhistischen Schulen. Weitere Erklärungen finden sich im *Anapanasati-Sutra* (MN 118), in dem der Buddha über die Achtsamkeit auf den Atem als einem Mittel spricht, um alle vier Arten der Achtsamkeit zu entwickeln, und auch im *Kayagatasati Sutra* (MN 119), wo er die Anweisungen, wie Achtsamkeit auf den Körper zu entwickeln ist, anhand vieler Beispiele erläutert. Diese drei Sutren zusammen sind das Herz der Achtsamkeitspraxis in der Theravada Tradition.<sup>2</sup> Gampopa erwähnt die 'Vier Grundlagen der Achtsamkeit' im 'Kostbaren Schmuck der Befreiung' als Faktoren, die von Beginn der Praxis an entwickelt werden müssen, wenn jemand den kleineren Pfad der Ansammlung betritt. Sie bilden die ersten vier der 37 Erleuchtungsfaktoren und formen den „Pfad des vollkommenen Untersuchens aller Dinge“.

Hier, im Kontext dieser kurzen Einführung werden wir nicht alle Aspekte der Achtsamkeit betrachten, wir werden uns vielmehr auf das konzentrieren, was der Buddha das Vierfache Kultivieren nennt. Achtsamkeit selbst wäre ein wesentlich weiteres Gebiet. Es umfasst im Grunde genommen alle Formen der Praxis, angefangen bei der Achtsamkeit auf den kostbaren Menschenkörper, auf die Vergänglichkeit, Ursache und Wirkung, auf das Leiden, fortgeführt mit Achtsamkeit auf die Qualitäten der Zuflucht, Bodhicitta, auf die Lehrer, Jidams und Schützer, und schließlich Achtsamkeit auf *Mahamudra*, die wahre Natur der Wirklichkeit. Achtsamkeit ist das, was unsere Praxis wirksam macht. Ohne sie hat keine einzige Praxis eine tiefere Wirkung.

Der Buddha spricht bei seinen Ausführungen zunächst über die zu entwickelnde Motivation: Sie ist der Wunsch, vollständige Befreiung zu erlangen, Nirvana, die vollständige Auflösung des Haftens an ein Selbst, was dasselbe bedeutet, wie jenseits von Leid zu gehen, jenseits von Kummer und Klagen, hin zu wahrer Freude. Als nächstes spricht er von der Notwendigkeit, einen zurückgezogenen Ort aufzusuchen, ganz gleich, welche Art von Achtsamkeitsübung wir praktizieren wollen, uns mit gekreuzten Beinen hinzusetzen, und mit geradem Oberkörper unsere Achtsamkeit vor uns zu sammeln; nicht notwendigerweise mit Hilfe eines Objektes vielmehr einfach durch Stillsitzen mit ruhigem, unabgelenktem Blick. Dann, indem wir die Natur von Samsara kontemplieren, sollten wir alles Verlangen, alle Wünsche, alles Haften am Kreislauf der Existenz hinter uns lassen und uns von Traurigkeit und üblen Geisteszuständen lösen. Die Traurigkeit, die Buddha hier anspricht, entsteht zunächst mit der Entscheidung, Samsara hinter uns zu lassen. Diese Traurigkeit ist im Grunde ein Unbehagen, weil wir unsere geliebten Anhaftungen hinter uns lassen. Es sollte keine solche Traurigkeit in unserem Geist sein, wenn wir uns daran machen, die Ursachen des Leidens zum Verschwinden zu bringen (!), vielmehr große Freude aufgrund fester Entschlossenheit,

---

<sup>1</sup> Eine englische Übersetzung dieses Sutras aus Pali und Chinesisch findet sich in: Thich Nhat Hanh, Transformation & Healing, Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, Parallax Press, 1990; in Deutsch: Umarme deine Wut, Theseus, 2. Auflage 1993. Thich Nath Hanh gibt außerdem umfangreiche Erklärungen und direkte Meditationsanweisungen.

Eine französische Übersetzung (Original in English) findet sich zusammen mit ausführlichen Erklärungen in: Nyanaponika Thera, Satipatthana, Le Coeur de la Méditation Bouddhiste, Librairie d'Amérique et d'Orient, Paris 1976

<sup>2</sup> Ich bin meinem früheren burmesischen Lehrer Saya U Chit Thin zu Dank verpflichtet, der uns mehrfach zum Thema Achtsamkeit unterrichtete und sich dabei auf diese Sutras als seinen Hauptbezugspunkt stützte. Weitere Hinweise bekam ich vom indischen Lehrer Angarika Munindra. Dieses Teaching beruht auf der deutschen Übersetzung des Sutras in: Die Lehrreden des Buddhas aus der mittleren Sammlung, Jhana Verlag, Neuübersetzung von Kay Zumwinkel, 2001, 3 Bände

jetzt auf die Befreiung zuzugehen, und fähig zu werden, sie auch allen anderen Wesen zugänglich zu machen. Es ist sehr hilfreich bei der Achtsamkeitspraxis die Unterstützung freudiger Entschlossenheit zu haben. Achtsamkeit ist die Praxis derjenigen, die froh sind, Samsara zu entkommen. Unsere grundlegende Geisteshaltung sollte frei von Anhaftung an die Welt sein. Auf dieser Basis können wir die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln. Dazu müssen wir mit Fleiß üben und mit einem klaren, präzisen Wissen über das, was wir tun, mit klar verstandenen Meditationsanweisungen. Achtsamkeit heißt, nicht vergesslich zu sein, nicht das Ziel zu vergessen. Achtsamkeit muss von Gleichmut begleitet sein, einem stabilen Geist, unbeeindruckt von jedweden Erscheinungen im Geist. Sie sollte anhaltend sein, ohne Unterbrechungen, nicht manchmal achtsam und manchmal nicht. Eine andauernde Achtsamkeit beruht in Wirklichkeit auf tiefem Loslassen, so wie Gendün Rinpotsche uns immer unterwiesen hat. Achtsamkeit entsteht ganz natürlich, wenn wir kein Interesse für die weltlichen Belange haben und die Beschäftigung damit hinter uns lassen.

Aber es gibt auch ein spirituelles Beschäftigtsein, das Hindernisse erzeugt: Ein starkes Wollen nach Loslassen, ein starkes Ringen um Entspannung, mit der Hoffnung, etwas zu bekommen und der Furcht, es nicht zu erreichen. Wenn zuviel Wollen vorhanden ist, werden wir die Achtsamkeitspraxis recht schnell verwerfen, denn wir werden nicht in der Lage sein, authentische Entspannung zu erlangen. Wollen wühlt den Geist auf, ebenso wie Hoffnung und Furcht.

Der Buddha lehrte vier Grundlagen der Achtsamkeit, die aufeinander aufbauen und die die Basis sind, um Befreiung zu entdecken:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf Empfindungen
- Achtsamkeit auf Gestaltungen
- Achtsamkeit auf die Dharmas

Die Achtsamkeit, die mit diesen Praktiken entwickelt wird, ist immer dieselbe. Die angewandten Methoden zur Entwicklung und Stabilisierung der Achtsamkeit ändern sich dagegen und werden zunehmend feiner.<sup>3</sup>

## **I. Entwicklung der Achtsamkeit auf den Körper**

Die grundlegende Unterweisung des Buddhas zur Achtsamkeit auf den Körper<sup>4</sup> ist: 'Betrachte den Körper als Körper.' Das heißt: Was immer ein Körper ist was immer eine Form hat, betrachte es einfach als eine physische Form und nicht als *mein* Körper, *meine* Form, identifiziere dich nicht mit dem Körper, betrachte ihn lediglich als Körper, als Ansammlung physikalischer Bestandteile. Wie dann die Erfahrung dieser physikalischen Bestandteile aussieht, lernen wir auf der nächsten Stufe der Meditation kennen.

Die erste Unterweisung für diese Achtsamkeitsübung läßt sich in der Frage zusammenfassen: '*Was nehmen die Sinne wahr?*' Dies bezieht sich auf die fünf physiologischen Sinne (ohne den geistigen Sinn): Alles was durch berühren (innere physiologische Wahrnehmung) hören, riechen, schmecken und sehen wahrgenommen werden kann.

Es gibt viele Wege, um Achtsamkeit auf den Körper zu entwickeln. Alle dienen dem Zweck, zur Nichtidentifikation mit dem ersten Skandha, Körper, oder Form zu verhelfen. Die wichtigste Methode ist die Meditation auf den Atem. Zunächst aber geben wir einen Überblick über die Meditationen, die man gemäß Buddha ausführen kann.<sup>5</sup>

- Meditation auf die Unbeständigkeit aller körperlichen Gefühle und aller Formen einschließlich der Betrachtung der Ursachen ihres Entstehens und ihrer Auflösung
- Meditation auf die 'Nicht-Attraktivität' des Körpers, der aus einer Reihe nicht sehr attraktiver Teile besteht, etwa Knochen, Blut, Fleisch, Sehnen, Muskeln, Exkrementen usw.

---

<sup>3</sup> Zur Begriffsklärung: *sati* in Pali ist das Äquivalent zu *smṛti* in Sanskrit und *dran-pa* in Tibetisch. Es wird mit Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Sammlung übersetzt. *Upatthana* in Pali ist das Äquivalent zu *upasthana* in Sanskrit und zu *nye-bar-bzhag-pa* in Tibetisch. Es wird übersetzt mit entwickeln, anwenden, befolgen, etwas gewärtig halten, eintreten. Wenn die beiden Worte verbunden werden, wird der anlautende Vokal 'u' fallengelassen. Es ergibt sich: Sati-patthana: Entwickeln der Achtsamkeit

<sup>4</sup> Körper: *lus* (gesprochen *lu*) in Tibetisch und *kaya* in Sanskrit

<sup>5</sup> Eine solche Liste mag wenig anregend wirken, eher etwas akademisch, aber hier geht es darum, einen Überblick zu geben, gerade so wie es auch Buddha im Sutra getan hat.

- Meditation auf die Tatsache, daß der Körper aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Wind zusammengesetzt ist, was uns zu einem Verständnis der wechselseitigen Abhängigkeit physischer Phänomene führt.
- Die traditionelle Kontemplation des Leichenfeldes, wo man den Körper in den verschiedenen Stufen des Verfalls betrachtet: Ganz frisch, eine Stunde alt, einen Tag, drei Tage, eine Woche, einen Monat, bis hin zum letzten Staub nach Jahren des Verfalls. Und auf jeder Stufe sollte man sich daran erinnern: 'Mein Körper hat dieselbe Natur wie dieser Körper. Sobald der Atem stoppt, wird es keinen Unterschied zu diesen Körpern geben, denn auch er ist ein zusammengesetztes Phänomen.' Was jemand bei der Betrachtung eines Leichenfeldes sieht, oder was sich jemand in seiner Visualisierung vorstellt, sollte auf jeder Stufe mit dem eigenen Körper in Verbindung gebracht werden, an dem wir so sehr haften. Man sollte vollkommene Klarheit über die bedingte und vergängliche Natur des Körpers erlangen.

