

# Mahāmudrā-Unterweisungen

Neunter Karmapa

*Marig Münsel*

– *Mahāmudrā* –  
*Das Auflösen des Dunkels mangelnden  
Gewahrseins*

## **Abschrift des Dritten Kurses**

Unterweisungen von

Lama Tilmann (Lhündrup)

Möhra 2014

Die weiteren fehlenden Passagen werden in den nächsten Jahren unterrichtet.  
Einen großen Dank an Marianne Krobath für das Erstellen dieser Abschrift!

## Inhaltsverzeichnis

Meditation .....	4
Einleitung .....	4
Mahamudra .....	5
Die drei Siegel.....	6
Meditation .....	7
Morgen-Meditation .....	7
Erster Teil: Die Vorbereitungen.....	9
1. Eine sichere Richtung einschlagen und den Geist des Erwachens hervorbringen.....	9
2. Meditation auf Vajrasattva.....	10
3. Darbringen von Mandalas .....	10
4. Guru-Yoga .....	11
5. Tod und Unbeständigkeit .....	12
6. Auswirkungen von Handlungen (Karma) .....	12
7. Nachteile von Samsara.....	13
8. Das kostbare Menschendasein .....	14
9. Grundbedingung: Nicht verstrickt sein (Entsagung) .....	14
10. Hauptbedingung: Sich auf Lehrer stützen.....	16
11. Sachliche Bedingung: Die Meditation auf die richtige Weise ausrichten .....	18
12. Unmittelbare Bedingung: Frei von Hoffnung und Furcht sein .....	18
Meditation .....	18
Zweiter Teil: Die Hauptpraxis .....	19
A. Geistesruhe.....	19
7. Anspannen, Entspannen und Umkehr .....	19
Anspannen.....	19
Entspannen .....	23
Meditation - Entspannen .....	24
Erfahrungen der Teilnehmer – Interesse .....	24
Meditation .....	28
Umkehr.....	29
Meditation .....	32
Morgen-Meditation .....	33
8. Wie Geistesruhe und Erfahrungen entstehen .....	34
Freude, Klarheit, Nichtdenken .....	38
Meditation .....	40

Fragen.....	41
Zusammenfassung Kapitel A. Geistesruhe .....	45
B. Intuitive Einsicht .....	48
1. Das Wesen des ruhigen Geistes untersuchen .....	48
Meditation .....	51
Austausch – Erfahrungen der Teilnehmer .....	52
Den Geist erforschen.....	58
Meditation .....	62
2. Das Wesen des bewegten Geistes untersuchen.....	65
Morgen-Meditation .....	71
Meditation .....	73
3. Das Wesen der Sinneswahrnehmungen untersuchen.....	74
Übung: Sehen.....	76
Übung: Hören.....	77
Meditation .....	83
Morgen-Meditation .....	93
4. Gewissheit über den Geist in Ruhe und Bewegung finden.....	96
Meditation .....	100
Integration in den Alltag .....	103
Austausch – Erfahrungen .....	107
Übung – Gedanken einfangen.....	112
Die vier Maras.....	115
Meditation .....	119
Tandems .....	120
Morgen-Meditation .....	121
Shamar Rinpoche .....	122
Amitabha Praxis.....	123
Abschluss .....	125
Dank.....	130

## Meditation

Wir spüren den Atem und lassen unsere Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper fließen, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel. – Wir spüren einfach hin, wie wir uns gerade körperlich fühlen. Hier und da können wir noch ein wenig entspannen, im Bauchraum etwas loslassen. –

Wir lassen den Körper innerlich beweglich und nehmen das Hören mit hinzu. Dabei ist wichtig, auch die feineren Geräusche wahrzunehmen und dann auch den Klangraum, die Stille, in der sich Geräusche zeigen. – Den Körper spüren, hören und dann sehen. Mit weit offenen Augen schauen, ohne irgendetwas zu fixieren. Einfach die Augen dort ruhen lassen, wo sie von selber hinfallen. –

Spüren, hören, sehen, riechen, schmecken ... und fühlen, wie es uns innerlich geht. Wahrnehmen, wie es sich in unserem Geiste anfühlt, unser Gestimmtsein; die Bewegungen wahrnehmen, die Gedanken. –

Und so spüren wir uns als ganzer Mensch; ganz da, alle Kanäle offen. Einfaches Sein, gerade so. –

Wenn wir manchmal ein wenig abschweifen, uns von Gedanken davon tragen lassen, brauchen wir es nur zu bemerken und kommen zurück mit der Frage: Wie ist es zu sein? Und auch: Wie ist es zu denken? Es geht nur darum, gewahr zu sein; ob mit Denken oder ohne Denken, spielt gar keine Rolle. Wenn wir des Denkens gewahr sind, dann hört das unnötige, überflüssige Denken von selbst auf. –

Bevor es dazu kommt, dass ihr kultiviert, etwas Besonderes erleben zu wollen, denkt an das schöne Bild, so zu meditieren wie ein Kind; entspannt wie ein Kind, das unter einem Baum sitzt und in die Weite schaut. So wie sich der Buddha selbst an die ganz natürliche Meditation erinnert hat, die er als Kind erlebt hatte. –

Ich danke euch von Herzen für die kleine Einstiegspraxis. –

## Einleitung

Ich begrüße euch ganz herzlich zum Retreat. Es wird um das gehen, was wir jetzt gerade miteinander geteilt haben: einfaches, natürliches Sein. Das ist das Anliegen der Mahamudra-Praxis. Alle Erklärungen, die ich geben werde, kommen aus dem Bemühen, dieses ganz natürliche, einfache Sein zugänglicher zu machen; uns vertrauter damit zu machen und es so zu nutzen, dass wir zu einem tiefen Verstehen der Natur der Dinge kommen oder unseres Geistes oder wie die Welt funktioniert. Dies sind alles Synonyme.

Dieses Retreat wird ein Schweige-Retreat sein. Ich habe den Eindruck, je mehr geschwiegen wird, desto besser. Es tut uns gut, weil wir ja sonst sehr viel sprechen. Wenn aber bei jemandem der Wunsch nach Austausch besteht, dann ist es ja auch möglich, einen Spaziergang zu machen und ganz bewusst ein tief gehendes Gespräch zu führen. Für die Meditations-Praxis ist das Schweigen auf jeden Fall hilfreich, damit der Geist überhaupt erst einmal zur Ruhe kommt. Wenn er zu ruhig werden würde, dann würden wir euch empfehlen auch zu sprechen, aber innerhalb dieser vier, fünf Tage besteht keine Gefahr für zu große Geistesruhe.

Wir werden hier in der Gruppe praktizieren und uns einander das Schweigen schenken. Wir schenken uns die Stille; das ist eine schöne Einstellung. Ich schenke nicht nur mir die Stille, ich schenke sie auch den anderen. Wir machen uns dieses Geschenk, um tiefer zu uns selbst finden zu können. Und wenn es dann so sein soll, dann schenken wir uns auch ein Gespräch. Wir machen das, was im Moment passt, und es ist wichtig, Fühler dafür zu haben. Wir gehen ganz respektvoll miteinander um und wahren die Stille, und wenn wir sprechen, tun wir es so, dass es andere nicht stört.

Der Buddha hat nicht edle Stille für den Weg zum Erwachen gelehrt, sondern das edle Sprechen, die rechte Rede. Aber die rechte Rede lernen wir nur, wenn wir auch schweigen können. Wer nicht schweigen kann, der kann auch nicht reden. Wir müssen beides üben, bewusstes Sprechen und auch bewusstes Schweigen; inne halten können, diesen Mitteilungszwang beruhigen und in ein Praktizieren hinein gehen. Wir erzählen nicht gleich nach der Meditation, wie es gerade war, damit diese Faszination mit den eigenen Erfahrungen sich nicht so ausleben kann und auch nicht andere ansteckt. Es geht darum, ganz ruhig zu bleiben und eine Stunde nach der anderen einfach zu sein. Darum wird es gehen: um ein befreiendes Sein.

Wir sind jetzt im dritten Jahr der Erklärungen zu diesem Text des 9. Karmapa „Das Auflösen des Dunkels

mangelnden Gewahrseins“. Es gibt Skripten von den ersten beiden Jahren und ich danke noch einmal ganz herzlich dem Team, das sich um die Abschrift gekümmert hat. Und es gibt die Übersetzung des Wurzeltexes, an der Frank gearbeitet hat. Das ist ganz wunderbar, damit schaffen wir die Basis für eine Übertragung, die auf diese Art und Weise in unserem Mandala noch nicht gegeben wurde. Auch in Deutschland insgesamt wurde dieser Text sehr wenig gelehrt und wir werden in den nächsten 2 bis 3 Jahren den kompletten Text durchgearbeitet haben und die Erklärungen damit in knapper Form in der Hand halten.

Ich werde für diejenigen, die die letzten beiden Kurse nicht besucht haben, eine Wiederholung geben und durch die wesentlichen Aspekte eines jeden Kapitels durchgehen. Der Kurs orientiert sich an der Praxis. Wir haben den Text vor uns liegen, ich werde ihn kommentieren und wir wenden immer gleich an, was wir erklärt bekommen haben. Der Kurs ist zwar praxisorientiert, aber gleichzeitig findet eine Übertragung statt, das sind zwei sehr verschiedene Elemente. Bei der Übertragung wird viel gesprochen und bei der Praxis geht es um Meditation. Deshalb bitte ich euch, damit achtsam umzugehen. Ich möchte euch die Chance geben, im Unterricht Fragen zu stellen, und das heißt manchmal ein bisschen an. Wenn wir aus der Unterweisung gehen, müssen wir also wieder in die Stille zurückfinden; uns in der Stille entspannen.

Ich mag nicht so lange Monologe halten und möchte lieber mit euch den Dharma klären, den Text entwickeln, deshalb wird es Fragen und Antworten im Unterricht geben.

## Mahamudra

Mahamudra ist ein Begriff, der uns erst einmal vielleicht nicht so viel sagt. *Maha* heißt groß und *Mudra* heißt in diesem Zusammenhang Siegel. *Mudra* wird auch oft als körperliche Geste übersetzt, aber hier bedeutet es Siegel. Mahamudra ist also das große Siegel. Damit ist das Siegel gemeint, das alle unsere Erfahrungen tragen; alles was wir erleben, trägt ein Siegel, ein Gütesiegel: das Siegel seiner wahren Natur.

Jetzt gerade – während ihr hört und ich spreche; den Körper zu fühlen, zu hören, zu sehen, zu denken; all das trägt das Siegel der Leerheit; der Leerheit aller Erfahrungen. Damit ist diese nicht-fassbare Qualität des Erlebens gemeint. Leer bedeutet hier nicht-fassbar, dass da nichts Dingliches ist, dass die Erfahrungen kommen, kommen, kommen ... und wir merken gar nicht, wie sie gehen. Es gibt eigentlich gar kein Gehen oder sich Auflösen der Erfahrungen. Sie sind ja schon vorbei, weil die nächste Erfahrung bereits da ist. Jeder Klang, jedes Wort, jede Geste von mir wird lückenlos sofort in ihrer Frische wahrgenommen und das Vorherige ist schon vorbei, ist schon weg und hat keine Substanz. Dieses 'keine Substanz', dass es nicht fassbar ist, wird mit diesem seltsamen Begriff der Leerheit belegt – leer von einer wirklichen, bleibenden Natur.

Wenn wir das zutiefst verstehen, dann kann unser Leben ganz einfach sein. Was unser Leben so schwer macht, sind die Dinge, die wir Probleme nennen; das, was uns Sorgen macht; da, wo Ängste ausgelöst werden; da, wo wir uns verstricken, verhakeln und in stärkere und schwächere Emotionen hinein kommen, die uns belasten. Wenn es nur Freude und Liebe wären, würden wir keine Probleme haben. Diese Einfachheit des Soseins, in der sich alles ohnehin wieder löst und von selbst befreit, ist der Angelpunkt aller Dharma-Praxis. Wenn wir das tief verstehen und es zu einer Gewissheit in uns wird, die uns mitten in den Schwierigkeiten zugänglich ist, dann entfaltet sich die befreiende Wirkung dieser Erkenntnis. – Intellektuell mögen wir das relativ schnell verstehen, aber es zur Erfahrung zu machen, braucht ständige Übung. Wie wir das üben können und wie wir da hineinflinden können, das ist das Anliegen dieser Serie von Unterweisungen und eigentlich allen Dharma-Unterrichts. Dabei geht es nicht nur darum, in die Erkenntnis der Natur des Geistes zu finden, sondern es geht um eine Einbettung dieses Erkennens oder dieser Weisheits-Praxis.

Diese Einbettung, der Rahmen, in dem sich unsere spirituelle Praxis entfaltet, besteht aus Liebe und Mitgefühl und einem Gefühl von Verbundensein – miteinander, mit anderen, mit allen in der Welt. Wir gehen den Weg nicht alleine, wir gehen ihn zusammen; zunächst mit allen, die hier im Raum sind, und wir gehen ihn zusammen mit allen, die mit uns verbunden sind, die wir zu Hause zurückgelassen haben. Wir gehen ihn zusammen mit allen, mit denen wir zusammen arbeiten, mit unseren Familienangehörigen, im Grunde genommen mit jedem Menschen, an den wir denken. Mit jedem Lebewesen, an das wir denken, gehen wir zusammen diesen Weg des sich Öffnens, der Herzensöffnung, des Hineinflindens in immer größere Freiheit.

Was ich eben beschrieben habe, nennen wir Bodhicitta. Wir gehen den Weg eingebettet in eine Grundhaltung, dass alles, was wir verstehen, was wir entwickeln, was wir freisetzen, dass alle Qualitäten allen zur Verfügung gestellt werden, ohne Grenzen. Wir ziehen keine Grenzen und sagen nicht, dass das nur für jetzt, für diese Woche oder für dieses Leben gilt. Wir öffnen es einfach für alle Situationen, die noch kommen mögen; für jede Begegnung, für jeden, der uns in den Sinn kommt. Alle kommen in den vollen Genuss der Qualitäten, die in unserem Herzen sind und die wir strömen lassen. Das ist die Grundvoraussetzung, die Einbettung, in der Mahamudra-Praxis stattfindet.