All diese Meditationen werden auch von Gampopa im 'Kostbaren Schmuck der Befreiung' erwähnt. Sie sind wichtige Heilmittel für Begierde und Unwissenheit. Weitere Meditationen zur Entwicklung von Achtsamkeit auf den Körper sind:

- Meditation auf Gefühle des Wohlergehens und der Freude im Körper, die basieren auf physiologischen Meditationserfahrungen
- Meditation auf den Körper, wie er von klimatischen Bedingungen beeinflusst wird, von Hitze und Kälte, von Hunger und Durst, Gefühlen der Schwere und der Leichtigkeit
- Achtsamkeit in der Bewegung des Körpers, beim gehen, hinsetzen, liegen, essen, usw.<sup>6</sup>

Es ist wirklich sehr wichtig, auf unsere physischen Bewegungen zu achten. Wenn wir nicht einmal achtsam auf unseren Körper sind, wie achtsam werden wir unserem Geist gegenüber sein? Physische Bewegungen sind selten und eigentlich langsam, geistige Bewegungen dagegen sind zahlreich und äußerst schnell. Bei der Praxis der Körperachtsamkeit geht es um die Entwicklung der Fähigkeit, sich von unheilsamen Handlungen mit Körper und Rede zurückzuziehen, den Geist zu beruhigen und Schritt für Schritt bei einer Achtsamkeit des Geistes für sich selbst anzugelangen, bei ihm, der der Chef aller Handlungen ist, der Ausgangspunkt aller karmischen Gestaltungen. Achtsamkeit auf den Körper ist mit Sicherheit leichter zu praktizieren als Achtsamkeit auf den Geist.

#### *Achtsamkeit auf den Atem*

- Der Buddha unterrichtete ausführlich über die Achtsamkeit auf den Atem. Körperachtsamkeit in Bezug auf den Atem bedeutet, des Atems gewahr zu sein beim Einatmen und des Atems gewahr zu sein beim Ausatmen. Zu wissen, daß das eine ein kurzer Atemzug ist und das andere ein langer Atemzug.
- Atemachtsamkeit schließt weiterhin ein, was der Buddha das volle Gewahrsein des 'Atemkörpers' nennt. Dies ist ein Begriff, der sich auf die Bewegung der subtilen Energie im ganzen Körper bezieht, des Kreislaufes des inneren Atems, während man mit dem äußeren Atem meditiert. Wir begrenzen uns nicht, indem wir den Atem lediglich an der Nasenspitze beobachten oder wie er die Bauchdecke hebt. Wir dehnen unsere Atemachtsamkeit aus, um unseren ganzen Körper einzuschließen. Der ganze Atemkörper atmet. Auf diese Art sollte man die Atemmeditation nutzen, um Anhaften am Körper zu verringern. Man kann auch körperliche Gefühle mit dieser Achtsamkeit beruhigen. Bis hierher gehört alles zu Achtsamkeit auf den Körper.
- Buddha lehrt im folgenden Atemachtsamkeit unter Einschluß aller vier Grundlagen der Achtsamkeit. Er zeigt, wie wir während der Übung der Atemachtsamkeit zugleich achtsam auf die Sinneseindrücke sein können, auf die *Gefühle*, die im Zusammenhang mit allen sechs Sinnen entstehen. Während man auf den Atem achtet, kann man zugleich in achtsamer Verbindung sein mit den meditativen Zuständen von körperlicher Freude, geistiger Freude, dem Ende intellektuellen Suchens, usw. Diese Erfahrungen gehören zum Bereich der Achtsamkeit auf die Gefühle. Das heißt nicht, daß wir diese Zustände kultivieren sollen, es heißt lediglich, achtsam zu sein und nicht daran zu haften. Der Nutzen dieser Zustände

<sup>6</sup> Manche Lehrer halten diese äußere Ebene des Achtsamkeitstrainings für sehr wichtig. Als ich zum Beispiel einmal zu einem Interview mit meinem Lehrer Anagarika Munindra in Bodhgaya kam, beobachtete er mich, als ich den Raum betrat. Dann sagte er mir: 'Du warst die ersten fünf Schritte achtsam, dann hast du die Achtsamkeit verloren bis du dich auf dem Kissen niedergesetzt hast. Erst dann hast du die Achtsamkeit wiedergefunden. Geh zurück und versuch es noch einmal.' Er war ungewöhnlich präzise. Seine Assistenten beobachteten uns beim Essen um festzustellen, ob wir achtsam aßen: Achtsam auf die Bewegung der Hand, auf das Schlucken der Nahrung, den Geschmack usw. Ebenso ließ er uns lange Stunden Gehmeditation praktizieren.

besteht einfach darin, unsere innewohnende Weisheit zu wecken, die uns helfen wird, sie zu transzendieren.

- Wenn wir achtsam auf den Atem sind, können wir zugleich achtsam auf den Geist sein. Gemäß dem Buddha heißt dies zunächst, den Geist vollständig zu erfassen, (in Kontakt mit den verschiedenen Zuständen des Geistes zu sein, ohne Ablenkung) Zweitens, die Freude im Geist zu vergrößern, drittens, den Geist zu konzentrieren und viertens den Geist zu befreien.
- Die Achtsamkeit auf die Dharmas im Zusammenhang mit der Atemachtsamkeit schließt ein die Meditation auf die Vergänglichkeit, das Abwenden von Samsara, das Aufhören des Anhaftens und das vollständige Loslassen.

Diese Belehrungen stammen aus dem Anapanasati Sutra, in dem gezeigt wird, wie man den Atem als Schlüsselmethode benutzen kann, um mit ihm alle vier Grundlagen der Achtsamkeit zu üben.

Für den interessierten Praktizierenden schließen wir hier noch einige mündliche Unterweisungen von Gen-dün Rinpotsche zur Atemachtsamkeit an.<sup>7</sup>

'Wenn wir den ein- und ausatmenden Bewegungen unseres Atems folgen, dann sollten wir ihn ganz natürlich lassen, so wie er ist. Wir sollten weder den Geist noch den Körper in irgendeiner Weise anstrengen, wir sollten vollständig entspannt bleiben und den Geist das Kommen und Gehen des Atems beobachten lassen, ohne irgendeine Ablenkung, ohne andere Gedanken, nichts anderes beschäftigt unsere Aufmerksamkeit. Laßt den Geist mehr und mehr mit der Bewegung verschmelzen, bis er vollkommen darin aufgelöst ist. Tut dies zunächst für 21 Atemzyklen, ohne Ablenkung, dann für eine größere Anzahl, und bleibt die ganze Zeit aufmerksam.

Das heißt nicht, sich starr auf den Atem zu konzentrieren und zu sagen: 'Ich darf die Bewegung nicht verlieren, ich muß konzentriert bleiben...' Wenn wir uns mit so einer Art von diskursiven Gedanken beschäftigen, entsteht ein Zustand geistiger Aufgeregtheit, der die natürliche Bewegung von Atem und Meditation stört.

Unsere Aufgabe ist einfach des Atems gewahr zu sein, ihn zu fühlen, ihn physisch und geistig zu erfahren. Wir sollten ihm folgen, ohne etwas darüber hinaus zu tun, ohne Kommentar, ohne ihn in irgendeiner Weise zu verändern. Dafür müssen wir sehr entspannt sein, sehr ruhig, und regelmäßig und liebevoll praktizieren. Wir warten dabei auf das Entstehen von Stille, die uns erlaubt, tiefer in die Meditation einzutauchen."

*Will ich wach sein oder träumen?*

Wenn wir Trungpa Rinpotsches Belehrungen<sup>8</sup> zur Körperachtsamkeit zusammenfassen führt uns das zu der Frage: Will ich schlafen oder will ich im Augenblick gegenwärtig sein?" Wenn du schlafen willst, praktiziere lieber keine Körperachtsamkeit, sie könnte dich aufwecken. Aber, wenn du im Augenblick gegenwärtig sein willst, dann praktiziere sie. Achtsam mit dem Körper zu sein, heißt wirklich in Kontakt zu kommen, und eine echte Verbindung zu unserem Körper zu etablieren. Es heißt, tatsächlich auf der Erde zu sitzen, tatsächlich auf der Erde zu gehen, anstatt in den Wolken der Vorstellung zu schweben.

Es gibt eine gewisse Einfachheit unserer physischen Präsenz, die sich aus sich selbst entwickelt und uns den Weg aus unseren Konzepten weist. Unser komplexer, konzeptueller, ständig denkender Geist beruhigt sich, wenn er die schlichte Gegenwart des Gehens oder die bloße Präsenz auf dem Kissen fühlt. Es geht darum, einfach in den Körper zu entspannen, einfach zu sitzen, zu gehen, zu atmen ohne irgend etwas bestimmtes zu wollen, ohne irgendwo hin zu wollen. Nicht der Ankunftsort, das Sein selbst, die Bewegung ist es, die zählt. Das ist genug. Buddha gibt uns die Erlaubnis, einfach zu sein.

Hier, auf der ersten Ebene der Achtsamkeit gibt es noch keine Absicht, etwas analysieren oder verstehen zu wollen, es gibt nur diese grundlegende Gegenwart, die Offenheit entstehen läßt. Und das ist sehr hilfreich. Es kann auch helfen, wenn man nachts nicht einschlafen kann. Du übst ein wenig Atemachtsamkeit, und entspannst dich, Offenheit entsteht, und du kannst leichter einschlafen, weil sich die aufgeregten feinen Energien infolge der Atemachtsamkeit beruhigen.

Nun, Chögyam Trungpa sagt: Wenn wir diesen festen Grund berühren, verbindet sich unsere Praxis mit unserer wirklichen Existenz. Dann können wir uns öffnen, auf der festen Grundlage des tatsächlichen Ge-

---

<sup>7</sup> Lodjong Dossier, Seite 14

<sup>8</sup> Chögyam Trungpa Rinpotsche: *Das Herz des Buddha. Buddhistische Lebenspraxis im modernen Alltagsleben*. Bern (Scherz), 1993, 31-67

schehens, öffnen für unsere Umgebung und auch für andere Arten der Praxis. Zunächst aber brauchen wir diese Festigkeit, dieses Gefühl, nach Hause zu kommen. Thich Nhat Hanh vergleicht das Geschehen mit einem Kind, das nach langer Abwesenheit wieder nach Hause kommt. Wieder nach Hause zu finden ist ein großer Schritt nach vorn auf unserem Weg.

#### *Wie wir die Praxis der Körperachtsamkeit im Vajrayana weiterführen*

Auch in unserer Vajrayana-Praxis arbeiten wir auf verschiedene Weise mit der Achtsamkeit auf den Körper. Unser Ziel ist dabei, zu einer vollständigen Integration von Körper, Rede und Geist zu kommen, und zu einem Verständnis ihrer tieferen Realität. Das Training beginnt, indem wir das Drehen unserer Mala mit der Rezitation eines Mantras synchronisieren. Wir verbeugen uns mit unserem Körper in voller Länge, sind achtsam auf diese äußere Bewegung und führen sie korrekt aus. Zugleich entwickeln wir Achtsamkeit auf die inneren Bedeutung, als Zufluchtnahme uä. Wir benutzen den Körper als Hilfsmittel, um immer wieder in einen heilsamen Geisteszustand zurückzukehren, oder in Kontemplation und Meditation. Wir opfern Mandalas oder formen Mudras, während wir zur gleichen Zeit rezitieren und visualisieren. In der Meditation üben wir die richtige Körperhaltung und wir benutzen ebenso Mantras und rezitieren. (In dieser vierfachen Klassifikation gehört Achtsamkeit der Rede ebenso zur Körperachtsamkeit, weil es eine äußere Handlung darstellt.)

Körperachtsamkeit heißt auch, daß wir uns auf unseren Körper einstellen, daß wir ihn nicht überstrapazieren, daß wir bemerken, wenn wir müde, steif oder kalt sind, und daß wir unsere Praxis dementsprechend anpassen, indem wir unsere Sitzposition, Essen und Trinken, Wärme und Frischluft, Ruhe, Schlaf und Übung verändern. Um wirklich ein Yogi zu sein, müssen wir wissen, was unser Körper uns sagen will. Wir sollten eine Haltung von Sensibilität, Warmherzigkeit und Gewaltfreiheit gegenüber unserem Körper entwickeln, ohne in Faulheit und Sorge um uns selbst zu verfallen. Unser Körper ist nicht bloß der Sklave unserer Praxis, sondern tatsächlich ein sehr feines Werkzeug zur Entwicklung von Achtsamkeit. Wir sagen im Vajrayana sogar, daß er der Sitz der Erleuchtung ist.

Wenn wir uns selbst als Buddhaform (Jidam) visualisieren, üben wir Körperachtsamkeit auf einer noch feineren Ebene. Wir beziehen uns auf eine tiefere Realität von 'Körper' mit der Absicht, der durchscheinenden, nicht-substantiellen Natur von Körper und Form gewahr zu werden, und die Identifikation mit unserem normalen, physischen Körper aufzugeben. Dabei ist unsere Achtsamkeit auf die Wirklichkeit gerichtet, so wie ein Buddha sie sieht. Das dehnt unsere Achtsamkeitspraxis über alle begrenzenden Konzepte aus, mit denen wir sonst den 'Körper' erfassen. Das ist die Integration der grundlegenden Körperachtsamkeit in die höhere Achtsamkeit des Vajrayana. Es ist die natürliche Fortsetzung von Erfahrungen mit der auf den Boden bringenden Körperachtsamkeit, die sich mehr und mehr auf die Feinheiten des Seins einschwingt. Wenn 'Körper' erfahren wird als der feine Widerschein aller inneren und äußeren Ereignisse, wenn er wahrgenommen wird als Spiegel des ganzen Universums, dann enthüllt er seine heilige Dimension. Alle Form wird als Bestandteil des höchsten 'Körpers' der Yidam-Gottheit angesehen.

Achtsamkeit auf den Körper führt uns schließlich zu dem Verständnis, daß alle Phänomene, alle Formen, alle 'Körper' frei von innewohnender Existenz sind, leer, vollständig rein, verbunden und durchscheinend, gerade wie Reflexionen auf einem reinen Spiegel oder auf klarem, unbewegten Wasser. Das ist die wahre, letztendliche Einfachheit des 'Da-Seins', das ist der Schlüssel zur Körperachtsamkeit schon vom Beginn.

*Frage:* Können wir diese Belehrungen zur Körperachtsamkeit auch auf Gedanken anwenden?

*Antwort:* Ja. Es gibt tatsächlich keinen Unterschied zwischen unserer äußeren, physischen Form und der inneren Form, geistigen Repräsentationen oder Gedanken. Wenn du auf den Körper meditierst, stellst du fest, daß der Körper sich nicht außerhalb der Gedanken befindet. Und wenn du auf Form meditierst, wirst du sehen, daß Form nicht außerhalb ist, daß es keinen Unterschied gibt zwischen Gedanken, die vollständig aus dem Geist kommen und solchen, die eine äußere Stütze haben. Das ist eine der Einsichten die aufgrund der Meditation von Körperachtsamkeit entsteht. Die Trennungslinie zwischen Gedanken, Körper und äußerer Umgebung löst sich auf. Wir können keine Grenze für dieses sich ständig verändernde und in mannigfachen Bezügen sich befindende Phänomen namens Körper finden. Innen-Außen wird vollständig

durchscheinend und nicht unterscheidbar. Das ist der Grund, warum die Meditation auf den Körper die Quelle aller Realisationen sein kann.<sup>9</sup>

## II Entwicklung der Achtsamkeit auf Empfindungen

Die zweite Grundlage der Achtsamkeit besteht in der Meditation auf die Gefühle oder die Sinneswahrnehmungen.<sup>10</sup> Wieder sind die Anweisungen Buddhas sehr einfach. 'Betrachte die Gefühle als Gefühle.' Das sind einfach Gefühle nicht *meine* Gefühle. So kommt es auch zu der Anweisung: Wenn ein angenehmes Gefühl entsteht sage dir in deinem Geist: 'Angenehmes Gefühl', wenn ein unangenehmes Gefühl entsteht, sage bloß 'unangenehmes Gefühl' – Ende der Geschichte, keine weiteren Kommentare.

Was wir 'Achtsamkeit auf die Gefühle' nennen ist gemäß Buddha eine einfache, nicht wertende Aufmerksamkeit auf angenehme, unangenehme (zeitweise sogar schmerzhaft) Gefühle und auf neutrale Gefühle. Letzteres bezieht sich auf meditative Versenkungszustände (Samadhis) Wir sollen ebenso achtsam sein, ob die Gefühle von weltlicher oder von spiritueller Art sind und in welchen Kombinationen sie auftreten, als weltlich angenehm, weltlich unangenehm usw. Die Anweisung kann hier zu der Frage zusammengefaßt werden: *'Was fühle ich innerlich, wenn ein Sinneseindruck auftaucht.'* Die Idee dabei ist, einfach nur zu fühlen, direkt, ohne irgendeinen Kommentar, und zu bemerken, wie sofort jede Erfahrung als angenehm oder unangenehm bewertet wird. Es geht darum, daß wir uns dieser ständig im Geist stattfindenden Bewertungen bewußt werden. Dieses Bewußtsein gibt uns die Chance, die Kette zu unterbrechen.

So begleiten wir unsere Gefühle mit Achtsamkeit, und indem wir uns des begleitenden Bewertungsprozesses bewußt werden, finden wir Möglichkeiten, wie wir sie loslassen können, eines nach dem anderen. Dank der Achtsamkeit können wir weitere Kettenreaktionen verhindern, mit all den damit verbundenen emotionalen Verwirrungen. Achtsamkeit auf unsere Gefühle führt auch dazu, daß wir uns besser kennenlernen, und nicht mehr vor unseren Gefühlen davonlaufen. Sie werden zu vertrauten Erfahrungen verschiedenster Art, jedoch ohne spezielle Wichtigkeit. In einer Hinsicht sind sie trotz ihrer Verschiedenartigkeit gleich: Sie kommen und gehen, ohne Spuren zu hinterlassen. Diese Art von Meditation führt zur schrittweisen Disidentifikation mit dem zweiten Skandha: den Gefühlen oder Sinneseindrücken. Dann können Gefühle entstehen, ohne daß zusätzliche Gedanken daran hängen, die Verbindungen zu einem 'Ich' oder 'Selbst' herstellen. Sie sind einfach, was sie sind, Gefühle, ein Strom von Erfahrungen, ständig im Wandel. Kannst du ein 'Selbst' darin erkennen?

Du kannst deine Gefühle von innen betrachten, als persönliche Erfahrung, oder von außen, so als ob jemand anderes sie erlebte, als ob du auf dich selbst vom Standpunkt eines äußeren Betrachters schautest. Es werden beide Arten zu praktizieren unterrichtet und beide sind okay. Außerdem sollen wir gemäß Buddha beobachten, was die Gefühle entstehen läßt, und was die Ursachen für ihr Verschwinden sind. Damit untersuchen wir die Vergänglichkeit der Gefühle und ihre bedingte Natur. So betrachten wir die Gefühle auf intelligente Art. Diese Art ist nicht-wertend, und weil das etwas Raum gibt, läßt das Nicht-Werten Verständnis entstehen. Wir sehen wie Freude entsteht, und wie Leid entsteht. Wir sehen, wie Freude vergeht und wie Leid vergeht.

Das ist die eine Art, mit den Gefühlen zu praktizieren, indem wir unsere Intelligenz und unseren Forschergeist benutzen. Die andere Art ist, einfach gewahr zu sein, was passiert. Einfach gewahr sein, ohne sich anzustrengen, etwas zu verstehen, genau wie bei der grundlegenden Körperachtsamkeit. Ein sehr einfacher Geist, nicht mehr. Am Anfang empfiehlt sich, zunächst die grundlegende Achtsamkeit auf die Gefühle zu üben, sich klar zu werden über ihr Kommen und Gehen. Später untersucht man gelegentlich, wie Ursachen und Bedingungen Gefühle und Wertungen entstehen und vergehen lassen. Man kann auch jeden einzelnen der fünf Sinne als Stütze für die Achtsamkeit auf die Gefühle nutzen und auf diese Weise beobachten, wie der Geist sofort die Sinneseindrücke bewertet. Wir benutzen Geräusche als unsere Stütze, Gerüche, Geschmack, Körpergefühle, den strömenden Wind, einen Juckreiz, jede Art von Stütze. Jedesmal schauen wir, was damit im Geist geschieht.