Es ist keine bloße Meditations-Praxis, es ist keine bloße Weisheits-Praxis, es ist eine Praxis, die aus dem Mitgefühl entspringt, aus dem Mitfühlen, dem Mitschwingen. Und das bedeutet zu spüren, dass alle anderen auch glücklich sein möchten und dass die Probleme, die ich in mir trage, von so und so vielen anderen auch getragen und erlebt werden. Und das bedeutet auch, dass die Lösungen, die ich dafür finde, allen zu Gute kommen sollen. Das ist die Widmung, die unsere Praxis begleitet. Unsere Praxis ist allen gewidmet, an die wir denken, die uns begegnen, die auf irgendeine Weise mit uns verbunden sind. Dies ist die Grundhaltung, mit der wir jedes Mal in die Praxis gehen und mit der wir sie jedes Mal auch wieder abschließen.

Einige von euch erkennen darin sicher die Unterweisung über die drei Siegel einer authentischen Praxis.

### Die drei Siegel

Gendün Rinpoche hat diese drei Siegel gerne unterrichtet. Die drei Siegel sind, wie man eine Praxis beginnt, wie die Hauptpraxis ausschaut und wie man eine Praxis abschließt. Wenn in unserer Praxis die entsprechenden Elemente zusammenkommen, dann sagt man, dass sie die Fähigkeit hat, uns ins Erwachen zu führen.

1) Zu Beginn der Praxis braucht es eine klare Ausrichtung. Wir nennen das Zuflucht. Es ist die klare Ausrichtung auf das Erwachen, das Erwachen in die Buddha-Qualitäten hinein. Diese Ausrichtung nehmen wir nicht nur für uns vor, sondern unter Einbeziehung aller Lebewesen.

2) Die Hauptpraxis muss das Verständnis beinhalten, dass Erscheinungen nicht dinglich sind; ein Wissen um die Leerheit aller Erscheinungen, von der ich schon gesprochen habe. Dieses Erkennen der Natur der Dinge wird als die innige Einheit von Mitgefühl und Weisheit beschrieben. Wenn sich durch das Erkennen, dass dieser Geistesstrom ein ständiger Prozess ist, die Ichbezogenheit auflöst, dann ist Mitgefühl die natürliche Folge davon, weil man gar nicht mehr so mit sich selbst beschäftigt ist. Umgekehrt ist es auch so: Wenn Mitgefühl und Liebe stark werden, dann haben sie so eine Kraft in sich, dass sich die Grenzen lösen und sie ihrerseits dazu führen, dass wir in diese Erkenntnis der Natur des offenen Seins eintreten – in das, was wir auch Freiheit von Ichbezogenheit nennen oder eben auch Leerheit. Sie bedingen einander gegenseitig. Wo das eine wirklich präsent ist, kommt auch das andere. Mitgefühl führt zu Offenheit, Erkennen. Offenheit, Erkennen, Weite des Geistes führen zu Mitgefühl. Die Hauptpraxis unserer Dharma-Praxis muss also immer dieses Element in sich haben, zu einem Erkennen der Natur des Seins beizutragen, wo diese Einheit von Mitgefühl und Weisheit spürbar wird.

3) Beschließen der Praxis durch die Widmung. Es ist ähnlich wie die Ausrichtung zu Anfang der Praxis. Wir widmen die Praxis allen Lebewesen und enteignen sie damit. Sie gehört nicht mehr mir, sie gehört schon mit dem letzten Atemzug der Sitzung allen, an die ich überhaupt nur denken kann. Ich entspanne mich und bleibe ganz natürlich und kann aus der Meditation mit einem Gefühl aufstehen, im Grunde genommen gar nichts getan zu haben; ohne diese Identifikation, gut oder schlecht meditiert zu haben. Ich kann es abgeben und ich gebe es gerne ab. Alles Nützliche, alles Heilsame, das entstanden ist, wird in den Raum hinein gewidmet.

Sich nicht mit der eigenen spirituellen Praxis zu identifizieren, ist das dritte Siegel. Wenn das nicht wäre, dann könnten wir doch auch praktizieren und uns die Praxis irgendwie zu Gute schreiben – das passiert ja auch. So ist die Widmung ein Garant dafür, dass wir die Praxis auch ohne Identifikation abschließen. Wir gehen mit der Widmung in die Aktivität hinein. Es heißt darin, dass unsere gesamte Praxis allen Lebewesen zur Verfügung steht. Das ist schon die Vorbereitung für die nächste Begegnung, wo ich mit den Qualitäten, die in mir sind, nicht zurückhalte und sie in die Begegnung hinein fließen lasse, in die Zweiersituation, in die Gruppensituation, in die Familie, in den Beruf oder auch einfach in den Garten oder das handwerkliche

Arbeiten. Dieses Strömen-lassen der eigenen inneren Qualitäten wird durch die Widmung eingeleitet. Sie ist die Brücke in die Aktivität, und aus der Aktivität kommen wir wieder mit der Motivation weiter für alle zu praktizieren, mit dieser klaren inneren Ausrichtung in die nächste Meditations-Sitzung hinein.

Es war mir ein Anliegen, euch dies ins Gedächtnis zu rufen, weil wir hier viel praktizieren werden. Denkt selber daran, die Praxis mit diesen drei Siegeln zu versehen. Richtet euch immer wieder innerlich darauf aus, Weisheit und Mitgefühl zu praktizieren und auf authentische Weise zu widmen.

### **Meditation**

Lasst den Geist einfach los! Versucht nicht, etwas Besonderes mit dem Geist zu machen. –

Schaut hin: Wenn ihr den Geist so völlig loslässt, wie fühlt sich das an? –

Wie verhält sich mein Geist, wenn ich ihn ganz loslasse? –

Da bleibt ja ein Gewahrsein. Was ich loslasse, sind ja eigentlich alle Absichten, denn der Geist selbst bleibt, egal ob er losgelassen wird oder nicht. Da bleibt dann dieses Grundgewahrsein. Durch dieses völlige Loslassen ist dieses Grundgewahrsein völlig entspannt. –

Wer einen Anker braucht, kann den Atem dafür nehmen. Die Empfindungen, wie der Atem einstreicht und ausstreicht ... und dabei aber immer wieder den Geist loslassen und spüren, wie es sich anfühlt, ganz gelöst zu atmen. –

Wie ist es, ganz gelöst einfach zu sein? –

\* \* \*

Gelöstes Sein hört sich ja wunderbar an, aber wie lange hält man das eigentlich aus? Gelöstes Sein ... naja, fünf Minuten, zehn Minuten gehen ja noch ganz gut, aber nach einer Viertelstunde fallen mir schon Dinge ein, die ich tun möchte. So ist es bei vielen Menschen. Wir sehnen uns zwar sehr danach, aber dann kommen die Muster zum Vorschein. Und da beginnt die Arbeit. Dazu dann morgen mehr.

Jetzt widmen wir noch gemeinsam und denken dabei daran, dass wir – was auch immer heilsam war – herschenken für alle Lebewesen.

### **Morgen-Meditation**

*Rezitation: Zuflucht, Vier Unermessliche, Guru-Yoga*

Zum Abschluss dieser Gebete verschmilzt die Zuflucht in uns und wir können uns vorstellen, dass Buddha Vajradhara, der blaue Urbuddha, oder auch Buddha Shakyamuni oder Tara in unserem Herzen Platz nimmt. Wir nehmen uns einen Moment Zeit zu spüren, zu sehen, wie dieser blaue Buddha auf einem Lotus in unserem Herzen sitzt und die Mitte unseres Brustkorbs mit starkem Licht strahlt, Regenbogenlicht. –

Diesen Buddha in unserem Herzen lassen wir jetzt zum Zentrum unserer Meditation werden. Es ist, als würde dieser Buddha atmen und uns mit dem Ein- und Ausatmen mit liebevollem Gewahrsein durchdringen. Beim Einatmen tiefes Annehmen von uns selbst und wohlwollende Unterstützung beim Ausatmen. –

Der Buddha in uns nimmt all die verschiedenen Körperempfindungen wahr und bleibt dabei ganz gelöst. – Jeder Bereich des Körpers wird gleichermaßen von Gewahrsein durchdrungen, ... auch die Bereiche, wo wir zunächst nur ganz wenig spüren. –

Wir spüren den eigenen Atem durch den ganzen Körper fließen, den gesamten Körper nähren ... und wir verbinden die Erfahrung der nährenden Frische an diesem Morgen mit liebevollem Gewahrsein, das uns in der Tiefe nährt und annimmt. –

Der Herzensatem fließt und nimmt uns tief an, mit all unseren Unzulänglichkeiten, mit all dem, was uns beschäftigt. Nichts ist ausgeschlossen, alles ist willkommen. –

Alle Klänge und Geräusche sind willkommen, ... und wir hören auch die Stille, den Raum der Klangwahrnehmung. –

Der Buddha in uns nimmt alles mit weitem Raum wahr. Frei von Vorlieben und Fixierungen entstehen die Sinneswahrnehmungen in gelöstem Sein. Spüren, Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Wahrnehmen all der inneren Prozesse. –

Wir lassen den Buddha in uns meditieren und geben alles persönliche Streben in der Meditation auf; erfreuen

uns an kontinuierlich strömendem Gewahrsein. Frisches Erleben, einfach so. – Damit lasse ich euch für eine Viertelstunde in Stille meditieren als Buddhas oder als Taras. –

GONG            Eine kleine Pause um sich zu strecken, vielleicht aufzustehen. –

Ich möchte euch jetzt in eine andere Form der Meditation hineinführen, etwas konzentrativer, also den Geist bewusst zu sammeln. Wir verbinden uns wieder mit dem Atem und spüren hin, wo wir zwischen Nasenspitze und Bauchraum gut spüren können. Wir spüren die wechselnden Empfindungen beim Ein- und Ausfließen des Atems. Wir suchen uns einen Ort aus, an dem wir – wie es heißt – den Wachtposten der Achtsamkeit aufstellen; eine Stelle im Körper, die jetzt zum Zentrum unserer Wahrnehmung wird. An diesem Ort, beginnen wir auch die allerfeinsten Veränderungen wahrzunehmen, die vom Ein- und Ausatmen ausgelöst werden. –

Wir beginnen, uns wirklich zu interessieren für diese Empfindungen und geben ihnen unsere hundertprozentige Aufmerksamkeit. So, als würden wir zum ersten Mal atmen und das jetzt gerade entdecken. –

Wir versuchen, keinen Moment des Atemprozesses zu verpassen – Anfang, Mitte, Ende des Einatmens, Umkehrpunkt und Anfang, Mitte und Ende des Ausatmens, Umkehrpunkt. – Wir spüren ganz genau hin, wie fein verschieden jeder Atemzug vom vorhergehenden ist und wir genießen es, so zu spüren, so präsent zu sein. – Wir denken über nichts nach und geben unsere Aufmerksamkeit ganz und gar dem Erleben dieser Empfindungen, in ständigem Wandel. –

So lasse ich euch für fünf Minuten in Stille praktizieren, mit voller Aufmerksamkeit. –

GONG            Wir loben uns für die Momente, wo wir achtsam waren, wo wir tatsächlich präsent waren und entspannen. –

Entspannt fahren wir jetzt mit dem Meditieren fort. Wir gehen mit der Aufmerksamkeit an denselben Ort wie vorher, beim Erspüren und Erleben des Atems. Aber dieses Mal gehen wir sehr entspannt dort hin. Wir machen nur eines: wir erlauben uns es zu genießen, die Empfindungen zu spüren. –

Und wir genießen die beginnende Sammlung des Geistes. – Wir freuen uns an jedem Moment des einfachen, unkomplizierten Seins. – Einfaches Sein ist aus sich heraus freudig. Wir lassen es einfach zu. –

Wenn jetzt die Klangschale ertönt und wir die Widmungsgebete singen, lasst uns darauf achten, genauso gelöst zu bleiben, wie jetzt gerade. –

*Rezitation: Widmung*

Die Praxis geht weiter, jetzt wird es erst interessant. Wir nehmen dieses gelöste Sein in jeden Schritt, in jede Bewegung hinein, werden uns anstellen, um das Frühstück schöpfen zu können und versuchen durch den Prozess der nächsten zwei Stunden hindurch, wo wir kleine Dienste ausführen, so gelöst zu bleiben. Die Stille wird dabei sehr, sehr hilfreich sein.

## **Wiederholung**

Heute Vormittag werden wir im Schnelldurchgang eine Wiederholung der letzten beiden Kurse machen, um alle mit ins Boot zu holen. Diejenigen, die da waren, können sich dabei an das Wesentliche erinnern, das wir schon miteinander durchgearbeitet haben.

Wir verwenden den Wurzeltext „Mahamudra – Das Auflösen des Dunkels mangelnden Gewahrseins“ des 9. Karmapa. Es ist der mittellange Mahamudra-Text Karmapas, es gibt noch einen ganz kurzen und einen langen. Der lange Text steht in einer vortrefflichen Übersetzung zur Verfügung, „Der Ozean des Wahren Sinnes“, von Lama Henrik auf Wunsch von Gendün Rinpoche übersetzt. Wir verdanken Lama Henrik die Klärung vieler Ausdrücke, und in diesem ausführlichen, langen Text finden sich in der ersten Hälfte ganz viele Übungen, die der 9. Karmapa zu diesem Thema zusammengestellt hat. Die zweite Hälfte des Buches sind dann Einführungen ins Mahamudra von etwas mehr theoretischer Art. Dieses Manual des „Ozean des wahren Sinnes“ stellte für uns im Dreijahres-Retreat das Rückgrat der gesamten Meditations-Unterweisungen dar. Es ist so umfangreich – mit weit über dreihundert Seiten –, dass es schwer in einem öffentlichen Kurs zu behandeln ist.

Dieser Text, den wir jetzt vor uns haben, gibt denselben Inhalt ganz kondensiert wieder, ohne die Übungen speziell auszuführen. Das ist dann die Aufgabe des Unterrichtenden. Der Text ist in seinen Ausführungen sehr nah an den Erfahrungen der Unterweisenden; speziell was den Teil Geistesruhe und Intuitive Einsicht angeht, ist er Text sehr gut geeignet, um nahe an der persönlichen Erfahrung zu bleiben. Deswegen haben wir ihn für diese Kurse ausgesucht.

Wir werden in diesem Kurs die Lücken füllen, was die Vorbereitung für Mahamudra angeht. In der Geistesruhe werden wir mit Punkt 7 und 8 weitermachen und wir werden mit intuitiver Einsicht beginnen; da haben wir in den letzten Kursen noch keinerlei Arbeit geleistet.

In der Einführung schreibt Karmapa, wie diese Übertragung der Segensstrom einer ganzen Linie von Meistern ist, auf die er sich bezieht und hebt hervor, dass Mahamudra die eigentliche Essenz des Vajrayana ist; der Praktiken, die den tibetischen Buddhismus ausmachen, mit all den Visualisationen, Meditationen auf Gottheiten, Schützer-Praxis, Guru-Yoga. All das hat als Essenz Mahamudra. All die Übungen, die wir machen, zielen darauf ab, uns ins Mahamudra einzuführen.

Damit das auch gelingt, gibt es die Vorbereitungen, durch die sich unser Geist aus Hindernissen lösen kann und Qualitäten hervorbringen kann, die ermöglichen, dann tatsächlich so gelöst und natürlich zu praktizieren, wie es das Mahamudra braucht. Viele Meister haben die Vorbereitungen als Hauptpraxis benannt. Sie sagen, wenn die Vorbereitungen richtig praktiziert werden, dann entsteht Mahamudra ganz von selbst. Wir können es aber auch umgekehrt machen und Gendün Rinpoche war gar nicht dagegen, es umgekehrt zu versuchen. Er hat gesagt: „Praktiziert Geistesruhe, versucht intuitive Einsicht zu praktizieren, und wenn ihr dabei an Grenzen kommt, dann wisst ihr, dass ihr vielleicht doch die vorbereitenden Übungen braucht.“ Weil wir in der Meditationspraxis nicht weiterkommen, sind wir dann motiviert, die vorbereitenden Übungen auszuführen, für die wir vielleicht sonst nicht die ganze Motivation hätten, weil wir denken, „Warum denn das? Wo ist der Sinn davon?“ Wir merken ganz gut, wenn wir in der Meditation festsitzen. Ich habe es selber so erlebt. Ich hatte erst die Gelegenheit, drei Jahre lang intensiv Vipassana zu praktizieren und merkte, dass ich an meine persönliche Schallmauer kam, wo es nicht weiter ging. Es war mehr als eine Schallmauer, es war eine echte Mauer. Da haben mir die vorbereitenden Übungen und Vajrayana-Praktiken dann geholfen, in ein natürlicheres Sein zu finden.

Wir gehen die vorbereitenden Übungen der Reihe nach durch. Ihr könnt in der Pause dann den Text selber auch noch lesen. Ich benenne jetzt nur die wesentlichen Punkte der einzelnen Schritte:

## **Erster Teil: Die Vorbereitungen**

### **1. Eine sichere Richtung einschlagen und den Geist des Erwachens hervorbringen**

Das sind eigentlich zwei Praktiken, die wir als Zuflucht und Bodhicitta kennen, die aber in der Kagyü-Linie als Einheit praktiziert werden.

*Zuflucht, eine sichere Richtung einschlagen*, bedeutet, sich selber klar zu werden: „Wo geht es eigentlich in meinem Leben lang? – Richtung Erwachen. – „Was ist Erwachen für mich?“ Dabei geht es darum, für sich selbst ganz klar zu kriegen, welche Qualitäten auf dem persönlichen spirituellen Weg im Zentrum stehen. Welche sind es? Welche Qualitäten stehen für euch im Zentrum?

Wir werden die Übungen nicht wiederholen. Es kann sein, dass ihr sagt: Einfachheit, Liebe, Verstehen, Spontaneität, natürliches Sein, Aufrichtigkeit, authentisch sein, ... Es gibt sehr viele Möglichkeiten, diese Qualitäten zu benennen und es ist sehr wichtig, klar zu sein, wohin wir mit unserer Praxis möchten. Die Summe dieser Qualitäten – wenn sie ganz frei von Ichbezogenheit sind – ist Erwachen. Wenn sich diese Qualitäten ganz in unserem Geist zeigen und durch nichts mehr gehindert sind – durch unsere emotionalen, neurotischen Muster, durch unsere Fixierungen, durch Vergegenständlichen –, das ist Erwachen.

Dieses Erwachen tritt uns entgegen als die weiblichen und männlichen Buddhas, die das Erwachen verkörpern; tritt uns entgegen in Form des Dharma – sowohl als die Texte, wie auch die mündliche Überlieferung,

die uns auf die Natur des Seins aufmerksam machen. Dharma als Zuflucht hat den äußeren Aspekt der Übertragung und den inneren Aspekt des eigenen Verstehens; Verstehen der Natur des Seins. Wir richten uns in der Zuflucht aus auf die Buddhas – äußerlich – und auf die Qualitäten des Erwachens – innerlich; äußerlich die Übertragung, innerlich das Verstehen dieser Wahrheit, die befreit. Und so ist es auch mit der dritten Zuflucht, der Sangha. Äußerlich sind es die Vorbilder und Beispiele, die uns inspirieren und die Lehrer, die uns auf diesem Weg begleiten, die den Weg schon kennen. Innerlich sind es die Qualitäten des aktiven Mitgefühls, die wir auch in uns selber freisetzen werden und die der Grund sind, warum die Lehrer überhaupt unterrichten.

Buddha, Dharma und Sangha äußerlich und innerlich zu verstehen und klar zu wissen, was sie für mich selbst bedeuten, ist das Einschlagen einer klaren inneren Richtung. Wir nennen es Zuflucht nehmen

Bodhicitta, *den Geist des Erwachens hervorbringen*, bedeutet, dies auf alle Lebewesen auszudehnen und ihnen diese Qualitäten des Erwachens zur Verfügung zu stellen – und das ohne Beschränkung in Zeit und Raum. Dieses Anliegen, Erwachen zu erlangen, Erwachen zum Wohl aller Lebewesen zu manifestieren, ist die Grundmotivation. In dieser Ausrichtung werden wir es sofort mit Hindernissen zu tun haben, die durch unser Identifiziert-sein mit hinderlichen Mustern zusammenhängen. Und dafür ist die zweite Praxis der Vorbereitungen:

## 2. Meditation auf Vajrasattva

Die Meditation auf Vajrasattva hat als Kernpunkt, uns ganz mit dem Bodhicitta zu verbinden. Wir visualisieren, dass von Buddha Vajrasattva über uns der Nektarstrom in uns eintritt und wir gezielt all unsere Widerstände, all unsere Identifikationen aufsuchen, die dem Ausweiten des Bodhicitta entgegenstehen. Und genau da hinein, wo wir mit Schuldgefühlen zu tun haben, wo wir Dinge bereuen, wo wir Muster der Ichbezogenheit entdecken, genau da laden wir das liebevolle Gewahrsein des Erwachens ein, den Nektarstrom, der von Vajrasattva herunterfließt. Zum Ende einer jeden Sitzung gehen wir ganz in Bodhicitta auf. Es gibt keine negative Identifikation mehr, wir treten ein in das lichte, reine Sein von Vajrasattva. Körper und Geist sind ganz von Bodhicitta durchdrungen. Wir haben die Beengtheit des normal verstrickten Seins sich auflösen lassen und die Ich-Bezogenheit hat der Präsenz des Bodhicitta in uns nachgegeben. Darin beginnt natürliche Praxis.

Jedes Mal, wenn wir eine Vajrayana-Praxis ausführen, enden wir in diesem offenen, natürlichen Sein. Am Ende der Zuflucht – wir haben da eine Visualisation, mit Verbeugungen, Niederwerfungen – verschmilzt ebenfalls die Zuflucht in uns. Wir haben uns ausgerichtet, die Zuflucht vor uns visualisiert, dann verschmilzt sie in uns und wir ruhen in der Zuflucht. Wir sind eins mit der Zuflucht, nicht trennbar. Dasselbe wiederholen wir hier mit der Vajrasattva-Praxis, wo wir uns gezielt unseren Widerständen, unseren Hindernissen zuwenden. Dann löst sich Vajrasattva auf, verschmilzt mit uns und wir ruhen im Vajra-Geist, im unzerstörbaren Geist des Erwachens. Das ist die Bedeutung von Vajrasattva. Diese Erfahrung nehmen wir dann mit in die dritte vorbereitende Übung hinein:

## 3. Darbringen von Mandalas

Ein Mandala ist ein Feld, ein Kreis, ein Kreis des Erlebens. Wir können sagen, dass jeder von uns ein Mandala darstellt, und zwar im Moment ein Mandala, in dem wir aus der Ich-Perspektive heraus unsere Welt wahrnehmen – meine Welt. Meine Welt ist mein Mandala, aber dieses Mandala wird im gewöhnlichen Zustand kontrolliert, besetzt, durchdrungen von meinem emotional geprägten Sein.

Im Darbringen der Mandalas opfern wir diese emotional geprägte Welt den Buddhas und dem Wohl aller Lebewesen und öffnen uns dafür, dass in das Zentrum unseres Mandalas der Buddha einzieht – der Buddha Karl, der Buddha Otti, der Buddha Peter. Unsere Buddhanatur, unsere wahre Natur hält Einzug im Zentrum des Mandalas und alles, was unsere Sinne wahrnehmen, wird zu einem Geschenk an den Weg des Erwachens. Alles, was in den sechs Sinnen auftaucht – Körper spüren, hören, sehen, riechen, schmecken, wahrnehmen der inneren Prozesse – wird zu einem Geschenk an die Erwachenden, zu einem Geschenk an alle Lebewesen.

Es ist also wieder eine Praxis, in der das Bodhicitta, der Geist des Erwachens all unser Erleben durchdringt,

aber dieses Mal nicht mit der Haltung des Aufräumens und Bereinigens, wie in der Meditation auf Vajrasattva, sondern mit einer Haltung der Freigiebigkeit, des grenzenlosen Schenkens. Alles, was wir wahrnehmen, wird in eine Gabe verwandelt, in ein Geschenk und wird vervielfältigt, ausgeweitet, bis unser Geist grenzenlos wird und ganz in der Praxis der Freigiebigkeit aufgeht. Das wiederholen wir symbolisch durch die Reishäufchen auf der Mandala-Scheibe, die wir immer wieder aufbauen zu den Welten, wo wir merken, „Ah! Meine Welt der Anhaftung, hier ist sie!“, und schon wird sie losgelassen. Wir üben uns in Loslassen, das ist der entscheidende Punkt bei der Mandala-Opferung. Freigiebigkeit, Loslassen, Liebe, Mitgefühl, das sind die großen Qualitäten der Mandala-Praxis, die eine unglaublich freudvolle Praxis ist, weil wir in dieses gelöste Sein hineinfinden.

Wenn wir tief spüren, dass wir angekommen sind in diesem Strom der Freigiebigkeit, dann können noch einen Schritt weitergehen und die Kontrolle gänzlich loslassen. Das ist der Knackpunkt von Guru-Yoga, die vierte vorbereitende Übung.

#### 4. Guru-Yoga

Im Guru-Yoga visualisieren wir über uns einen Buddha, einen Meister unseres Vertrauens. Das könnte Milarepa sein, das könnte Buddha Shakyamuni sein, das kann Machikma sein – wo wir das größte Vertrauen haben. Hier in der Praxis wird uns empfohlen, Buddha Vajradhara, den blauen Urbuddha zu visualisieren, der die Essenz des Erwachens selbst darstellt und sich offenbar immer wieder manifestiert. Er hat auch Tilopa, dem Begründer der Kagyü-Linie, zahllose Instruktionen gewährt. Es ist also offenbar eine dynamische Manifestation des Erwachens, die erfahrbar ist. Wir können diese Visionen, die die Mahamudra-Meister von Vajradhara – Dorje Tschang – gehabt haben, als Visualisation nachempfinden und in diesen Segensstrom eintreten. Das beinhaltet, Hingabe zu praktizieren, die zentrale Qualität des Guru-Yoga. Kontrolle aufgeben bedeutet, dass wir loslassen, und die Qualität, die entsteht, ist Hingabe, Offenheit. Das bedeutet auch, dass wir einen Geschmack bekommen für mittelpunktloses Sein, denn wenn wir uns ganz hingeben, die Kontrollen öffnen und erlauben, dass sich das Bewusstsein der Meister in uns ausbreitet, dann tritt die Ich-Funktion zurück, es wird Raum gemacht. Und es ist wieder eine Art, Bodhicitta in uns zuzulassen. Dieses Mal durch die Hinwendung zu den Qualitäten des Erwachens, wie sie uns in Form der Meister und Meisterinnen entgegen treten.

Diese Praxis ist ganz stark von Inspiration getragen. Inspiriert von den Qualitäten des Erwachens, der Gurus, der Meister und Meisterinnen, öffnen wir uns und treten ein in diese Inspiration. Das ist keine Anbetung, wir öffnen uns für den Strom des Segens. Segen entsteht, wenn wir erleben, dass unser eigener Geistesstrom nicht getrennt ist vom Geistesstrom der Erwachten.

Das Gebet ist hier die zentrale Praxis. Wir beten und benutzen Mantras. Wir beten solange mit Hingabe, wir praktizieren die Mantras so lange mit Hingabe im Bewusstsein der Qualitäten der Erwachten, bis sich unsere Wahrnehmung zu verändern beginnt; bis wir merken, dass wir beginnen, die Welt anders zu sehen. Die Hingabe bewirkt, dass wir – wie von innen heraus – die Welt nicht mehr problematisch wahrnehmen. Wir nehmen sie nicht mehr mit unserer Brille des Verstricktseins und des Habenwollens und Nicht-Habenwollens wahr, sondern es kommt zu einer gelösten, neuen Wahrnehmung der Welt; zu einer fließenden, offenen, wie transparenten Wahrnehmung. Und darin verweilen wir. Wir hören dann auf zu beten und brauchen auch die Mantrarezitation nicht unbedingt fortzusetzen. Wir können sie fortsetzen, sie wird dann etwas anders. Sie hat dann nicht mehr diesen Geschmack des Sehns und Strebens, sondern das Mantra wird zu einer Affirmation, zu einer Bestätigung des So-Seins; zum Ausdruck des So-Seins und zu einem Geschenk an alle Lebewesen, ebenfalls in dieses So-Sein einzutreten. Es ist wie eine Einladung, die ins Universum hinausgeht; das Mantra verändert seinen Geschmack. Das ist eigentlicher Guru-Yoga.