---

<sup>9</sup> Laut Mingyur (Edward Podvoll) hat Goethe einmal folgende Zeilen geschrieben: 'Es gibt kein Innen und kein Außen, Außen ist Innen, Innen ist Außen.' Vielleicht kennt einer der Leser die Quelle?

<sup>10</sup> Gefühle/Sinneswahrnehmungen: *tshor-ba* in Tibetisch (gesprochen tsorwa) und *vedana* in Sanskrit

Wir bemerken die tausenden, millionen Bewertungen, die in unserem Geist stattfinden. Die übliche Konsequenz ist, daß wir anfangen, uns total abscheulich zu finden, mit all diesem Mögen und Nichtmögen. Aber was soll man machen? So ist es schon lange Zeit gegangen. Jetzt wird es uns bewußt. Großartig! Bald werden wir uns damit entspannen können, und später -von Zeit zu Zeit- werden wir fähig, loszulassen, bis wir am Ende zur wahren Freude am nicht-wertenden Geist finden. Dann muß man sich keine Mühe mehr geben, loszulassen, dann finden wir darin unseren bevorzugten Seinszustand.

*Frage:* Ist dies Achtsamkeit auf Bewertungen oder noch Achtsamkeit auf Empfindungen?

*Antwort:* Sie sind miteinander verbunden. Wenn man allein auf der Ebene der Gefühle bleibt ist man schon ein fortgeschrittener Praktizierende. Normalerweise haben wir uns in Bewertungen verfangen, ehe wir das überhaupt bemerken. Du wirst feststellen, daß es unmittelbar nachdem du etwa ein Traktorgeräusch gehört hast, zu einer Namensgebung kommt. Du sagst: Traktor. Du meinst, daß die Namensgebung der Gedanke ist, der unmittelbar auf den Sinneseindruck folgt. Aber eigentlich hast du das Geräusch, bevor diese in Wirklichkeit recht komplexe Namensgebung erfolgt, schon mehr oder weniger bewußt als angenehm/unangenehm bewertet. In der Meditation wirst du diese Zusammenhänge erkennen. Am Anfang ist Achtsamkeit auf die Gefühle vor allem ein Bewußtwerden darüber, wie jedes Gefühl eine Kettenreaktion löst. Wenn sich später grundlegende Achtsamkeit von allein einstellt, gelangst du in den Bereich, wo du einfach die Gefühle fühlst, ohne weitere Kommentare, und wo der Unterschied zwischen Treckerkrach und der lieblichen Stimme einer Frau immer geringer wird.

*Frage:* Angenehm/Unangenehm – Das geschieht vor der Benennung?

*Antwort:* Ja, lange vorher. Ein Name ist schon ein komplexes Konzept. Du hast schon den Unterschied zwischen diesem und all den anderen dir bekannten Geräuschen analysiert, von Tieren, Autos, usw. Du hast fokussiert. Du hast dich an andere Geräusche aus der Vergangenheit erinnert und es mit ähnlichen verglichen, die du kennst und schon einmal gehört hast. Indem du vergleichst und noch weitere situative Faktoren in Rechnung stellst kommst du zu dem Schluß: Das ist wohl ein Traktor. Das heißt, bis dahin ist eine Menge passiert. Angenehm/unangenehm ist die erste und unmittelbare Reaktion des Geistes auf einen Sinneseindruck. In Folge dieser Reaktion entscheidet sich, ob wir eine offene oder eine beschützende Haltung gegenüber der Situation einnehmen.

### **Wie kann der Überlebenstrieb zum Lebendigsein führen?**

Wenn wir Trungpa Rinpotsches Belehrungen zusammenfassen wäre die wichtigste Fragestellung bei dieser Art Achtsamkeit: 'Wie kann sich der elementare Überlebenstrieb zu einer Achtsamkeit auf das Leben wandeln?' Alle unsere Handlungen (atmen, essen, sich bekleiden) sind normalerweise von unserem elementaren Überlebensinstinkt gesteuert. Alle Interpretationen unserer Gefühle stehen mit ihm in Zusammenhang. Was ich auch höre oder fühle, ich bewerte es als gefährlich oder nicht-gefährlich. 'Könnte dies eine Hilfe für mich sein, könnte ich einen Nutzen daraus ziehen, oder könnte es mir Ärger einbringen, mir etwas wegnehmen oder mich ärmer machen?' Dieser Überlebenstrieb spielt sich in einem fort unbewußt in unserem Geist ab.

Achtsamkeit auf die Gefühle lehrt uns, wach zu sein und zu bemerken, daß wir *schon immer* überleben. Jedes Gefühl, jeder Sinneseindruck zeigt uns, daß wir leben. Wir bemerken, daß das Leben einfach weitermacht, von Moment zu Moment, ohne daß wir uns speziell dafür anstrengen müssten. Wenn wir es so betrachten, entkommen wir den immer wiederkehrenden, mit den Gefühlen verbundenen Schwierigkeiten. Wir bekommen ein bißchen Hunger, - aber wir müssen nicht gleich reagieren. Wir beobachten nur, wie dieses lebhaftes Hungergefühl in uns entsteht und wieder vergeht. Dann können wir natürlich auch noch etwas damit machen. Wenn es irgendwo einen lauten Knall gibt, müssen wir uns nicht unbedingt anspannen, wir beobachten einfach. Wir müssen uns nicht ständig anspannen, nur weil irgend etwas passiert.

Einige Zitate von Chögyam Trungpa Rinpotsche: 'Der Überlebensinstinkt wandelt sich in einen Sinn für das Dasein, und Achtsamkeit wird zu einer grundlegenden Zurkenntnisnahme unserer Existenz. Meditation wird untrennbar von unserem Lebenswillen, und in ihm sind Aufmerksamkeit, Meditation und Achtsamkeit enthalten. Die Lebenskraft, die uns lebendig sein läßt, und die sich fortwährend in unserem Bewußtseinsstrom offenbart, sie selbst wird zur Praxis der Achtsamkeit....Wir können uns einfach auf unseren

Lebensprozeß einschwingen... Einfach Leben ist schon genug, wir müssen uns nicht immer wieder vergewissern. Wenn du den Prozeß nicht unterbrichst, um dich zu vergewissern, bekommt das Leben sehr klare Züge, es wird kraftvoll und sehr präzise. Meditation ist die absolute Erfahrung jedes Lebewesens, das einen Überlebensinstinkt besitzt.'

Vollständig Leben heißt, im Moment vollständig präsent zu sein, ohne störende, den direkten Kontakt verhindernde Gedanken. Trungpa Rinpotsche lehrt uns, klar zu bemerken, was ist, sich sofort darauf einzustellen, und unmittelbar wieder loszulassen. Berühren und Gehenlassen. Wir berühren die Situation, verstehen sie, sehen sie, und lassen schnell genug wieder los, um wieder in der Frische des Augenblicks verweilen zu können. Und es ist diese Frische, die sich zum Fluß des Lebens öffnet. Das Leben ist ein Fluß von Eindrücken, ein Fluß von Gefühlen. Ein ständiger Fluß von Wahrnehmungen, Gefühlen und Erfahrungen. Anstelle von Angst entwickeln wir ein grundsätzliches Vertrauen, daß wir all diese Wahrnehmungen nicht kontrollieren müssen. Wir müssen nicht eines festhalten und anderes loslassen. Wir können uns erlauben, den Fluß in unserem Geist geschehen zu lassen. Das ist die grundlegende Vorstellung von Entspannung bei der Achtsamkeit auf die Gefühle.

Dafür müssen wir unsere Absicht aufgeben, die Welt auf dieser grundlegenden Ebene zu manipulieren. Unser üblicher Überlebenstrieb bringt uns dazu, daß wir die Situation manipulieren wollen: 'Das will ich, das will ich nicht.' In der grundlegenden Achtsamkeit gibt es solche reflektierenden Gedanken nicht. Es gibt keine persönlichen, ich-zentrierten Interessen in unserem Kontakt mit dem Leben. Es handelt sich um eine ganz einfache Präsenz.

Ich-zentrierte Achtsamkeit ist das genaue Gegenteil davon: Der Wächter auf dem Turm, der fortwährend Ausschau hält nach günstigen Gelegenheiten oder Feinden. Das ist 'Überlebensachtsamkeit', ohne Gleichmut und ohne Loslassen. Wir sollten unsere Achtsamkeit nicht entwickeln, um unsere Überlebensfähigkeit zu verbessern. Ich vermute, daß genau das in den Meditationsseminaren für Manager angeboten wird. Wir üben uns nicht in Meditation, um besser dazustehen, und um anderen die Chancen vor der Nase wegschnappen zu können.

Chögyam Trungpa meint, das Festhalten am Wunsch nach Leben bringe die Gefühle an den Tod mit sich. Wenn wir nach dem Leben greifen, sind wir schon halb tot. Das ist der Motor der Depression. Nach dem Leben zu greifen, tötet das Leben. Das Festhalten an Aspekten unseres Lebens, das unserem Lebenswillen geschuldet ist, entfernt uns weit von dem was tatsächlich passiert. Wenn wir das Klammern loslassen, taucht sofort das Gefühl auf: 'Ach, als wenn ich den Himmel für lange Zeit nicht gesehen hätte...', 'ach, der frische Wind...' Mit einem mal kehrt frische Präsenz in unser Bewußtsein zurück. Das ist ein sicheres Zeichen, daß unsere Depression sich auflöst. Wenn die Frische des Moments zurückkommt, dann ist das das Ende des Todes und der Beginn der Freude.

Natürlich, wir klammern, weil wir Angst vor dem Tod haben. Aber wenn wir es hinkriegen, einfach dazusein und zu entspannen, achtsam auf einen Atemzug nach dem nächsten, dann wissen wir auch, daß wir wieder einen Moment überlebt haben, und daß wir uns erlauben können, uns ebenso im nächsten Moment zu entspannen. Keine Notwendigkeit, festzuhalten. Thich Nath Hanh sagt: 'Achtsames Arbeiten mit unangenehmen Gefühlen schenkt uns Einsicht und Weisheit.' Ja, die Freiheit von Angst vor dem Tod, die Einsicht in die Wahrheit des 'Nicht-Selbst', und den Mut, geduldig ein Gefühl nach dem anderen anzuschauen in dem Wissen, daß wir aufgrund der Achtsamkeit nicht befürchten müssen, von den Gefühlen überwältigt zu werden.