Yoga bedeutet, dass zwei Dinge eins werden. Das Wort Yoga hat dieselbe etymologische Wurzel wie das Wort Joch. Ein Joch hat zwei Holzteile, die zu einem Ring werden – Yoga sind zwei, die zu einem werden. Das ist das Herausfinden aus der Dualität in die Erfahrung des Nicht-Getrenntseins. Es bedeutet nicht Einheit, sondern Nicht-Getrenntsein; das Nicht-Getrenntsein des eigenen Geistes und des Geistes der Meister, aller Meister und Meisterinnen der Übertragungslinie, aller die uns voran gegangen sind, aller die uns unterrichten. Und darin verweilen wir, damit sind wir in der Mahamudra-Praxis, aus der wir aber immer wieder herausfallen. Niemand hält sie stabil.

Es gibt keine stabile Praxis, die einmal erlangt, immer bleiben würde. Praxis ist wie das Leben, sie ist Prozess. Praxis vollzieht sich in jeder Situation immer wieder neu und braucht Anpassung, braucht immer wieder frisches Gewahrsein, denn die Situationen ändern sich; wir ändern uns und erleben anders, unsere Umgebung, alles ändert sich. Um uns dafür zu öffnen, dass sich alles ändert und um diese Mahamudra-Praxis zu vertiefen, kontemplieren wir Tod und Unbeständigkeit.

## 5. Tod und Unbeständigkeit

Wir nutzen die Kontemplation des Wandels, um noch tiefer in Mahamudra hineinzufinden. Wer die Nicht-Beständigkeit des Seins und aller Dinge versteht, der versteht die Leerheit, die Natur des Seins. Wir kommen durch eine tiefe Kontemplation des Wandels, der Nicht-Beständigkeit, selber in eine Öffnung hinein; in ein tiefes Wissen darum, dass wir nie wieder das erleben können, was schon war, dass es immer um ein neues Erleben geht. Das ist ganz entscheidend dafür, dass wir in die Frische des Mahamudra finden. Wir wissen, dass wir den jetzigen Moment, was wir jetzt gerade erleben, nicht festhalten können und werden gelöster im Erleben von diesem Jetzt, das niemand greifen kann. Wir werden vertrauter mit der nicht fassbaren, nicht greifbaren Natur des Seins. Und wir kontemplieren die Endlichkeit unseres Seins, die Endlichkeit dieses Körpers, dieses Lebens. Das schafft ein Gefühl von Dringlichkeit.

Wandel bedeutet Wandel der Bedingungen, in denen wir jetzt leben. Und dieser Wandel wird zwangsläufig – wie schon bei Freunden und Bekannten, mit denen wir zusammengelebt haben – eines Tages dazu führen, dass wir diesen Körper verlassen müssen, dass dieser Geistesstrom nicht in diesem Körper weitergeht. Das nennt man Tod. Es stirbt nicht der Geist, aber der Körper stirbt. Und dieser Geist vollzieht eine solche Wandlung, dass man nicht behaupten kann, dass man nach dem Tod noch genau derselbe ist wie vorher. Irgendwie geht es weiter, aber offenbar gestaltet sich das Leben im Tod so stark neu, dass wir selber vergessen, dass wir schon einmal waren und dass wir auch für andere nicht unbedingt leicht erkennbar dieselben sind.

Was für Kräfte im Tod, in diesem großen Übergang, das nächste Leben gestalten, die nächste Erfahrung, die Bardo-Erfahrung, die Nachtod-Erfahrung, darauf haben wir einen Einfluss. Genauso wie wir einen Einfluss darauf haben, wie sich jetzt der Wandel in unserem Geist gestaltet, wie wir unsere Welt erleben. Die Kräfte, die auf das Erleben des Jetzt und des Morgen und des Übermorgen und des Nachtod-Zustandes gestaltend wirken und wie es danach weitergeht, diese Kräfte nennen wir Karma.

## 6. Auswirkungen von Handlungen (Karma)

Die Kontemplation von Karma wird hier in der Darstellung des 9. Karmapa als eine Verstärkung von allem Vorangehenden eingesetzt. Deswegen kommt dieser Punkt nach den anderen Übungen. Es geht darum zu verstehen – und das ist Teil der Mahamudra-Praxis – wie wir ständig gestalten; wie unsere Wahrnehmung durch unsere Art des Denkens gestaltet wird. Das ist das Allerwichtigste. Wie ich denke und fühle, ist der Hauptfaktor im Gestalten des jetzigen Erlebens, und das ist seit Buddha Shakyamuni *der* wesentliche Punkt bei Karma: Wie wird gedacht? Daraus folgen das Reden und das physische Handeln. Natürlich beeinflusst Kommunikation die Situationen noch stärker als das Denken. Wie ich mit euch rede, wirkt stärker noch – für uns alle wahrnehmbar – als mein Denken. Natürlich ist dahinter das Denken, aber das könnt ihr ja nicht wahrnehmen – ich kann euer Denken auch nicht wahrnehmen. Aber wie wir kommunizieren, das wird unsere Beziehung gestalten und natürlich auch, wie wir uns physisch verhalten.

Das physische Verhalten hat natürlich extreme Auswirkungen. Das fängt mit kleinen Dingen wie einem Lächeln an; es kann Stirnrunzeln sein, es kann auch zornvolle Falten auf der Stirn bedeuten. Das alles ist physischer Ausdruck unseres Denkens. Beim Rein- und Rausgehen aus Situationen hat das physische Handeln natürlich unglaubliche Folgen. Gehe ich irgendwo hin oder gehe ich nicht dort hin? Wie verhalte ich mich dann dort? Manche Traditionen haben aus diesem Grund das physische Handeln über alles andere gestellt, weil es als Auswirkung des Denkens das letztlich Entscheidende ist, und sie haben ebenso der Kommunikation solch einen hohen Wert beigemessen. Aber hinter beidem steht das Denken, steht das Fühlen, stehen die geistigen Bewegungen, die dann bewirken, was für Entscheidungen wir treffen, was für Worte wir wählen.

Diesen Prozess des Gestaltens unseres Lebens beobachten wir in der Meditation. In der Mahamudra-Meditation geht es – genau wie in jeder anderen Meditation, die im Buddhismus gelehrt wird – darum, dieses innere Gestalten kennen zu lernen, zu sehen wie die Zusammenhänge sind: Wenn ich so denke, komme ich so drauf, wenn ich diesen Gefühlen komme Raum gebe, komme ich anders drauf und wenn ich anderen Gefühlen Raum gebe, dann ist es wieder anders. Wenn ich loslasse, dann passiert das. ... Diese Zusammenhänge von kleinen Veränderungen und ihren großen Auswirkungen zu bemerken, nennt man Erforschen von Karma. Es sind zum Teil minimale Veränderungen, die wir in unserer Geisteshaltung vornehmen, die dann große Auswirkungen darauf haben, wie wir uns fühlen. Das ist das Erforschen von Karma, und da sind wir am Hebel, da haben wir die Möglichkeit zur Freiheit, indem wir anders mit unserem Geist umgehen, mit uns selbst umgehen. Wir erforschen, was wir da für Möglichkeiten haben und nehmen damit Bezug auf unseren Wunsch, glücklich zu sein.

Wir wollen glücklich sein, wir wollen frei sein. Und wir schauen, wie wir das immer intelligenter, immer vernünftiger, immer umfassender leben können, wirklich glücklich zu sein. Was macht eigentlich wirklich glücklich? Darauf, was wirklich glücklich macht, wird sich unser Denken, Reden und Handeln dann ausrichten. Um uns da zu helfen, kommt der nächste Punkt ins Spiel:

## 7. Nachteile von Samsara

Die Nachteile von Samsara – Verstricktsein – zu kontemplieren, räumt mit allen irrigen Annahmen darüber auf, wo wir vielleicht Glück finden könnten, was aber in einer Enttäuschung endet. Diese Kontemplation soll uns vor Enttäuschungen bewahren und uns weiter motivieren, an das Wesentliche zu denken, dem Wesentlichen Raum zu geben. Was macht wirklich glücklich? Was ist wirklich wesentlich, um glücklich zu sein? – Macht es glücklich reicher zu sein, macht es glücklich einen netten Menschen an seiner Seite zu haben? – Ja, es macht glücklich, aber wie lange? Was ist wirklich entscheidend? – Wirklich entscheidend ist, wie wir mit dem Geld umgehen und wie wir uns auf die nette Person an unserer Seite beziehen, wie wir das gute Wetter nutzen oder wie wir das sogenannte schlechte Wetter nutzen. Ohne Regen würde hier gar nichts wachsen. Wenn die Sonne ständig scheinen würde, würde hier auch nichts wachsen. Es geht um diese Kontemplation und darum, sie dann auszudehnen und zu sagen: o lange da eine Verstrickung ist, solange eine Identifikation ist, solange ist Enge im Geist.

Wir kontemplieren die drei Arten von Leid. Offenkundiges Leid bei unangenehmen Erfahrungen ist klar, das macht nicht glücklich. Bei angenehmen Erfahrungen, selbst bei meditativer Versenkung, entsteht auch Enge des Herzens und des Geistes, wenn ein Anhaften daran besteht. Jede schöne Erfahrung könnte eigentlich glücklich machen, aber wenn das Anhaften reinkommt, verdreht sie sich in ihr Gegenteil. Schon kommt die Sorge und schon werden wir wieder enger und das gespürte, erlebte Glück ist vorbei.

Dann schauen wir bei dieser Kontemplation noch tiefer – das alles findet in Mahamudra-Praxis statt –, wir bemerken, dass genau dieses ständige „Ich will“, „Ich möchte“ die Wurzel des Problems ist, dass an der Basis von diesem „Ich will“ dieses Gefühl des Getrenntseins ist. Ich getrennt von dem, was ich wahrnehme. Ich und das andere, Subjekt – Objekt. Weil ich mich als getrennt erlebe von meinem Erleben, von dem, was ich wahrnehme, entsteht ständig eine Spannung im Geist. Das ist die grundlegendste Form von Leid. Es wird normalerweise gar nicht mehr als Leid erlebt, es wird uns nur offenkundig, dass überall dort, wo Gefühle von Getrenntsein wahrnehmbar werden, auch eine Anspannung ist, und dass wir dann, wenn dieses Gefühl von Getrenntsein einmal nicht da ist, Gelöstheit erfahren. Diese Piste verfolgen wir. Wir gehen zu den wirklichen Quellen von Glück, die in diesem gelösten, natürlichen Sein zu finden sind; dort, wo die Gefühle des Getrenntseins nachlassen, weniger werden und sogar verschwinden können. Das ist Mahamudra-Praxis.

Das lernen wir aus der Kontemplation davon, wie Glück entsteht und wie Leid entsteht, und wir erkennen deutlich die Nachteile von Verstricktsein, von verstrickter Weltsicht, von identifizierter Weltsicht. Das ist Samsara, und wir identifizieren Samsara in allen Situationen. Mahamudra-Meditation ist auch kontinuierliche Bewusstheit über das eigene Verstricktsein. Wir merken die Anspannung und bringen genau da Gewahrsein hin und lösen diese Anspannung. Das ist Mahamudra-Praxis. Wir sind direkt an der Frage: „Wie kommt es zu Anspannung, wie kommt es zu Leid, zu *Dukkha*? – „Wie kommt es zu Offenheit, wie kommt es zu Glück, wie kommt es zu *Sukha*?“ Im *Sukha*, was Glück und Freude heißt, schauen wir, wie diese Freude erlebt werden kann, ohne gleich wieder zu Anhaften zu führen. Wie kann sie *Mahasukha* werden, die große

Freude des Erwachens? Und da kommt Punkt Acht ins Spiel, erst einmal ein Würdigen unserer Startposition.

## 8. Das kostbare Menschendasein

Das ist das Würdigen unserer Ausgangssituation, und der zentrale Punkt hier ist Freude, Dankbarkeit. Wir sind vielleicht nicht ganz so glücklich mit unserem Leben, es könnte ja besser sein, aber in diesem Leben – jetzt gerade, wo wir hier im Raum sitzen – ist offenkundig, dass wir alle das kostbare Menschendasein haben. Wir haben die Muße und die Motivation, das Vertrauen und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten, die uns ermöglichen, den Weg des Erwachens zu gehen und das ist unglaublich kostbar. Es lohnt sich auch, sich das immer wieder klar zu machen. Egal mit welchen Schmerzen wir hier sitzen, mit welchen medizinischen Diagnosen, mit welchen Problemen finanzieller Art, mit welchen familiären Problemen, was auch immer, wir haben trotzdem ein phantastisches Leben; ein Leben, das uns die phantastische Möglichkeit bietet, zu erwachen. Das dankbar, freudig zu kontemplieren, hilft, das Beste aus dieser Situation zu machen; in dieser Situation jetzt. Jetzt gerade, am Ende der 8. Kontemplation, kommen die Bedingungen zusammen, die es braucht, um das Erwachen zu verwirklichen. Diese Bedingungen werden jetzt noch einmal in den vier nächsten Kapiteln beschrieben.

## 9. Grundbedingung: Nicht verstrickt sein (Entsagung)

Das ist die Grundbedingung, die es braucht, damit Mahamudra entsteht.

**[12.5] Indem du den Geistesstrom durch [das Bedenken der] Vergänglichkeit, eine der vier Bedingungen spiritueller Praxis, bändigst und die allen samsarischen Dingen gemeinsamen Merkmale siehst, löst sich dein Geist [aus Samsara]. Sich aufrichtig um Überdruss und Nicht-Verstrickung (Entsagung) zu bemühen, ist die Grundbedingung, der neunte Punkt.**

Das wäre die Basis. Grundbedingung bedeutet: „Ohne das geht es nicht, das muss die Basis meiner Praxis sein!“ Unser Geistesstrom bedenkt den Wandel, die Vergänglichkeit, wie eben besprochen. Vergänglichkeit bedeutet, dass, was immer ich greifen möchte, was immer ich fassen möchte, worauf auch immer ich meine Identifikationen aufbaue, nicht bleiben wird. Es ist keine verlässliche Grundlage. Das einzig Verlässliche ist, dass sich alles wandelt.

Wenn ich mein Glück auf anderen Menschen aufbaue, wenn ich mein Glück auf Dingen aufbaue, wenn ich mein Glück auf Ruf und Ansehen aufbaue: all das wird nicht mehr sein, es wandelt sich. Ich habe es nicht in der Hand, es vor dem Wandel zu bewahren. Wenn ich *den Geistesstrom durch die Kontemplation der Vergänglichkeit bändige*, dann bedeutet das, dass ich nicht mehr so wild nach all den Strohhalmen des Glücks greife, die sich mir anbieten. Ich entspanne dieses zwanghafte Greifen nach dem nächsten Glück verheißenden Erleben. Es entspannt sich, weil ich klarer sehe, dass der Strohalm bald geknickt ist.

*Die Merkmale, die allen samsarischen Dingen innewohnen, zu sehen*, war der Punkt, in dem wir die Nachteile von Samsara kontemplieren. Was ich auch immer für ein temporäres Glück erlebe, was auch immer mir gute Bedingungen schenken, wenn ich mich damit identifiziere, kommt sofort Enge in meinen Geist. Wenn ich daran festhalte, wenn ich beginne Hoffnung und Furcht zu entwickeln – Hoffnung, dass es bleibt, und Furcht, dass es nicht bleibt –, schon beginnt das Gute, das gerade da ist, Quelle von Leid zu werden. Selbst die feinsten Meditationszustände, sind, wenn sie nicht zu einer Auflösung dieses Greifens führen, noch Teil der samsarischen Verstrickung und keine wirkliche Quelle von Glück. Wenn also das Bedenken von Vergänglichkeit und der Nachteile dieser samsarischen Verstrickung zusammen kommen, dann löst sich unser Geist.

Es ist wirklich wie die berühmte heiße Kartoffel, die man loslässt: „Ich habe keinen Bock drauf, mich ständig zu verbrennen!“ So einfach ist das. Das ist Weisheit, da entsteht ein Verstehen, dass ich das lasse, was Leid verursacht und meine Energien nicht dort investiere, wo ich weiß, die Vergänglichkeit wird auf jeden Fall zuschlagen. Und wenn ich das als eine bleibende Grundlage für Glück betrachte, dann bin ich auf dem falschen Dampfer. Das heißt nicht, dass wir uns nicht mit vergänglichen Dingen abgeben, denn schließlich ist das ja unser ganzes Leben, aber nicht mit dieser naiven Einstellung, das Äußere würde mich glücklich machen. Das ist vorbei. Was glücklich macht, ist, in dieses gelöste Sein hineinzufinden und dann entdecken wir, dass wir in immer mehr Situationen glücklich sein können, obwohl äußerlich so vieles fehlt. Vielleicht

haben wir gerade eine OP hinter uns und liegen ans Bett gefesselt da, aber glücklich. Vielleicht haben wir gerade Kopfschmerzen und merken, dass es möglich ist, ganz gelöst und innerlich glücklich zu sein, obwohl der Kopf dröhnt. Wir entdecken neue Möglichkeiten.

Da kommen wir in die Nähe von dem, worum es im Mahamudra geht: in jeder Situation glücklich zu sein. Die Welt können wir nicht ändern, aber wie wir sie erleben, wie wir darin sind, das können wir beeinflussen.

*Sich aufrichtig um Überdross und Nicht-Verstrickung zu bemühen, ist die Grundbedingung für Mahamudra.* Überdross ist ein tibetisches Wort, was wir auch sehr gut ins Deutsche übersetzen können: „Es ist zum Kotzen.“ Ekel steckt als weitere Wortbedeutung dahinter. Wir müssen Samsara so über haben, dass, wenn man es uns anbietet, wir es nicht mehr nehmen; es ist schlechte Nahrung. Verstrickung ist schlechte Nahrung. Selbst wenn uns die tollste Verstrickung angeboten wird, wir steigen nicht mehr darauf ein, weil wir wissen, es tut weder mir noch anderen gut. Diese innere Klarheit zu haben, ist Grundbedingung für Mahamudra. Ohne das geht es nicht, aber mit diesem wird es total leicht, Mahamudra zu praktizieren, weil die Faszination an dem, was vermeintlich glücklich macht, vorbei ist. Die Faszination greift nicht mehr. Es ist eine gelöste Einstellung gegenüber dem, was uns das Leben so bietet, an Wunderbarem und an Schwierigem; eine gelöste innere Haltung.

Und das beinhaltet, dass wir zu einer Haltung von *Entsagung* finden, aber es ist nicht dieses alte Entsagen, wo man das Gefühl hat, jemand entsagt mit dem Willen, sondern hier wird die heiße Kartoffel aus Weisheit fallen gelassen, weil wir wissen, dass wir uns nur verbrennen würden. Es fühlt sich noch gut an und schon bald erlebe ich die Folgen meines Verstrickt-Seins. So ist Entsagung eigentlich aus Weisheit geboren. Wer wirklich versteht, lässt los, kultiviert nicht weiter, was Leid erzeugt.

Gendün Rinpoche ging mit dem Ausdruck *Entsagung* immer noch eine ganze Schicht tiefer. Entsagung bedeutet, dem gerade noch Erlebten zu entsagen; also nicht an dem gerade noch Gewesenen festzuhalten. Immer an dem gerade erlebten Moment zeigt sich unsere Entsagung. Das Gefühl, den Gedanken, die Sinneswahrnehmung von gerade jetzt – die jetzt schon wieder vorbei sind – loslassen zu können, das ist Entsagung. Die eigentliche Entsagung ist, dem zwanghaften Denken, dem Festhalten entsagen zu können. Dort kommt das Leid her. Soweit dazu, der Vergangenheit zu entsagen.

Damit beschäftigt sein, der Zukunft zu entsagen, ist der nächste Punkt. Auch den nächsten Gedanken, das nächste Erleben nicht einzuladen, nicht danach zu gieren, es nicht zu wollen, zu begehren, sondern offen zu sein dafür, was kommt, ohne schon in Hoffnung und Furcht zu sein für das, was die Zukunft bringen mag, ist der zweite Aspekt der Entsagung.

Der dritte Aspekt ist, zu entsagen, die Gegenwart zu vergegenständlichen, also über die Gegenwart unnötige Kommentare abzugeben, aus der Gegenwart immer wieder einen Gegenstand des Verstricktseins und der Ichbezogenheit, der Identifikation zu machen. Diese Unterweisung über Entsagung ist also identisch mit der Mahamudra-Unterweisung, sich nicht mit den drei Zeiten zu beschäftigen. Da ist schon alles drin. Es ist bereits Mahamudra, wenn wir die Analyse des Seins so weit vorantreiben, dass wir erkennen, was die wirklichen Ursachen für Geistesenge und Leid sind und woher wirkliches Glück kommt, wo und wie Freude entsteht. Das war die Grundbedingung, nicht verstrickt zu sein.

*Teilnehmer: Wenn ich das Gefühl habe, dass ich wirklich entsage, dann entsteht noch nicht einmal Ekel.*

Völlig richtig, wo die Weisheit schon zur Öffnung führt, braucht es auch keinen Ekel. Ekel ist auch nur ein Wort, das ich eingeschoben habe, um diesen Überdross zu erklären. Überdross ist etwas ganz Menschliches. Oh, ich kenne das so gut, weil ich mich dabei beobachte, wie ich dieselben Muster immer wiederhole. Und Überdross ist, wenn ich es sehe und noch nicht recht weiß, wie ich da rauskomme, aber eigentlich will ich mich nicht wieder darin verwickeln. Ich bin es satt, ich bin es leid, es ist zu viel. Und diese Energie, „Ich möchte den Weg finden, mich nicht wieder darin zu verstricken“, diese Energie braucht es für die Mahamudra-Praxis. Die braucht es, um frei zu werden. Ohne das kein Freisein.

Habt ihr diesen Überdross? Ja? Das ist super. Das Kloster von Gendün Rinpoche hieß „Der Felsen des Überdrosses – Khyodrak“. *Khyo* bedeutet Überdross, die Nase voll haben, die Schnauze voll haben und *drak* ist der Felsen. Khyodrak, ein Mahamudra-Kloster.

Wenn wir die Grundbedingung für das Eintreten in Mahamudra in uns spüren, diese aus dem Bauch kommende Motivation auszusteigen aus den Mustern der Verstrickung, dann ist das Nächste, dass wir merken, wir brauchen Hilfe. In unseren Mustern der Verstrickung sind wir ja Meister, das kennen wir ja. Das ist es auch, wie wir normalerweise unsere spirituelle Praxis angehen. Wir bauen sie gleich in unsere emotionalen Muster ein und gehen sicher, dass wir unsere spirituelle Praxis ja nicht anders ausführen als wir es gewöhnt sind, mit unserem Leben umzugehen. Das machen wir unbewusst; es ist nicht unser Anliegen, aber das passiert bei allen von uns. Ich kenne da keine Ausnahme. Es braucht die Begegnung mit Menschen, die uns ein wenig den Spiegel zeigen, die uns auf die blinden Flecken aufmerksam machen; die uns anregen, die Dinge einmal anders anzugehen, anders zu sehen. Und diese Menschen nennen wir Lehrer.

## 10. Hauptbedingung: Sich auf Lehrer stützen

**[12.5] Sich auf Lehrer zu stützen – als da wären der Lehrer in menschlicher Form mit Übertragungslinie, die Unterweisungen des zur Freude Erwachten als Lehrer, die letztendliche Wirklichkeit (*dharma*) als Lehrer und der Lehrer, der sich in den Erscheinungen zeigt – und deren Unterweisungen entsprechend zu praktizieren und so Unterstützung durch authentische spirituelle Freunde zu erfahren, ist die Hauptbedingung. Stütze dich deswegen in dieser Weise [auf Lehrer]. Das ist der 10. Punkt.**

Hier sind vier Arten von Lehrern aufgezählt.

a) Die erste Form ist der *Lehrer in menschlicher Form mit einer Übertragungslinie*. Das sind authentische, qualifizierte Lehrer – am besten Meister oder Meisterinnen mit Verwirklichung –, die den Weg kennen und ihn auch nicht selber erfunden haben, sondern den Weg des Erwachens aufzeigen, so wie er schon seit Jahrhunderten und Jahrtausenden gegangen wird. Sie haben also eine Übertragungslinie und sind keine selbstgestrickten Gurus. Diese Lehrer sind die äußeren Quellen der Inspiration. Mit ihnen können wir sprechen, wir können sie fragen. Sie haben die eine wesentliche Aufgabe, den inneren Lehrer, den inneren Guru in uns zu wecken und zu stärken; so weit, dass wir uns dann auf verlässliche Weise auf den inneren Guru stützen können.

Zitat von Gendün Rinpoche: **Die einzige Aufgabe eines Lamas besteht darin, den inneren Lama in den Schülern zu wecken.** Und das ist wunderbar, das ist eine tolle Arbeitsbeziehung. Wenn der innere Lama verlässlich da und präsent ist, dann ist es in der Tradition für den Lehrer ganz normal, zu sagen: „Jetzt gehe hinaus in die Welt und unterrichte! Mich als äußeren Lehrer brauchst du nicht mehr.“ So kann man das in den Biografien auch immer wieder lesen; genauso hat es sich vollzogen. Die Kagyü-Linie ist dadurch entstanden, dass Gampopa seine Schüler in die Welt geschickt hat – die Welt war in dem Fall Tibet. Dadurch entstanden zuerst die vier primären Kagyü-Linien und dann die acht sekundären Kagyü-Linien, die eine Generation später entstanden sind, weil kompetente Schüler unabhängig begonnen haben zu lehren und dann auch selber ihre Akzente gesetzt haben, aber eben mit einer Übertragungslinie.

b) Die zweite Form von Lehrer besteht in den *Unterweisungen des zur Freude Erwachten*. Der zur Freude Erwachte ist die Übersetzung von *Sugata*, ein anderer Ausdruck für Buddha. Buddhas werden zur Freude Erwachte genannt, weil in ihnen ständig die Freude des Seins erlebt wird. Die Unterweisungen des Buddhas bilden die zweite Form von Lehrer. Das sind die Texte und die mündlichen Übertragungen, die diese Texte begleiten; also das, was wir landläufig Dharma nennen – der Dharma der Texte und der Dharma der mündlichen Erklärungen; die Überlieferung selbst, die auf den zur Freude Erwachten zurückgeht. Und ihr wisst, welche unglaubliche Quelle der Inspiration das sein kann. Den größten Teil unserer Zeit befinden wir uns ja nicht gerade in Gegenwart erwachter Meister, und was haben wir dann zur Hand als Führung? Die Texte, die Lehren und unserer Notizen und Erinnerungen von dem, was uns erklärt wurde. Und genau damit arbeiten wir.

Aber wer zeigt uns, wie wir diese Texte verstehen können? Das sind wieder Lehrer oder Lehrerinnen in menschlicher Form. Sie helfen uns, zu einer ausgewogenen Form der Praxis zu finden, denn normalerweise würden wir aus dem, was wir lesen, das heraussuchen, was unseren Mustern entspricht. – Nicht dass wir dabei zimperlich mit uns umgehen: Wenn wir zwanghafte Muster haben, suchen wir uns aus den Texten genau das heraus, was unser Über-Ich am stärksten stützt. Ich lese z.B. in einem Text: „Eigentlich sollte man am Nachmittag und abends gar nichts mehr essen. Es reicht eigentlich, wenn man nur einmal am Tag isst, oder spätestens ab Mittag nichts mehr.“ Das soll eine Praxis der Reinigung sein, und dann denkt man sich:

„Ja, dann mache ich das so, ok.“ Oder ich lese: „Wenig schlafen ist gut. Wenig schlafen ist Ausdruck davon, den Mara der Dumpfheit des eigenen Geistes zurückzudrängen.“ Dann schneide ich mir einfach ein paar Stunden vom Schlafen weg. – Und so kommt man aufgrund der persönlichen Selektion der Unterweisungen schnell dazu, sich sein samsarisches Korsett – was man dann Spiritualität nennt – noch etwas enger zu schnüren.