Für die Mahayana- Praxis ist es sehr wichtig, sich für die Gefühle zu öffnen, denn jeder Kontakt mit einem anderen Menschen bringt Gefühle mit sich, -angenehme und unangenehme, -die verschiedensten Arten von Gefühlen. Man kann nicht Bodhisattva sein, ohne sich für seine Gefühle zu öffnen. Wie können wir anderen helfen, wenn wir uns nicht für unsere Gefühle öffnen und nicht bereit sind, sie durch uns hindurchgehen zu lassen? Wie können wir uns der Aufgabe stellen, die Schwierigkeiten der Wesen zu befreien, wenn wir an eigenen Erfahrungen festhalten? Auch sollte unsere Achtsamkeit kein kalter Beobachter sein sondern -wie Thich Nath Hanh es ausdrückt: 'eine Lampe, aus der Licht strahlt, kein Richter' oder 'wie eine ältere Schwester, die sich liebevoll um ihre jüngeren Geschwister kümmert'. Eine Lampe gibt nicht nur Licht, sondern auch Wärme. Unsere Achtsamkeit ist nicht nur Ausdruck von Weisheit sondern auch von Liebe und Mitgefühl. Wir lächeln uns selbst an und nehmen uns von Zeit zu Zeit in den Arm. Eine mitfühlende Annäherung an Samsara, Bodhicitta für *alle* Wesen, uns eingeschlossen.



## Wir führen unsere Achtsamkeit auf Empfindungen im Vajrayana fort.

Im Vajrayana öffnen wir uns bewußt den Gefühlen, wir laden sie ein als Bestandteile vieler Praktiken. Wenn wir z.B. ein Festopfer zusammen feiern, entstehen intensive Gefühle verschiedener Art in Verbindung mit allen Sinnen. Es entsteht eine Offenheit für die Sinneseindrücke, wir bewegen uns auf das Leben zu. Auch die Praxis, einen Schrein einzurichten und ihn schön zu gestalten ist Ausdruck von Wertschätzung der Gefühle, in diesem Fall der durch die sichtbare Form hervorgerufenen Gefühle. Musik, Räucherwerk, Gesang, Instrumentenspiel..., im Tantra befördern wir die Gefühle, um ihre wahre Natur besser zu erkennen. Wir betrachten sie als Botschafter der Weisheit.

Echte Achtsamkeit auf die Gefühle ist Einsicht in ihre wahre Natur. Auf der ersten Ebene der Achtsamkeit konstatieren wir einfach die Anwesenheit eines Gefühls. *'Da gibt es Ärger'*. Dann sehen wir seine Vergänglichkeit: *'Der Ärger ist schon vergangen.'* Dann sehen wir sein abhängiges Entstehen, die Tatsache, daß er nicht einfach aus dem Nichts heraus gekommen ist, sonder entsprechend einer Kette von Ursache und Wirkung. *'Ärger entstand durch Festhalten an einer Erfahrung, die als unangenehm bewertet wurde.'* Weil wir den abhängigen Charakter der Gefühle erkennen, erkennen wir auch ihre illusionäre Natur, bar eines essentiellen Kerns. Wenn sie vorüber sind, sind sie vorüber, sie hinterlassen keine Spuren, sie besetzen keinen Platz mehr. *'Der Ärger ist vergangen und erscheint wie ein böser Traum, der vorüber ist, ich kann ihn nicht einmal mehr wieder finden.'* Dann verstehen wir von innen, daß man das Leerheit nennen kann, Leerheit der Gefühle: *'In diesem ganzen Ärger gibt es kein 'Selbst'. Wenn wir in ihn hineinschauen bei seinem Entstehen, ist nichts zu sehen. Wenn wir hineinschauen sehen wir nicht mehr, als wenn eine Blase zerplatzt wäre.'*

Auf dem Vajrayana-Pfad sehen wir alle diese Gefühle als Erfahrungen der Buddhaform (yidam) oder des Lama'. Wir meditieren auf unsere Gefühle nicht als unsere eigenen, sonder als Gefühle der Buddhaform im Rahmen des ursprünglichen Gewahrseins. Es gibt keinen Grund mehr, sich zu sorgen. Gefühle entstehen aus dem Spiel des Bewußtseins im grenzenlosen Raum. So berühren wir die wahre Natur der Gefühle. Ständig sich wandelnd, so wie der Wind in ewiger Bewegung. Ständige Aktivität ohne jede Substanz, und –wenn kein Haften entsteht– dann erscheint diese Bewegung als Ausdruck von Freude und Glückseligkeit, als Vollkommenheit aller Erscheinungen. Sie ist der Ausdruck des großen Mitgefühls, des selbstlosen, nicht-haftenden erleuchteten Geistes. Wenn es keine dualistischen Reaktionen auf diese Bewegungen gibt, auf diese Gefühle, dann versteht man, daß sie natürlicherweise vollkommen sind. An diesen Gefühlen gibt es nichts zu verändern, weil sie die spontane, unaufhörliche Kreativität des Geistes sind. Das ist wirklich 'lebendig-Sein', vollständig offen, ohne jedes Haften.

## III. Entwicklung der Achtsamkeit auf Gestaltungen

Die Anweisungen Buddhas für die Achtsamkeit auf geistige Gestaltungen<sup>11</sup> sind wieder sehr einfach: 'Betrachte den Geist als Geist.' Nicht als *meinen* Geist! Buddha war sehr einfach in seinen Belehrungen, sehr direkt. Wenn man aber seine Anweisungen in die Praxis umsetzt, sieht man sehr schnell, wie tiefgründig sie sind. Man kann seine Anweisungen zu dieser dritten Art Achtsamkeit in der Frage zusammenfassen: *'Wie ist der Geist in diesem Moment?'*

Buddha fragt: Ist da Begehren, ist da Hass, ist da Unwissenheit? Ist dieser Geist im aktuellen Moment klein (eng) oder weit? Ist er konzentriert oder abgelenkt? Ist es ein edler oder ein samsarischer Geist. Ist er begrenzt oder unübertrefflich? Ist er befreit oder nicht befreit? Angespannt oder entspannt.

Buddha lehrt, daß die erste Stufe der Achtsamkeit auf den Geist in einer einfachen, nicht wertenden Achtsamkeit auf den momentanen geistigen Zustand besteht. Sieh in den Geist wie in einen Spiegel, und du wirst finden: 'Ah, sehr angespannt, oder: oh, sehr offen, oder was immer da ist, Verlangen. Hass, usw., sieh einfach, was da ist.

Dann entwickelt sich die Achtsamkeit einen Schritt weiter, um die Ursachen für das Auftauchen und Vergehen der verschiedenen Geisteszustände zu untersuchen. Wenn wir auf diese Art etwas über die Zustände unseres Geistes und ihr bedingtes Entstehen lernen, hilft uns das in einer Situation schneller loszulassen. Wir wissen dann, wie wir heilsame Geisteszustände befördern können, und was das schnelle Auflösen von unheilsamen Zuständen ermöglicht. Mithilfe dieser Achtsamkeit lernen wir auch die Qualitäten und Mög-

---

<sup>11</sup> Geist: *sems* in Tibetisch (gesprochen *sem*) und *citta* in Sanskrit

lichkeiten des Geistes kennen. Emotionale Verletzungen können heilen, und Knoten in unserem Geist lösen sich.

Grundsätzlich besteht Achtsamkeit auf den Geist immer in einer einfachen, achtsamen Präsenz, ohne geistige Nachforschungen. Die Nachforschung, von der wir hier sprechen, besteht nicht in einem konzeptionellen Nachdenken über den Geist. Es geht darum, in der Art wach zu sein, daß man das Entstehen einer Emotion bemerkt, daß man die Gedanken bemerkt, die kurz vor dem Auftreten der Emotion da sind, und die die emotionale Kettenreaktion anstoßen. Wir bemerken unsere Körpergefühle, unsere Bilder, wir bemerken sie vor der Emotion, während und nach der Emotion. Weil wir achtsam auf unseren Geist sind, bemerken wir, wie ein geistiger Zustand sich wandelt, welcher Gedanke dem Wandel vorausgeht. Wir sehen zum Beispiel im Fall von Verlangen daß es sich in dem Moment auflöst, wo wir über Vergänglichkeit oder Freigebigkeit kontemplieren, oder auch nur einfach dadurch, daß wir einen anderen Gedanken hatten, der stärker oder interessanter war. Wir sehen eine Menge von der Arbeitsweise des Geistes, und das befördert unsere Weisheit und unser Verständnis. Da gibt es eine Spur von Verständnis, die bestehen bleibt, wenn wir die Arbeitsweise des Geistes kennenlernen. Wir suchen nicht nach diesem Verständnis, es reicht, achtsam zu sein, der Rest geschieht automatisch.

Achtsamkeit auf den Geist ist schon ziemlich subtil. Wir müssen zunehmend entspannt sein, um das Arbeiten unseres Geistes mitzubekommen. Das ist nicht mehr die grobe Ebene der Achtsamkeit. Wenn wir uns von der Achtsamkeit auf den Körper über die Achtsamkeit auf die Gefühle zur Achtsamkeit auf den Geist fortbewegen, brauchen wir zunehmend mehr Erfahrung darin, uns nicht von dem, was wir beobachten, stören zu lassen. Gewöhnliche Übende können nicht mit dem Achtsamkeitstraining sofort auf der Ebene des Geistes beginnen. Sie müssen auf der Ebene des Körpers und der Gefühle beginnen. Am Anfang kann es schon schwierig genug sein, nur den Atem zu beobachten ohne ihn in seinem Rhythmus und seiner Tiefe zu verändern.

#### *Gleichgültig bleiben oder sich Interessieren?*

Wenn wir Trungpa Rinpotsches Belehrungen zu diesem Punkt in einer Schlagzeile zusammenfassen, so hieße sie: *Bleibe ich gleichgültig oder interessiere ich mich?* Welche Haltung nehme ich meinem Leben, meinem Geist gegenüber ein? Bin ich interessiert daran, meinen Geist kennenzulernen, und einen Ausweg aus Samsara zu finden? Oder sind mir diese Fragen gleichgültig, ziehe ich Unwissenheit und Dummheit vor? Dummheit bedeutet, daß einem gleichgültig ist, was geschieht, daß man sich nicht um die eigene Zukunft und die anderer sorgt. Für Trungpa Rinpotsche geht es in der ganzen Belehrung von der Achtsamkeit auf den Geist um die 'Achtsamkeit auf die Bemühung.'