Man sucht sich dann aus der einen Tradition das aus, was einem da gefällt und aus der anderen Tradition das, was einem dort gefällt und macht so seine eigene Mischung. Man merkt nicht, dass die Traditionen in sich Ausgleich schaffen, dass in einer Tradition, die z.B. sehr stark das Sitzen betont, wie die Zen Tradition, gar nicht so lange gesessen wird, sondern auch Geh-Meditation praktiziert wird und dass Kochen, Gärtnern usw. genauso zur Praxis gehören wie das Sitzen. Aber das will man erst einmal nicht wahrhaben. Man nimmt sich das heraus, was einem gerade gefällt. – Man nimmt sich vielleicht nur das Gärtnern heraus und vergisst, dass es auch um das Sitzen geht und dass das Gärtnern durch das Sitzen eine andere Qualität bekommt. Und so sind wir immer dabei, uns unsere Praxis selber zurecht zu stricken. Da braucht es Kontakt mit einem Lehrer, denn sonst suchen wir aus den Unterweisungen einfach mit unseren Mustern das heraus, was uns entspricht.

Wir sind ja nicht dumm, wir versuchen ja gegenzusteuern. Aber in unserem Gegensteuern sind wieder unsere Muster aktiv; das ist das Fatale. Deswegen ist es wichtig, sich mit jemandem abzusprechen. Und diese Person sollte uns mit der Zeit auch ein wenig kennen, um unsere Muster zu durchschauen.

c) Dann haben wir *die letztendliche Wirklichkeit* als Lehrer. Die letztendliche Wirklichkeit – *dharmata* – ist die Natur des Geistes, die Natur des Seins; sie ist der eigentliche Lehrer. Damit ist das non-duale, zeitlose Gewahrsein gemeint; wie die Dinge sind. Aus dem, wie die Dinge sind, aus der Erfahrung des Soseins, entstammen alle Dharma-Unterweisungen. Alle kommen aus dieser Erfahrung. Alle führen hin in diese Erfahrung. Wer diese Erfahrung kennt, dem tut sich ein neuer Lehrer auf, und zwar der wesentliche. Das ist der innere Lama, der in der Erfahrung des Erwachens aufgeht. Und immer wieder in dieses Erleben hinein-zufinden, das ist der eigentliche Guru, der eigentliche Lama. – Das ist Mahamudra, darum geht es und darüber werden wir in diesem Kurs sprechen.

Dieses Mahamudra wird aber gelebt, nicht nur auf dem Kissen in irgendeiner Form meditativer Versenkung, sondern es geht in die Situationen hinein. Das ist der vierte Lehrer.

d) *Der Lehrer, der sich in den Erscheinungen zeigt*. Erscheinungen, das ist unser Erleben. Alles, was sich als geistige Erfahrung zeigt, ist der Lehrer der Situation. Man könnte auch sagen, dass das Leben selbst der Lehrer ist. Jede Situation hat uns etwas zu lehren. Aber nicht nur auf dieser simplen Ebene, wo uns etwas, das schief geht, Geduld lehrt, oder dass Herausforderungen eine Lektion in Mitgefühl sind, sondern wir lernen jede einzelne Sinneswahrnehmung für die Praxis zu nutzen; jede einzelne Wahrnehmung.

Klang und Geräusche in der Einheit von Klang und Leerheit; visuelle Eindrücke als Boten der nicht-fassbaren Natur visuellen Erlebens; Gedanken als Nahrung für das immer wieder Erkennen der Natur des Geistes – erscheinend und doch leer, und zugleich leer und deswegen auch immer wieder neu erscheinend.

Was immer auftaucht, alles kann Futter für die Praxis werden. Aber, um diese Erscheinungen wirklich lesen zu können, bedarf es des dritten Lehrers. Denn es setzt voraus, dass man die Natur des Geistes schon kennt. Die auftauchende Erfahrung erinnert einen dann an das Loslassen, an die Geistesöffnung, die es ermöglicht, dass sich die Natur des Geistes zeigen kann. Ich vermute, dass diese Art von Lehrer deswegen hier an vierter Stelle steht. Im anderen Text des neunten Karmapa sind die dritte und die vierte Art von Lehrer umgekehrt aufgezählt. Da kommt der Lama der Situationen vor dem Lama der Natur des Geistes, denn natürlich helfen uns die Situationen auch, in ein Gewahrsein hineinzufinden, das dann das Erkennen der Natur des Geistes ermöglicht.

Wir haben also vier Arten von Lehrer zur Verfügung, die uns helfen, ins Mahamudra zu finden:

- a) der menschliche Lehrer
- b) die Übertragung, der Dharma
- c) die Natur des Seins
- d) unsere Sinneswahrnehmungen, unser Erleben

Die erste Art Lehrer ist die wichtigste, weil uns die Lehrer, die uns den Weg zeigen, den Zugang zu den anderen drei Arten von Lehrern öffnen. Wenn diese drei stark werden, können die äußeren Lehrer zurück-

treten, sie sind dann weniger wichtig – bis unwichtig sogar. Das war die Hauptbedingung für das Entstehen von Mahamudra.

### **11. Sachliche Bedingung: Die Meditation auf die richtige Weise ausrichten**

Da geht es um das Klären von Vorstellungen, daran zu arbeiten, beim Meditieren die richtige Sicht zu haben. Das ist sachlich insofern, als es um das Objekt der Meditation geht. Manche denken, wir richten die Meditation auf den Atem aus, oder auf eine Visualisation, oder auf Vergänglichkeit.

Wenn wir uns auf den Atem ausrichten, meditieren wir nicht auf den Atem, wir meditieren auf die Natur des Erlebens. Wenn wir uns auf eine Visualisation ausrichten, meditieren wir nicht auf die Visualisation, sondern darauf, wie sich Erscheinungen im Geist zeigen und wieder auflösen. Wenn wir über Vergänglichkeit meditieren, dann geht es nicht darum, sich zu sagen wie vergänglich die Welt ist, sondern mit dem Prozess des Seins, mit dem Erleben eins zu werden, die Trennung mit dem sich verändernden Erleben nicht mehr aufrecht zu halten.

Darüber klar zu sein, was die eigentliche Meditation ist, wird hier die sachliche Bedingung oder Objektbedingung genannt, weil das Objekt der Meditation, die Ausrichtung der Meditation geklärt werden muss. Wenn das nicht geschieht, kann es sein, dass wir ein Leben lang über irgendwelche Meditationsobjekte meditieren – auch wenn es wunderbare Mantras oder Visualisationen sind – aber nicht weiter kommen, weil wir nicht richtig rangehen; wir gehen mit unserer Praxis nicht tief genug. Mahamudra entsteht, indem wir in die Tiefe gehen und in der Tiefe ein klares Verständnis davon entwickeln, worum es beim Meditieren geht. Das ist die Sicht.

### **12. Unmittelbare Bedingung: Frei von Hoffnung und Furcht sein**

Das ist die Bedingung, die unmittelbar dem Erkennen von Mahamudra vorausgeht. Jede Mahamudra-Erkennnis hat eine unmittelbare Bedingung, und das ist ein Moment des Freiseins von Hoffnung und Furcht. Freisein von Hoffnung und Furcht bedeutet Freisein von Anhaften und Ablehnung. Es bedeutet auch Freisein von Kontrolle. Wenn das Kontrollbedürfnis nicht aktiv ist, dann kann sich Mahamudra zeigen, das ist die unmittelbare Bedingung. Und es braucht nur einen Moment davon auf der Grundlage der anderen drei Bedingungen. Dann kann der Geist sich ganz öffnen, weil der zwanghafte Zugriff wegfällt.

Frei von Hoffnung bedeutet frei von Erwartung, nichts vorzuhaben. Frei von Furcht bedeutet, nichts zu fürchten, nichts auszuklammern. Alles kann sein. Diese totale Öffnung ist genau das, was uns in das Sosein, in dieses ominöse Jetzt eintreten lässt.

### **Meditation**

Schaut, welche Körperhaltung jetzt geeignet wäre, in euch Klarheit und Offenheit zu unterstützen. Genau diese Haltung solltet ihr einnehmen. Es kann angelehnt sein, es kann gerade aufrecht sein, es kann liegend sein, genau das was euch unterstützt, ist die richtige Haltung. –

Die richtige Blickhaltung ist die entspannteste, die ihr gerade finden könnt; entspannt ohne zu fokussieren, dahin euren Blick fallen lassen, wo ihr das Gefühl habt, dass es eure innere Klarheit und Offenheit und auch Sammlung unterstützt. –

Die Geisteshaltung besteht darin, sich nicht mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu beschäftigen, sondern einfach zu sein; ganz gewahr. –

In diesem Gewahrsein achten wir darauf, wo sich erneut ein Fixieren einschleicht. Genau da, wo wir ein Fixieren spüren, bringen wir dieses liebevolle Annehmen hinein und erlauben, dass es weiterfließt, dass es sich löst. –

Der Geist ist frei; frei sich zu bewegen, frei zu fühlen, frei zu denken ... und bleibt dabei frei vom Zugreifen, Habenwollen, frei von Nicht-Habenwollen. –

Immer wieder lassen wir unsere Achtsamkeit unser Erleben untersuchen und schauen, wo wir unnötig angespannt sind, wo wir dabei sind, Leid zu erzeugen, Stress. Meistens reicht es, bewusst zu werden, dass da ein unnötiges Muster aktiv ist, das zu Anspannung führt, dann löst sich dieses Verhalten, dieses Wollen,

diese Sorge. Und wenn es sich nicht so ganz lösen möchte, dann können wir uns daran erinnern, den Buddha in uns meditieren zu lassen. –

## Zweiter Teil: Die Hauptpraxis

### A. Geistesruhe

Die Punkte 1 bis 6 haben wir bereits in den letzten Jahren behandelt.

#### 7. Anspannen, Entspannen und Umkehr

Das siebte Kapitel zur Geistesruhe enthält weiterführende Instruktionen. Im vergangenen Jahr haben wir uns bereits Punkt 6b angeschaut, die Beschreibung der Stufen von Geistesruhe: Dadurch, dass wir uns mit dem, was innerlich los ist, weniger identifizieren, entsteht zuerst eine Erfahrung, die damit vergleichbar ist, Zeuge eines Wasserfalls zu sein. Die geistige Aktivität ist noch stark – da sind viele Bewegungen –, aber wir sind nicht mehr identifiziert. Man ist entweder wie jemand, der bei einem Wasserfall steht und ihn beobachtet ohne involviert zu sein, oder man ist noch ein bisschen drin, so als wären wir im Wasserfall und das Wasser schwappt vorne über, aber wir sind ausreichend distanziert, um nicht mitgezogen zu werden. Wir strecken keinen Arm raus, wodurch es uns mitreißen könnte, da ist kein Greifen mehr.

Die zweite Stufe war, dass sich die geistige Aktivität beruhigt, weil sie nicht weiter genährt wird. Sie wird erlebt wie ein Strom, wie dahinfließendes Wasser. Wenn wir weiter unverwickelt bleiben, mit einem entspannten Beobachten, dann beruhigt sich das noch weiter. Der Strom wird langsamer und irgendwann – in der Bildersprache – wird das Wasser unseres Geistes wie ein Ozean; ein stiller Ozean ohne Wind und Wellen, klar und hell wie in der Mittagssonne; eine spiegelglatte Oberfläche, ganz ruhig, wo es kein begriffliches Denken mehr gibt. Wenn Denken auftaucht, dann wäre es so deutlich wahrnehmbar, als ob in der spiegelglatten Oberfläche ein Fisch plötzlich herausspringt. So deutlich sichtbar ist die eine Regung des Gedankens. Das ist die dritte Stufe von *Shamatha*. In dieser dritten Stufe finden die *Samadhis* statt, die Versenkungen.

**[22.5] Wenn die beschriebenen drei Stufen der geistigen Ruhe nicht entstanden sind, sollte man noch mehr Ausdauer aufbringen und mit den drei Meditationsformen des Anspannens, des Entspannens und des Umkehrens arbeiten.**

Das könnte ja durchaus unser Fall sein, dass wir gerade nicht in den drei Stufen von Geistesruhe sind und dankbar sind für Anleitungen, wie wir damit umgehen können.

#### Anspannen

**Sich anzuspannen bedeutet, Körperhaltung und Blick zu disziplinieren, sich anzustrengen und keinen Moment der Ablenkung zuzulassen, so als würden wir über eine Brücke mit nur einem Balken gehen. – Wohlgemerkt: eine tibetische Brücke, wo es richtig steil runter geht. – Ohne zu denken, „diese Stütze ist das Meditationsobjekt“ – diese Art zu meditieren ist das Meditationsobjekt –, muntert man den Geist auf, spannt sich im richtigen Maße an und schweift nicht einen Augenblick ab. Man macht kurze, aber viele Sitzungen.**

Was wir heute Morgen geübt haben, als ich euch gebeten habe, einmal für fünf Minuten den Atem mit ganzer Aufmerksamkeit zu betrachten, ging in die Richtung von dem, was hier gemeint ist. Das war eine Kostprobe davon. Wir richten dabei alle Kraft auf die Meditation aus, auf das was jetzt gerade ansteht, wobei *das rechte Maß* wichtig ist.

Stellen wir uns eine Brücke mit nur einem Balken über dem Abgrund vor. Normalerweise scheuen wir zurück und wollen gar nicht rüber. Nehmen wir einmal an, wir hätten wenigstens ein Tau, um uns festzu-

halten. Wenn ich voller Konzentration, aber angespannt bin, fange ich an zu bibbern, ich würde mich durch ein Übermaß an Anspannung ins Ungleichgewicht bringen. Ich kann mir aber, um diese Überquerung auf dem Balken wirklich zu schaffen, auch keinen Moment der Ablenkung erlauben, das geht nicht. Ich muss also entspannen, dabei aber maximal konzentriert sein. Ich halte mich fest und gehe über den Balken, setze vorsichtig einen Fuß vor den anderen, schaue, ob sich da was bewegt und bleibe dabei so entspannt wie möglich, bei hundertprozentiger Konzentration.

Anspannen bedeutet also nicht, alles anzuspannen und dann in Schwierigkeiten zu kommen, dass ich also den Geist verkrampfe, sondern anspannen bedeutet hundertprozentige Ausrichtung, als ob mein Leben in Gefahr wäre. Nur das zählt, so konzentriert und ausgerichtet. Und da ist natürlich ein Wollen dahinter, klar. Das ist Meditieren mit Absicht. Wir haben eine klare Absicht, konzentriert zu sein und diese Absicht nutzen wir – die brauchen wir auch anderswo im Leben. Wir nutzen sie ganz, um da anzukommen. – Da merke ich: „Oh! Mein rechtes Bein fängt an zu wackeln, ich muss mich mehr entspannen. Ich muss in der Hüfte lockerer werden, und dann kann ich das andere Bein vorziehen.“ Und dann bleibe ich weiter entspannt in meiner Mitte, aber ich mache nur das. Dann gehe ich weiter und so schaffe ich es allmählich, über den Balken zu kommen.

Wenn wir dann vom Anfang des Balkens bis zum Ende des Balkens zurückblicken, dann merken wir, dass wir kontinuierlich nur damit beschäftigt waren. Und ihr wisst genau: Nicht in den Abgrund schauen! Nicht in den Himmel schauen! Nur einfach mit dem Balken sein. Eigentlich ist es überhaupt kein Problem, über den Balken zu gehen, denn wir brauchen sowieso nicht mehr Platz als nur für unsere Füße. Wir brauchen nur das, und nur darauf kommt es an. – Also volle Konzentration mit der nötigen Entspannung. Das meint Karmapa mit *im rechten Maße*. Anspannen ist keine totale Verkrampfung, sondern das rechte Maß, um nichts anderes zuzulassen, nichts anderes wahrzunehmen. Während ich über den Balken gehe, denke ich auch nicht an das, was zu Hause ist; ich denke auch nicht daran, was ich am anderen Ufer zu tun habe, oder ob ich da eine Suppe kriege, oder was da jetzt auf mich wartet. Ich denke auch nicht mehr daran, was hinter mir war. Ich bin ganz da. Und daran runterzufallen, denke ich auch nicht.

Keinen Moment der Ablenkung zulassen! Darum geht es, rigoros. Wir brauchen ein totales Interesse dafür, ein Interesse, das alles andere ausschließt. Wir üben uns darin, um ganz einsgerichtet zu sein, nur bei einem zu sein. Und damit geht ja keine Lebensgefahr einher. Wir werden erleben, wie wohltuend das ist, nur eins zu machen, nur bei einem zu sein, nur eines zu erleben. Das ist total wohltuend, wenn wir es nicht übertreiben. Deswegen heißt es: *Man macht kurze, aber viele Sitzungen*. Diese Form des Ganz-Ausgerichtet-Seins holt uns raus aus allem anderen. All unsere geliebten Ablenkungen haben da keinen Platz mehr. Das braucht eine klare Entscheidung. – So, wie wenn ich über einen Balken gehe. Da brauche ich eine klare Entscheidung. „Mache ich es, oder mache ich es nicht?“ – Und wenn ich es mache, muss ich es ganz machen.

Und genauso setzten wir uns auch den Rahmen in der Meditation. Wir sagen: „Okay, das mache ich jetzt für 21 Atemzüge, oder fünf Minuten.“ Nichts anderes, nur das! Nichts zählt mehr, außer dem, was ich mir jetzt gerade als Meditation vornehme. Und das darf ich nicht zu lange machen, sonst kehrt es sich gegen mich. Dann hat es nicht mehr die befreiende Wirkung, mich aus allem zu lösen, was mich sonst beschäftigt, sondern wirkt in sich selbst so anstrengend, dass es mich erschöpft. Also erst einmal ganz kurz.

Karmapa schlägt im „Ozean des Wahren Sinnes“ die Dauer eines Atemzuges vor. Das wäre eine kurze Sitzung, um anzufangen. Das machen wir gerade einmal zusammen: – Also ein Atemzug. ... Prima, geht doch! Zwei Atemzüge? ... Passt an den Umkehrpunkten auf, da schleichen sich die Gedanken ein.

Wie viele Gedanken habt ihr gehabt? Zwei, einen? An jedem Umkehrpunkt habt ihr den Gedanken gehabt, „Pass jetzt auf!“, nicht? Ja, aber genau das ist. Das können wir jetzt bemerken, weil wir ansonsten unabgelenkt sind. Wir sind ganz dabei, und was unnötig ist, wird ganz deutlich bemerkbar. Die Dauer von zwei Atemzügen ist schon ziemlich lang. Mit einem war es noch einfach.

Jetzt machen wir drei Atemzüge. ... Habt ihr den Faktor des Interesses gemerkt? Es braucht wirklich Interesse. Der Entschluss bewirkt, dass wir uns ausrichten, um ganz dabei zu bleiben. Habt ihr diese innere Kraft bemerkt? – Nein? Wir machen es noch einmal. Wir achten darauf, was es im Geist braucht, um so ausgerichtet zu bleiben. Man nennt das im Abhidharma Interesse. Interesse ist das, was unseren Blick richtet.

Da hat sich z.B. was bewegt und wir haben Interesse, was es ist. Schwupp geht der Blick und dann will ich herausfinden: „Da an der Garage, ist das Efeu, oder ist das Weinlaub, oder was?“ Und dieses Interesse, dieses Wissen-wollen, führt dazu, dass ich so genau wie möglich hinschaue und ein-zoome, um es zu identifizieren.

Dieses Interesse am Atem – wir nehmen wieder den Atem – ist das, was uns dabei hält. Und im Faktor *sati*, dem Sich-erinnern an das Wesentliche, was wir auch manchmal mit Achtsamkeit übersetzten, ist das Interesse für das, was uns wesentlich ist, das Entscheidende. Wenn wir kein Interesse haben, sind wir bald abgelenkt, ganz schnell. Das geht ganz schnell, weil etwas anderes interessanter sein wird. Achtet einmal auf diese innere Kraft des Interesses, die bewirkt, dabei zu bleiben. Wir können das Interesse auch erhöhen, das haben wir heute Morgen gemacht nach meiner Anleitung, so zu atmen, als würden wir unseren ersten Atemzug im Leben machen, als hätten wir noch nie geatmet. Das erhöht das Interesse.

Schaut jetzt noch einmal drei Atemzüge lang auf den Faktor des Interesses. ... Habt ihr es gemerkt? Wird es deutlicher? Wenn jemand hoch interessiert ist, der ist kaum zu stören. Ihr kennt das von euren Kindern oder Enkelkindern, wenn sie an einem Computerspiel sitzen, wie schwer sie zu erreichen sind. Egal was uns interessiert, wenn das Interesse hoch ist, kommt es zu einer Unabgelenktheit. Das hat noch nichts mit Erwachen zu tun, es ist nur der Faktor Interesse. Wenn mich ein Buch interessiert, bin ich völlig absorbiert. Da benutzen wir dieselben Worte: absorbiert – versunken. Wir sind ganz versunken in der Geschichte, im Buch. Meditative Versenkung ist auch absorbiert zu sein, dort, wo unser Interesse ist. Aber das Interesse richtet sich auf etwas anderes aus als im Alltag. Es richtet sich auf etwas aus, das zutiefst heilsam ist, was den Geist und das Herz öffnet, wohltut und so weiter.

*Teilnehmer: Ja, ich spüre da so eine Art Flimmern im Hintergrund, so ein Vibrieren, selbst wenn ich nur einen Atemzug mache. Hat das schon mit zu viel Anstrengung zu tun?*

Ja, das ist jetzt spannend. Da gibt es mehrere Möglichkeiten, was das sein könnte. Ich kenne zwei davon. Hast du mehr noch davon mitgekriegt, was dieses Flimmern ist? Wenn du dem Aufmerksamkeit geben würdest, was wäre das?

*So als wollen da ständig irgendwelche Gedanken aufblitzen und ich lasse sie aber nicht zu.*

Ja genau. Das ist eine unterschwellige Aktivität, das war die erste Möglichkeit, die ich sah. Das ist nicht das Übermaß der Anstrengung, sondern es ist tatsächlich so, dass da anderes im Hintergrund brodelnd und als mögliche Alternative für dein Erleben anklopft. Da wären andere Gedanken möglich, da wären andere Sinneserfahrungen möglich. Und wenn du dem Raum gibst, bist du sofort da drin, in etwas anderem. Das klopft wie an und manchmal gibt es einen kleinen Durchbruch. Manchmal kommt etwas rein aus diesem anderen und wird kurz bewusst. Dann bist du aber dank deines erhöhten Interesses wieder bei dem, worauf du achten möchtest. Das wäre z.B. beim Gehen über den Balken ein kurzes Denken: „Oh, wenn ich jetzt hier abstürze ...“ Und schon holst du deinen Geist zurück. Aber das passiert, es bewirkt auch nicht, dass du direkt fällst, sondern es bricht durch und wird gleich wieder entspannt.

Das spürst du in deiner Meditation, da ist so eine unterschwellige Aktivität, und die kann variieren, die kann sich entspannen. Wenn sich der Geist daran gewöhnt, so ganz präsent zu sein und das da hinten „merkt“, dass es keine Chance hat, dann beginnt es sich zu entspannen. Wenn da heftige Dinge drin sind, dann beginnt es zu revoltieren. Deshalb darf man nicht zu lang machen, sonst revoltiert das da hinten und wird immer stärker. Das führt dann zu Verspannung, man wird angestrengt. Das ist diese hintergründige Aktivität, man ist eigentlich gar nicht hundert Prozent konzentriert, sondern nur mit einem Teil, weil diese hintergründige Aktivität auch ein bisschen Aufmerksamkeit erhält. Man ist gar nicht so hundert Prozent dabei, wie man das denkt. Da findet noch anderes statt.

*Teilnehmer: Was ist der Unterscheid zum Unterdrücken?*

Genau, das wäre der Weg des Unterdrückens. Diese Art des Anspannens mit konzentrativen Techniken ist der Meisterweg ins Unterdrücken und ist deswegen nicht als Dauerpraxis zu empfehlen. Es geht nur darum, sich zu lösen und zu sagen: „Jetzt ist es genug, ich habe dem Ganzen genug Raum gegeben, was sich da alles zeigen will. Jetzt konzentriere ich mich.“ Aber während der Zeit wird anderes beiseite gestellt. Das ist vergleichbar damit, dass ihr euren Kindern sagt: „Jetzt ist Zeit, Hausaufgaben zu machen. Genug gespielt, jetzt

Hausaufgaben, konzentrier dich!“ Aber während der Zeit wird anderes beiseite gestellt. Und wenn man nur das macht, kann man darin zwar Meister werden, aber auch ganz schön an Dingen vorbei gehen, Muster nicht wahrhaben wollen und unterdrücken.

*Ich habe auch gemerkt, wie sehr ich mich dabei selber unter Druck setze, um das so zu machen. Nur drei Atemzüge und alle Impulse plattmachen, das setzt mich sehr unter Spannung.*

Ja, deshalb ist es wichtig, eine klare Abmachung mit sich selbst zu haben. Was immer wichtig ist in meinem Leben, hat vorher und nachher allen Platz, allen Raum. „Bitte nur gerade auf die Seite treten, damit ich jetzt diese Übung machen kann.“ Das ist wie eine innere Abmachung mit sich selbst.

*Da scheint auch etwas wie Leistungsdenken bei mir anzuschlagen.*

Das ist ja auch verständlich, weil wir über so eine Brücke zu gehen haben. Eine gewisse Leistung wird von uns verlangt. Dieses Leistungsdenken kommt allerdings beim Meditieren sehr stark dadurch, dass wir diese Übung mit einem Ichgefühl ausführen. Ich mache es euch noch einmal bildlich vor. Wenn hier ein dickes Ich steht und über diesen Balken gehen muss:

„Ich muss jetzt da rüber. Ich hoffe ich stürze nicht ab!“ Oder: „Hoffentlich sieht mich wenigstens jemand.“ Oder: „Hoffentlich sieht mich keiner.“ Wie auch immer: *Ich!* Ihr wisst, dass das Ich einen total verspannt. Habt ihr schon einmal in so einer Situation mit dem Satz gearbeitet: Niemand geht darüber? Niemand geht über die Brücke. Niemand hat es gesehen, niemand hat sich darum gekümmert. Das können wir auch gerade noch einmal machen, weil niemand geht rüber. Allein diese andere Art des Denkens bedeutet, dass da kein Leistungsdruck mehr ist. Trotzdem haben wir dieselbe Aufgabe gemeistert. Das ist dasselbe, wenn man unterrichten muss. Wenn das Ich unterrichtet, wird es anstrengend. Wenn niemand unterrichtet, ist es leicht. Ja, und das ist genau der Unterschied bei derselben Aufgabe. Beide Male ist es eine sehr konzentrierte Tätigkeit, das eine Mal mit Leistungsdruck und das andere Mal ohne.