Der entscheidende Punkt in diesem Zusammenhang ist, mit ausgewogenem und bestimmten Einsatz zu praktizieren. Solch ein angemessener Einsatz entspringt der richtigen Motivation. Wenn wir die Bodhicitta-Motivation entwickeln, so sagt Gendün Rinpotsche, diese vollkommen selbstlose, mitfühlende und tiefste Hingabe an die Erleuchtung, dann entstehen die angemessene Bemühung und die richtige Achtsamkeit auf natürliche Weise, und Meditation wird ganz einfach. Bodhicitta ist der Schlüssel zu Achtsamkeit und Einsicht.

Wenn wir Erleuchtung, echtes Erwachen erreichen wollen, dann brauchen wir die aufrichtige Achtsamkeit, in der Intelligenz mit dem einsgerichteten und aufrichtigen Bemühen um Mitgefühl vereint ist. Dieses Bemühen ist frei von überbordendem Ehrgeiz, und ohne die Last von Druck oder Gefühlen von Pflicht. Wir praktizieren nicht aus Pflichtgefühl oder Ehrgeiz. Aufrichtiges Bemühen entsteht nicht aufgrund eines Befehls, einer Verpflichtung oder einfach deswegen, weil jemand irgendwo hin will.

In den Schriften wird aufrichtiges Bemühen mit einem Elefanten verglichen: ein Elefant, der unbeirrbar voranschreitet und nicht aufgehalten werden kann. Er geht mit Zuversicht und Sicherheit, seine Achtsamkeit ist vollkommen ausgeglichen. Mit panoramischer Sicht geht er durch den Urwald. Er interessiert sich für den Dschungel, er ist nicht geistesabwesend, seine Sinne sind sehr scharf. Dieses geistes-offene Interesse läßt ihn aber nicht seine innere Balance verlieren. Man benutzt das Bild vom Elefanten nicht allein wegen seiner Größe. Man könnte ebenso gut eine Schildkröte als Beispiel benutzen. Worauf es ankommt, das ist die Selbstgewißheit, ohne Hast und ohne Greifen. Die Bewegung im Raum selbst ist es, wofür man Interesse zeigt. Achtsamkeit in Übereinstimmung mit der Bewegung führt zur Befreiung. Es ist eine sichere Bewegung, die nicht gestoppt werden kann, voller Würde, nicht aufgeregte, mit panoramischer Sicht, und verbunden mit spielerischer Leichtigkeit und Intelligenz. Sie ist gefühlvoll, aber nicht zögerlich, ernsthaft,

aber nicht zu ernsthaft. Sie ist bestimmt, aber nicht steif. Sie holt den Geist aus seiner Traumwelt. Wir schauen in die Arbeitsweise des Geistes, und wir schauen in die Realität des Geistes.

Am Anfang benutzen wir unseren Beobachter, den abstrakten, von Emotionen freien Beobachter, um den Geist kennen zu lernen. Wir benutzen die dualistische Funktionsweise, um unseren Geist besser kennenzulernen. Es ist nichts falsches dabei, wenn wir dualistische Denkprozesse benutzen. Wir können diesen Beobachter benutzen, um uns aus Emotionen zu lösen, anstatt uns immer mehr in ihnen zu verstricken. Das Beobachten hilft uns, dem emotionalen Dschungel zu entkommen, hinein in eine nicht-wertende Präsenz, von Moment zu Moment, ohne Kommentare.

Trungpa Rinpotsche beschreibt, wie sich dann plötzlich Momente unmittelbarer Einsicht auftun, kleine Spalten, die sich hin zu tieferer Einsicht öffnen. Diese Momente ereignen sich aber nur auf der Basis von Disziplin, einem disziplinierten, elefantengleichen Geist, der nicht abgelenkt ist. Während wir als dieser Elefant durch den Wald unseres Geistes schreiten, fortwährend in Berührung mit den Geschehnissen, wird es ganz natürlich zu diesen Momenten von Einsicht kommen, so wie wenn Licht durch die kleinen Öffnungen des Waldes fällt. Plötzlich sehen wir sehr klar. Inmitten von Dunkelheit und Verwirrung entstehen Momente direkter Einsicht. Es kann ein nicht-konzeptionelles Verstehen sein, wie der Geist funktioniert, oder auch letztendliche Freiheit von Konzeptionen, es kommt nicht darauf an, worauf sich dieses Aufleuchten richtet. Diese Momente, dieses Aufleuchten von Klarheit, sie sind einfach da. Wenn wir achtsam sind, dann gibt es in fast jeder Meditationssitzung einen kleinen Moment des Verstehens, ein Aufleuchten, das durchdringt. Diese vielen kleinen Momente bringen über die Zeit die Fortschritte der Praktizierenden, ihr sich vergrößerndes Verständnis. Gehe als der Elefant, und du wirst sehen, es geschieht in jedermanns Geist. Es ist natürlich. Es entsteht durch das Loslassen.

Trungpa Rinpotsche sagt, daß die Disziplin, die den Grund für diese Momente der Klarheit legt, einem Gefühl der Verpflichtung entspringt, mit der Realität in Kontakt zu treten. *Damit* in Kontakt zu kommen, dieser undefinierbaren, unbeschreiblichen Realität. Er gibt die anschaulichen Beispiele von jemandem, der sich verliebt und von einem Jäger im Wald. Sich verlieben bedeutet, daß wir grundsätzlich offen sind für diese Erfahrung, wir sind präsent und grundsätzlich vorbereitet. Dann, in der Anwesenheit einer bestimmten Person ist da *dieses*, etwas anderes, etwas, das all unsere Möglichkeiten aufweckt, das uns vollständig lebendig macht. Sogar die bloße Anwesenheit der Person im Raum, in der Mitte einer Menge anderer, nehmen wir als *dieses* wahr, wir können nicht genau sagen was, aber es läßt uns ganz präsent sein. Natürlich, dies ist nur ein Beispiel, auf der relativen Ebene, aber es ähnelt diesen Momenten der Klarheit, des Wissens um den Geist: wir spüren *dies*: diese unbeschreibbare Dimension, noch weniger zu beschreiben als das Gefühl, sich zu verlieben. Man kann es auch *das* nennen. Das, was nicht gezeigt werden kann. Das, wo das Selbst, der Beobachter abwesend ist. Eines Tages verstehen wir plötzlich... 'Oh ja, das!', und wir wissen, worüber die Lehrer die ganze Zeit gesprochen haben: Das! Man kann keine Namen benutzen, es ist einfach das.

Es ähnelt auch einem Jäger im Wald. Er geht durch den Wald, seine Sinne sind weit geöffnet...und dann, er bemerkt etwas, ein Blitz intuitiven Wissens...und er weiß, *dort...das...dieses*. Er weiß nicht, ob Hase oder Reh, seine intuitives Wissen hat noch nicht zu einer Schlußfolgerung oder einem Identifizieren geführt. Sein Jägerinstinkt sagt ihm bloß: Das ist es! Und dann folgt er der Spur... Das Beispiel zeigt, wie die ununterbrochene, achtsame Präsenz die Grundlage bildet, auf der *Das* erscheinen kann. In dieser fortdauernden Präsenz erscheint unsere innere Weisheit, wird aktiv, und in einem Moment wissen wir: 'Ja, das ist wahr, das ist es, worum sich der ganze Dharma dreht. Wir beginnen *Das* zu verstehen. Da gibt es ein vorkonzeptuelles Verstehen und Wissen. Davon handeln diese Momente von Klarheit, wenn die Wolken für einen Moment aufreißen, und sich der Geist öffnet für die wahre, beinahe magische Einsicht in die Soheit. Achtsam sein heißt anwesend sein, aber nicht wie der Wachmann, der die Situation kontrolliert. Es ist Anwesenheit mit wacher Intelligenz – und das ist der Unterschied zwischen Interesse und Gleichgültigkeit.

Diese blitzartigen Einsichten betreffen nicht nur die grundlegende Natur des Geistes. Es gibt auch Momente etwas konzeptueller Natur, wo wir etwa das Funktionieren der Emotionen verstehen, von Karma usw. Dennoch, Einsicht kommt nicht bei jedem auf diese blitzartige Weise. Viele Praktizierende verstehen *Das* in einem schrittweisen Hellerwerden der intuitiven Einsicht, wie die Sonne, die sich aus dem Morgennebel erhebt. Wenn es so vor sich geht, geschehen die einzelnen Blitze unmittelbaren Kontaktes häufig unmerklich, aber sie hinterlassen Spuren tieferen Verständnisses, bis man eines Tages bemerkt –wie Gendün Rinpotsche es ausdrückt-, daß die Sonne aufgegangen ist, und daß, auch wenn jemand keine blitzartigen Einsichten erlebt hat- dennoch alle Zweifel verschwunden sind.

Im Mahayana benutzen wir die Achtsamkeitspraxis auf den Geist hauptsächlich, um jederzeit zu wissen, wie es um unsere gegenwärtige Motivation steht: Ist sie selbstbezogen oder offen für andere? Bin ich in Kontakt mit Bodhicitta oder bin ich auf einem Egotrip. Beziehe ich andere mit ein? Ist mein Herz offen? Achtsamkeit auf die Qualität der Motivation ist der spezielle Aspekt, den das Mahayana in der Achtsamkeit auf den Geist betont. Ansonsten ist die Praxis die selbe. Da aber die Motivation die Wurzel der Erleuchtung darstellt, ist der Aspekt von Achtsamkeit auf die Motivation äußerst wichtig.

#### *Wie wir die Achtsamkeitspraxis auf den Geist im Vajrayana fortführen*

Im Vajrayana meditieren wir auf den Geist des Lamas. Durch die Praxis des Guru-Joga wird alles, was im Geist erscheint, in die Dimension des Geistes des Lamas integriert. Alle geistigen Zustände, was immer wir wahrnehmen, offene oder enge Geisteszustände, Verlangen, Hass usw.- alle diese Zustände werden als Ausdruck des Geistes des Lamas oder des Yidams angesehen. Wenn wir wirklich auf diese Zustände als Ausdruck des Geistes des Lamas meditieren, dann müssen wir Bewertungen loslassen und aufhören sie als 'gute' und 'schlechte' Gedanken zu etikettieren, und wir müssen zwangsweise die Identifikation mit 'unseren' Emotionen loslassen. Wenn wir die Anweisungen zum Guru-Yoga ernstnehmen, können wir nicht an der Oberfläche bleiben sondern müssen zum Kern der Sache vordringen. Wie sonst wollen wir die Reinheit all dieser geistigen Zustände erleben, die Natur des Lama-Geistes?

Wieder, der Schlüsselpunkt ist das Beobachten und das Vertrauen in die ursprüngliche Lamanatur aller geistigen Vorgänge. Man sagt, daß es keinen einzigen Gedanken gibt, der nicht an dieser ursprünglichen, reinen Dimension teilhat. Mit Vertrauen in die Übertragung betrachten wir alle aufsteigenden Gedanken als Gedanken des Lamas, als Ausdruck letztendlicher Wahrheit. Schrittweise wächst unser Verständnis, was diese unerklärliche Dimension, die wir Lama-oder Jidamgeist nennen, bedeutet. Wir erkennen, daß es eine unveränderliche Dimension gibt, die das gesamte geistige Spiel durchdringt. Diese Dimension, jenseits von Worten, ist vollkommen sicher und verlässlich, wie die Erde, nicht weil sie so fest wäre, nein, weil sie überhaupt keine Substanz hat. Das Fehlen eines Selbst ist die eigentliche Stabilität, der Urgrund, die zugrundeliegende Matrix, die man weder als existierend noch als nicht-existierend bezeichnen kann. Die grundlegende Dimension ist gleichermaßen präsent im gesamten Geist, in seinen einzelnen Bewegungen wie auch im Geist eines jeden. Das ist die Stabilität des grundlegenden natürlichen Zustandes. Dessen gewahr zu sein -ohne Abschweifen in dualistisches Greifen-, ist die höchste Form von Achtsamkeit auf den Geist, das Ergebnis von 'wirklichem Interessiertsein' an dem, was der Geist tatsächlich ist

#### **IV. Entwicklung der Achtsamkeit auf die Geistesobjekte**

Wieder ist die Anweisung Buddhas einfach: 'Betrachte Dharmas als Dharmas',<sup>12</sup> was man folgendermaßen ausführen kann: Erkenne das Aufeinanderbezogensein aller Phänomene in der Welt! Erkenne ihre Leere. Es gibt kein Selbst, kein Ich, keine beständige Identität in irgendeinem Aspekt dieser Welt.

Wir finden diesen Begriff übersetzt mit Achtsamkeit auf die 'Geistesobjekte' oder die 'Geistesfaktoren'. Nach den Quellen wird aber klar, daß sich die Achtsamkeit hier nicht nur auf das bezieht, was wir normalerweise die "51 Geistesfaktoren" nennen, aus denen das fünfte Skandha besteht. Die Geistesfaktoren sind bereits Inhalt der Achtsamkeit auf den Geist, die das Geistgeschehen umfaßt, das nicht bereits im Körper und in den Gefühlen beinhaltet war. Hier -dem Sutra zufolge- richtet sich die Achtsamkeit auf alle Dharmas im weitesten Sinne des Begriffes: als Gesamtuntersuchung der *Wahrheit* (Dharma) von Buddhas *Lehre* (Dharma), die sich auf sämtliche *Phänomene* (Dharmas) gründet, die im Geiste aufsteigen. Und die grundlegende Frage jeglicher Dharmauntersuchung heißt: *Was läßt Samsara entstehen, und wie entsteht Nirvana?*

Auf dieser Ebene der Achtsamkeitsübung ermutigt Buddha uns, unsere geübte, nicht-wertende Achtsamkeit auf die Gesamtsituation unserer Gefangenschaft in Samsara zu richten. Wir sollen die wichtigsten Dharmalehren untersuchen: Sind die fünf Hindernisse an- oder abwesend? Gibt es ein Selbst in einem der fünf Skandhas oder in den sechs Sinnen? Was bedeuten die vier edlen Wahrheiten? Buddha fordert uns sozusagen dazu auf, die Summe zu ziehen; völlige Sicherheit bezüglich der Einsichten herzustellen, die wir aufgrund der drei ersten Achtsamkeitsübungen gewonnen haben.

---

<sup>12</sup> Dharmas: *Chos* im Tibetischen (gesprochen *chö*) und Dharma in Sanskrit, ein Begriff, der Wahrheit, Lehre, Geistesobjekte und Phänomene bedeutet.

Um herauszufinden, ob die *fünf Hindernisse der Befreiung* anwesend sind, muß man sich fragen: Gibt es in meinem Geist zu irgendeinem Zeitpunkt meiner Übung: (1) Sinnesbegierde? (2) Übelwollen? (3) Trägheit oder Mattheit? (4) Rastlosigkeit bzw. Gewissensunruhe? und (5) Zweifel? Dies sind die fünf Haupthindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung. Es ist wichtig, Kenntnis über ihre An- bzw. Abwesenheit zu haben, da die Hindernisse - solange sie unbewußt bleiben - die Früchte unsere Übung zunichte machen können. Sind wir uns ihrer bewußt, können wir auf intelligente Weise mit ihnen umgehen: Indem wir sie weder unterdrücken noch ihnen folgen, sondern indem wir sie reinigen und befreien.

Für diese Aufgabe muß die Achtsamkeit der Dharmas mehr sein als reine Beobachtung. Wir müssen herausfinden: Wie entstehen diese Hindernisse? Wie überwindet man sie? Wie kann man ihr Entstehen in Zukunft verhindern? Was kann ich dazu beitragen?

Dies ist wirklich intelligente Achtsamkeit. Hier kommt der beste Teil des Intellekts zum Einsatz. Manchmal findet die Untersuchung auf konzeptuelle, manchmal auf nicht-konzeptuelle Weise statt mit Hilfe dieser spontanen Einsichtsmomente. Alles, was im Geist entsteht, wird in Beziehung zu den Ursachen seines Entstehens und Vergehens betrachtet.

Genauso untersucht man die *fünf Skandhas*, die wir für unser 'Ich' halten und an denen wir anhaften. Wir beobachten, wie Form, Gefühl, Wahrnehmung-Differenzierung, karmische Formationen und Bewußtsein entstehen und vergehen. Dabei werden beide Aspekte - Entstehen und Vergehen - betrachtet, um ihre Funktionsweisen vollständig zu verstehen. Auf diese Weise wird die Unwissenheit an der Wurzel durchgeschnitten.

Dann folgt die Untersuchung der *sechs Sinne*: Wie arbeiten Auge, visuelle Formen und Bewußtsein zusammen? Wie entsteht eine vorübergehende Funktionseinheit aus Ohr, Geräuschen und Hörbewußtsein? Wie entstehen Geruchseindrücke durch Nase, Geruchsbewußtsein und äußere Objekte? Wie hängen Zunge, Geschmack und Geschmacksbewußtsein zusammen? Wie funktioniert das Spiel andere Körpersinne, ihrer Objekte und ihrer Bewußtseins Elemente? Wie entsteht die Wahrnehmung geistiger Objekte? Und wie halten all diese Eindrücke uns in Samsara gefangen? Wie kann man ihre Ketten zerreißen? Wie erreicht man Befreiung? Wie kann man sicher sein, daß diese Ketten auch in Zukunft nicht mehr entstehen?

Das klingt nach einer Menge Fragen, nach viel Arbeit. Aber diese Fragen kommen ganz von selbst auf, wenn wir mit unserer Meditationspraxis fortfahren und Belehrungen hören. Und wir finden die Antworten nicht durch unser bloßes Wissen-Wollen. Die Antworten kommen durch intelligente Entspannung des Geistes und durch eine Öffnung für den Segen der Buddhas. Alle Lehren Buddhas zu den unterschiedlichen Aspekten von Geist und Welt verstehen wir schließlich, wenn wir unseren Geist in die allwissende Dimension entspannen, die als "Segen der Buddhas" bezeichnet wird. Alle angesprochenen Fragen lassen sich auf eine einzige reduzieren: Was ist das 'Selbst'? Oder, in anderen Worten: Was ist die Natur des Geistes? Wenn wir die Antwort auf diese Frage finden, lösen sich alle folgenden Fragen von selbst.

Ebenfalls im *Satipatthana Sutra* lehrt Buddha -als Gegengewicht zur Untersuchung der Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung- die Untersuchung der sieben Verbindungsglieder bzw. Faktoren der Erleuchtung: (1) Achtsamkeit, (2) Unterscheidung, (3) freudige Ausdauer, (4) Freude, (5) Stille des geübten Geistes, (6) meditative Versenkung (*samadhi*) und (7) Gleichmut. Sind diese Faktoren in unserem Geist anwesend oder nicht? Wie entstehen sie? Was läßt sie mehr und mehr anwachsen?

Schließlich schlägt der Buddha gegen Ende des Sutrass folgendes vor: "Du kannst auch über die vier edlen Wahrheiten meditieren: (1) Ist Leiden vorhanden? (2) Wie entsteht es? (3) Kann es beendet werden? (4) Welcher Weg führt zu seinem Ende?"

Die Meditationsanweisung über die vier edlen Wahrheiten ist eigentlich eine Zusammenfassung der Achtsamkeit auf die Dharmas. Nach Gampopa ("Der Kostbare Schmuck der Befreiung", Kapitel 18) entsteht das Verständnis der vier edlen Wahrheiten auf dem Pfad der 'Verbindung'<sup>13</sup>, als Ergebnis tiefer, umfassender Achtsamkeit. Das Verständnis ist noch getrübt von konzeptuellem, dualistischen Denken, aber es legt den Grund für die tatsächliche Verwirklichung der vier edlen Wahrheiten auf dem Weg der Erkenntnis. Die vier Wahrheiten gehen uns allmählich auf bis wir vollkommenes Verständnis erlangt haben - so wie die Sonne allmählich aufgeht. In den vier edlen Wahrheiten sind die Antworten auf die oben gestellten Fragen zusammengefasst: Was bindet uns an Samsara und was führt zur Befreiung? Ihr Verständnis ist der Kulminationspunkt der Belehrungen zur Entwicklung von Achtsamkeit. Dies ist es, was man untersuchen muß.

<sup>13</sup> Der Pfad der 'Verbindung' folgt auf den Pfad der 'Ansammlung'. Es ist der Weg, mit Hilfe der Vertiefung geistiger Ruhe und der Anwendung der Methoden intuitiver Einsicht zu arbeiten, bis wahre Einsicht entsteht - in diesem Moment betreten wir den 'Pfad des Sehens'

Dies ist die *einzig*e Frage. Wenn man sie verstanden hat, hat man Befreiung erlangt. Wenn man sie vollständig verstanden hat, ist man ein Buddha. Es handelt sich übrigens um dieselbe Frage wie die nach dem Wesen von Selbst und Geist...

Inspiziert von Trungpa Rinpoches Belehrungen könnten wir die Belehrungen zur Achtsamkeit der Dharmas in der folgenden Frage zusammen fassen:

### *Wie sieht die Realität im Detail aus?*

Die ersten drei Achtsamkeitsarten waren bereits Untersuchungen der Realität, aber jetzt wird diese sehr detailliert, sehr subtil, und sehr präzise. Jetzt untersucht die detaillierte Präzision eines stabilen Geistes die Realität. Die Untersuchung wird vom Geist als dem unbewegten Beobachter durchgeführt. Wir sitzen und meditieren und lassen den rastlosen Beobachter völlig zur Ruhe kommen, er muß überhaupt nichts tun. Wir lassen die Realität auf uns zukommen. Es ist nicht so, daß der Beobachter losziehen und die Realität suchen muß. Wir lassen sie von selbst kommen, und auf diese Weise entsteht Verständnis.

Mit einer leichten, wachen Intelligenz öffnen wir uns den grundlegenden Problemen von Samsara. Die Liste der Probleme ist lang: Die fünf Hindernisse sind ein Problem, Identifikation mit den Skandhas ist ein Problem, Anhaftung an die Sinne ist ein Problem, usw.. Wir untersuchen die Probleme, die Leiden entstehen lassen. Wir beschäftigen uns nicht mit irgend etwas, wir beschäftigen uns mit den grundlegenden Problemen der Existenz. Dennoch bleiben wir die ganze Zeit über frisch, in meditativem Gleichgewicht, im Gleichgewicht von Wachheit und Entspannung: nicht zu angespannt, nicht zu entspannt. Trungpa sagt: Es ist, als ob man in einem Raum mit weit geöffneten Fenstern sitzt. Man schaut hinaus, aber man läuft nicht hinaus. Man bleibt. Man schaut und sieht. Und man teilt die Frische der Welt, ohne sich in die Welt zu verstricken. Schau, was geschieht, und bleibe frei von Anhaftung. Wir schauen direkt in den gegenwärtigen Augenblick. Sehr präzise.

Das ist persönlich, sehr intim; es zielt ins Herz unserer Existenz. Wir können nicht mehr weglaufen. Es ist sehr stark. Indem wir diese präzise Untersuchung konsequent von Moment zu Moment weiterführen, mit vollem Bewußtsein, erhalten wir allmählich ein vollständiges Bild von der Realität, von der Realität unseres Geistes. Unsere neurotischen Spiele werden allesamt offenbar. Sie zeigen sich. Wir können uns nicht mehr vor uns selbst verstecken.

Zugleich mit der rückhaltlosen Offenlegung unserer Illusionen entdecken wir aber auch eine tiefere Güte und Einfachheit. Es geschieht gleichzeitig. Wir sehen das neurotische Spiel. Aber aufgrund der Achtsamkeit entdecken wir dann eine neue Ebene von Selbstakzeptanz und Einfachheit. Die Lösungen erscheinen in dem Moment, in dem sich das Problem deutlich zeigt, oder zumindest kurz danach. Jeder erlebt es anders, nach Persönlichkeit und Umständen. Ursprünglich mag die klare Sicht einen Schock auslösen, doch danach folgt das Loslassen des geübten Meditierenden, das bereits den Heilungsprozeß darstellt.

Manchmal werden wir von unseren Problemen und von der Selbsterkenntnis überwältigt, weil wir uns nicht im Zustand tiefer Entspannung und Achtsamkeit befinden. Dann müssen wir mehr geistige Ruhe (shine, shamatha) entwickeln. Wir müssen grundlegende Achtsamkeit entwickeln, die uns dazu befähigt, nach unseren unangenehmen Entdeckungen ein inneres Gleichgewicht wiederzufinden. In solchen Zeiten ist es nicht sinnvoll, mit Gewalt weiter zu wollen und auf noch mehr formaler Meditation zu beharren. Statt dessen sollten wir Raum für die Integration (der neuen Erkenntnisse) schaffen: Die Haltung entspannen, spazieren gehen, mit einem guten Freund sprechen, Sport treiben und nur kurze Meditationssitzungen (zur Erhaltung der elementaren Achtsamkeit) durchführen. Auf diese Weise finden wir zurück zum einfachen Da-Sein, zur einfachen Akzeptanz all dessen, was sich zeigt.

Unsere neu entdeckte Einfachheit wird sich zu einer sehr direkten, unkomplizierten Einstellung zum Leben und zur Meditation entwickeln, ohne Hintergedanken, und wird letztlich zur vollständigen Integration der Achtsamkeit in unser Leben führen. Einfachheit wird zu Achtsamkeit. Es gibt keinen Beobachter und kein Beobachtetes mehr: Geistige Bewegung und Gewahrsein werden eins. An diesem Punkt wird Achtsamkeit zum ursprünglichen Gewahrsein, dem Eingang zum Bereich der tiefen Einsicht (lhaktong, vipashyana), die sich zu *Mahamudra* weiterentwickelt, dem Pfad wahren Gewahrseins, wo Erscheinungen und Gewahrsein gleichzeitig und ohne Unterscheidung entstehen.

### *Wie wir die Achtsamkeitsübung auf die Dharmas im Vajrayana fortführen*

Die Meditation über diese fundamentalen Fragen ist im Vajrayana mehr oder weniger offensichtlich in jede Form der Praxis eingebaut. Hier kann das Thema nicht weiter ausgeführt werden, da es Teil eigener Belehrungen ist. Es gibt Meditationen über die ursprüngliche Reinheit der Elemente, der Skandhas, der Wahrnehmungsprozesse und der Emotionen. Dies drücken auch die Vajrayana Mandalas aus, indem sie auf die Präsenz der fünf Buddha-Familien in all unseren Erfahrungen hinweisen.

Genau wie bei den anderen Ebenen der Achtsamkeit wenden wir uns der Vision der Buddhas zu und betrachten die Scheinprobleme von Samsara durch erleuchtete Augen. Vom Erleuchtungs-Standpunkt aus gesehen gibt es nirgendwo Hindernisse, sie sind leer und daher von Natur aus rein. Die Sinnesfreuden, die Skandhas, alle unsere Anhaftungen werden in Opfergaben für das erleuchtete Bewußtsein verwandelt. Hindernisse werden überwunden, indem man direkt in ihre wahre Natur schaut. Wenn man entdeckt, daß sie ebenso leer sind wie die Natur des Selbst, können sie keinen Schaden mehr anrichten, weil es keine Anhaftung mehr gibt. Die Phänomene der sechs Sinne werden in ihrer Vielfalt wahrgenommen, doch zugleich gibt es ein Gewahrsein ihrer letztlich einzigen Natur. Ursprüngliches Gewahrsein erkennt - wie bereits erklärt - den immer gleichen, beständigen Aspekt im Spiel der Phänomene. Dieses erleuchtete, unterscheidende Gewahrsein ist Achtsamkeit auf die Dharmas, das gleichzeitig ihre Verschiedenheit und ihre wahre Natur erkennt. Es verbrennt sämtliches Anhaften an scheinbarer Vielfalt im Feuer des Wissens um ihre einheitliche, leere Natur. Die sorgfältige Untersuchung aller Aspekte der Realität, die für diese vierte Achtsamkeit charakteristisch ist, führt auf diese Weise zu einem umfassenden Verständnis der Realität.

Im Vajrayana gibt es viele Richtlinien, um den Eintritt des Praktizierenden in diesen Bereich reiner und heiliger Vision zu ermöglichen, ohne daß er in egozentrische Projektion scheinbarer Reinheit verfällt. Das Üben mit transtrischen Methoden macht unsere Achtsamkeit auf die Dharmas zur Achtsamkeit der reinen Sicht, Achtsamkeit der höchsten Wahrheit. Dies geschieht fast von selbst durch den Segen der Übertragungslinie. Was wir von unserer Seite dazu beisteuern müssen ist ausdauernde Praxis, Hingabe und die zuvor beschriebene Achtsamkeit auf die Motivation.

### **Schlußbetrachtung**

Am Anfang sind diese vier Achtsamkeitsformen eigentlich vier Nicht-Achtsamkeiten, vier Formen der Ablenkung in Nicht-Wahrheit, weil wir in dualistischem Bewußtsein gefangen sind und nicht auf die Realität achten, so wie sie ist. Wenn wir jedoch unsere Energie der Wachsamkeit benutzen, um tiefere Formen von Achtsamkeit zu entwickeln, wird sich das reine Gewahrsein manifestieren. Man entwickelt sich von einem Gewahrsein relativer Aspekte zu einem immer subtileren Gewahrsein dessen, was ist, bis sich das reine Gewahrsein der grundlegenden Realität zeigt. Wir beginnen mit den alltäglichen, emotionalen und physischen Aspekten, und so lange diese sich manifestieren, gibt es keinen anderen Ausgangspunkt. Von dort aus machen wir fleißig weiter, bis wir den ganzen von Buddha offengelegten Weg beschritten haben. Auf diesem Weg lassen wir allmählich unsere paranoide Beziehung zur Welt los, unseren Überlebenstrip; wir lernen, uns zu öffnen, entwickeln Vertrauen, entwickeln eine mitfühlende Beziehung zu Körper und Geist; Segen gelangt zu uns, usw.....

Es zeugt von einem großen Mangel an Verständnis, wenn man auf irgendeinen Aspekt der Achtsamkeitsübungen herabblickt, da jede einzelne von ihnen alle anderen beinhaltet. Um diese Ansicht zu verdeutlichen, können wir sagen, daß Achtsamkeit auf den Körper die höchste Form der Praxis ist. Körper und Atem sind die Behältnisse aller Geheimnisse. Wenn wir auf die einfachen Praktiken wie Achtsamkeit auf den Atem oder auf den Körper herabblicken, heißt das nur, daß wir deren Geheimnisse noch nicht entdeckt haben. Buddhas Belehrungen über die vier Achtsamkeiten schließt den gesamten Weg zur Erleuchtung ein. Sie sind Bestandteil aller Belehrungen, die wir erhalten, auch wenn es nicht extra erwähnt wird. Ein Grund dafür ist, daß die vier Arten der Achtsamkeit nicht vier separate Praktiken sind, sondern daß sie alle -je nach individueller Fähigkeit- gleichzeitig geübt werden.

*Auszug aus einer Belehrung von Lama Lhiindrub in Dhagpo Kundröl Ling, November 2001, überarbeitet mit Hilfe von Lama Mingyur und Lama Dorje Drölma.*