*Teilnehmer: Du hast eben ein Wort noch gesagt mit Wollen. Interesse, Interesse, Interesse und einmal Wollen. Und ich habe da jetzt gemerkt, in dem Moment wo Interesse ist, ist das Wollen weg. Wenn das Interesse weg geht, kommt Wollen auf. Es ist, wie wenn das Objektiv automatisch scharf stellt; in dem Moment, wo es scharf ist, muss ich den Motor nicht mehr aktivieren. Ich habe mehr auf das Nachkorrigieren geachtet. Wenn ich Interesse habe, muss ich sowieso nichts machen, außer zu merken, dass ich jetzt keines mehr habe.*

Ja, das ist ganz fein beobachtet. Wenn ausreichend Interesse da ist, braucht es kein Wollen. Wir ersparen uns den Willensstress aufgrund des Interesses. Das kennen wir von den Dingen, die uns Spaß machen. Was uns Freude macht, löst sehr viel Interesse aus. Wir spielen gern Musik, wir machen gern Sport, wir gehen gern in den Garten, wir haben Interesse an Austausch mit anderen und reden gerne. Das sind die Dinge, die uns leicht von der Hand gehen, weil das Interesse hoch ist. Es braucht uns niemand zu sagen, dieses Buch zu lesen, weil ich warte darauf, den nächsten freien Moment zu haben, um wieder zu meinem Buch zurückkehren zu können. Das könnte man zwar auch Wollen nennen, aber es ist nicht dieses Wollen, wo ich mich selbst in den Zwang hinein begeben. Wir nennen das Streben. Wir haben dafür ein anderes Wort gewählt: Alles in mir strebt dahin. Es ist ein Streben, das durch das Interesse von innen her kommt.

Für dieses Interesse gibt es auch andere Ausdrücke, es sind ausrichtende Faktoren wie Inspiration, Freude, Vertrauen, oder sogar eine Gewissheit, dass etwas Heilsames, etwas Schönes entsteht. Das sind alles Faktoren, die das Interesse verstärken und die dazu führen, dass wir leicht bei etwas bleiben können.

Und was schließt der frustrierte Meditierende daraus? Dass wir unsere Haltung zur Meditation vielleicht an diesen Erkenntnissen ausrichten könnten. Wie finde ich zu einem echten, zu einem natürlichen Interesse an meiner Meditation, ohne Zwang? Wie kann ich die Freude stärker spüren in meiner Praxis? Wo kommt die Inspiration her, was inspiriert denn eigentlich in meiner Praxis? Wo habe ich wirklich das Vertrauen? Wo spüre ich, dass diese Art zu sein Vertrauen in mir auslöst. Oder gar: Da bin ich gewiss, das weiß ich. Ich habe Lust, das zu tun. – Nicht lustbetont in hedonistischem Sinne, sondern da geht das Interesse lang.

*Teilnehmerin: Das ist so etwas, das ich gespürt habe. Und da habe ich gedacht, es geht auch (wie in der Natur) nach dem Lustprinzip, indem man merkt, man kommt in eine andere Gefühlsebene, in eine Ent-*

*spannung, und dass so eine Sehnsucht entsteht...*

Ja, der Buddha nannte diesen Faktor *piti*. Das ist der Faktor Freude. Was wir hier mit Lust beschreiben, ist, dass es eine natürliche Freude im entspannten Sein gibt. Und die Qualität dieser Freude ist anders als bei anderen lustbetonten Aktivitäten. Sie hat etwas sehr Verlässliches; sie ist immer da, wenn wir entspannen; sie ist fein, nicht aufwühlend. Sie weitet, sie raubt uns auch nicht den Schlaf, sie führt nicht zu zwanghaftem Verhalten, sie wirkt nährend. Diese Freude hat etwas Nährendes.

Wenn wir durch Entspannung, durch gelöstes Sein mit dieser Freude in Kontakt kommen, dann wirkt das verstärkend auf unsere innere Sammlung. Dieses gelöste Sein wird dadurch stabiler, weil es unsere Ausrichtung, unser Interesse erhöht. Diese Freude wirkt ausrichtend, sammelnd auf den Geist. Anderes interessiert nicht mehr, weil es nicht dieselbe Freude auslöst, nicht diese Qualität. Das wird in den Texten häufig verglichen mit dem freudvollen Gefühl, das mit Genesung einhergeht. Das ist eine ganz spezielle Freude, da kehren Lebenskräfte wieder; Handlungsräume tun sich auf; es öffnen sich neue Möglichkeiten, die uns früher vertraut waren. Wir kehren in etwas Vertrautes, aber jetzt ganz Frisches zurück. Und das ist das Erleben, das unser Geist hat: wir kehren ein, finden wieder hinein in etwas, das uns eigentlich ganz vertraut ist, aber jetzt frisch erlebt wird, wie Genesung. Ein Mahamudra-Text heißt „Genesung in der Natur des Geistes“. Und dieses „Genese!“, hat – glaube ich – Tilopa zu Naropa gesagt. Es bedeutet so viel wie: „Hallo, du Kranker, du bist von Samsara total durch die Mühle gedreht, jetzt ist Zeit zu genesen. Jetzt finde in deine entspannte Frische hinein!“ Das ist der Faktor Freude.

*Ohne zu denken*, „diese Stütze ist das Meditationsobjekt“ bedeutet, ohne zu denken, ich meditiere jetzt so und so. Das ist mein Objekt, daran muss ich bleiben. Ich habe euch bisher so angeleitet, dass hier der Meditierende ist und da ist der Atem, und der Meditierende bleibt ganz interessiert bei seinem Atem. Das ist noch nicht die beste Art, mit dem Atem zu meditieren. Viel geschickter noch ist es, sich einen Impuls zu geben und zu sagen, „Werde ganz eins mit der Atemerfahrung.“ Dann löst sich dieses Gefühl auf „das ist mein Meditationsobjekt“. Wir werden zum Atem und wir werden hundert Prozent Atem; so total, dass nur noch die Atemerfahrung bleibt und niemand, der über diese Erfahrung nachdenkt. Das ist, wenn sich das Denken auflöst, „das ist mein Meditationsobjekt, das ist meine Stütze“. Da wird Shine-Erfahrung, Shamatha-Erfahrung schon zu einer sehr tiefen Seinserfahrung, vielleicht noch nicht ganz nondual, weil noch ein ganz subtiles Beobachten bleibt, aber es gibt keine distanzierenden Kommentare mehr.

## Entspannen

**[23.3] Entspannen bedeutet, zugleich mit der Körperhaltung und dem Blick, den Geist in seinem natürlichen Zustand entspannen zu lassen, ohne der Meditation eine Richtung zu geben, ohne etwas zu erzeugen, ohne ein Ich, ohne dich zu bemühen, was auch immer auftaucht.**

Das ist jetzt etwas riskant, weil wir gerade noch in der Mittags-Nachphase sind, aber wir werden trotzdem versuchen, uns zu entspannen. Wie entspannt man den Körper? Dazu brauchen wir uns nicht gleich hinzulegen. Wir dürfen schon gerade bleiben, aber ohne Anspannung. Anspannung wäre die Sieben-Punkte-Haltung. – Die ist auch ziemlich entspannt, aber nicht für alle. – Wir entspannen, lassen locker, ohne zusammen zu fallen.

Wie ist es, den Blick zu entspannen? Normalerweise wird empfohlen, im Sitzen eineinhalb bis zwei Meter vor uns auf den Boden zu schauen, um den Geist zu sammeln. Was macht der Blick, wenn wir ihn entspannen? Er wandert zunächst ein bisschen, und wenn wir auch dieses Bedürfnis, irgendwo einen fixen Ort zu finden, entspannen, bleibt er irgendwo; aber er darf sich auch bewegen. Da ist die Erlaubnis, dass er sich bewegt, und bei einigen geht er vielleicht auch ein bisschen in die Höhe. Wir erlauben uns, dass der Blick dahin geht, wo es gut tut. Entspannen, ohne ihn festzuhalten.

Wenn wir Körper und Blick entspannen, wie ist das mit dem Geist? Das ergibt sich fast von selbst, denn es ist schwer, den Körper zu entspannen, ohne den Geist zu entspannen; es ist schwer, den Blick zu entspannen, ohne auch den Geist zu entspannen. – Geist bedeutet hier die innere Haltung. – Die innere Haltung entspannen bedeutet, Absichten aufzugeben; das Wollen zu lassen und diese Ich-Geschichte auch einmal loszulassen. Wir sind dann besonders entspannt, wenn wir nicht in dieser Ich-Fixierung sind. 'Ich selbst' ist eine

wunderbare Sache, wenn es aber in dieses Angestregte kommt, ... Es geht darum, das Wollen zu entspannen, nichts zu müssen. Das ist in der letzten Zeile gemeint: *Ohne etwas zu erzeugen*. Wir erzeugen keine Meditation – ohne ein Ich; niemand zu Hause; ohne Bemühen. Und dann: was auch immer auftaucht. Das ist natürlich eine offene Einladung. Ganz entspannt, was auch immer auftaucht.

Das machen wir einmal für eine Weile – bis die ersten anfangen zu schnarchen.

### **Meditation - Entspannen**

Macht es euch richtig bequem; so, dass ihr ganz wohl seid im Körper. Man kann entspannt stehen, man kann sich entspannt anlehnen, man kann entspannt gerade sitzen; einfach dass es gut tut und dass es kein Wollen braucht, um die Körperhaltung beizubehalten. –

Lasst den Blick ruhig erst einmal ein bisschen vagabundieren, bis ihr ihn vergessen könnt. Irgendwo wird er vergessen ... und innerlich alles fallen lassen. Nach oben öffnen, nach unten öffnen, seitlich öffnen und nach hinten und nach vorne öffnen. –

Und wer so entspannt, dass er gleich umfällt, der legt sich besser gleich hin. –

Ganz entspannt bleiben. Schaut, dass ihr in ein entspanntes Fließen hinein entspannt; nicht Entspannung als etwas Fixes, sondern entspanntes Sein als ein Prozess, als ein fließendes Erleben. –

Wo ist jetzt gerade euer Interesse, auf was richtet es sich? –

### **Erfahrungen der Teilnehmer – Interesse**

Wo war das Interesse? –

*Teilnehmerin: Wahrzunehmen, wie es in der Entspannung ist; wie sie kommt und wie sie geht.*

Ja, das Interesse daran, wie das mit der Entspannung ist.

*Teilnehmerin: Ich hatte das Gefühl einer unbeschreiblichen Wachsamkeit und Frische, alles war sehr weit, sogar das Flugzeug. Aber ich denke, das ist vielleicht unmöglich. Aber auch die Stille war sehr laut. Und die Laute, die da waren, haben mich gar nicht berührt. Es war einfach so etwas Rundes, Weites; ich hatte das Gefühl, dass ich auch nach hinten eine Präsenz habe. Es fühlte sich sehr wohl an, einfach.*

Ja, du beschreibst uns jetzt die Auswirkungen der Entspannung in dir. Die Frage war nach dem Interesse, wo war denn dein Interesse?

*Das zu beobachten. Ich war interessiert an den Auswirkungen – diese Wachsamkeit, diese Frische.*

*Teilnehmerin: Mein Interesse war an den Stellen, an denen es gehakt hat und die dann so langsam angefangen haben, aufzubrechen.*

Ja, dein Interesse ging dahin, wo die Entspannung sich erst noch ausbreiten wollte, konnte.

*Teilnehmer: In meinem Fall ist das Interesse Wollen. Ich will wissen, ob ich entspannt bin, ob ich angespannt bin, ob ich dies und das bin. Ich hab das so erfahren, dass es eher ein Intimwerden ist, egal ob Spannung, ob Entspannung, ob ich was tun soll oder nicht. Und da habe ich das Gefühl gehabt, dass Interesse Eingreifen ist. In dem Moment, wo ich einfach einverstanden war, war es okay, wie es war.*

Ja, dein Interesse hat in dem Moment dem Interesse gegolten, und du hast gemerkt, dass Interesse mit Wollen zu tun hat und eigentlich noch ein bisschen anspannend wirkt.

*Sobald ich Interesse entwickle, ist eine gewisse Spannung da.*

*Teilnehmer: Mein Interesse lag darin, zu beobachten, dass der Blick klar bleiben konnte, ohne dass ich mich damit befasse, was ich eigentlich sehe, ein bisschen wandern.*

*Teilnehmerin: Bei mir war das Interesse da, wo in die Entspannung mit einem Gedanken plötzlich die Anspannung kam. Und wenn ich sehr genau geschaut habe, war die Entspannung nicht mehr so vorhanden. Und mit der Zeit ist dann alles dumpf geworden, da war das Interesse gar nicht mehr so da.*

*Teilnehmer: Ich bin da in so ein feines Körperspüren reingeschlittert.*

Dein Interesse war an die Körperwahrnehmung gebunden und du warst dann im Wahrnehmen des Körpererlebens?

*Teilnehmerin: Mein Interesse war, das Interesse selbst nicht zu konstruieren sondern zu warten, wie es von selbst natürlich entsteht; das Interesse, selbst nichts zu wollen.*

Ja, genau! Nichts zu erzeugen, nichts zu wollen, nichts zu konstruieren und zu schauen: „Wie ist es denn, wenn ich den Geist sich selbst überlasse?“

*Teilnehmer: Ich habe wieder einmal gesehen, dass es eigentlich meine Lieblingsform der Meditation ist. Alles, was mit stark Konzentrieren und Anspannen zu tun hat, kann ich nur in sehr geringen Dosen vertragen.*

Ja, du hast bemerkt, dass das deine Lieblingsmeditation ist. Hast du innerhalb dieses Seins bemerken können, dass dein Interesse irgendwo war?

*Da kam ein Impuls, dann hatte ich Interesse an dieser Überlegung, dass das die angenehmste Form sei. Dann kam die Frage, ob ich nun denn frage, ob ich eine Frage stelle oder nicht.*

Das war so ein forschendes Interesse. Du hast verglichen mit anderen Erfahrungen der Meditation und dein Interesse galt vielleicht der Frage: „Gibt es noch etwas Wohltuenderes als das?“ Das war so ein forschendes Interesse.

*Ja, dann hab ich das auf das ganze Leben ausgeweitet: „Warum bleibe ich nicht einfach so sitzen?“*

Ja, du kannst da noch ein Leben sitzen bleiben ...

Interesse ist die Energie hinter dem, was wir Achtsamkeit – *sati* – nennen; diese berühmte Qualität, die die Essenz des Gewahrseinsweges ist. Das Kultivieren von Gewahrsein, *sati* selbst, wird auch Gewahrsein genannt – Gewahrsein, das auch befreiend wirken soll. Das ist der Weg.

Und worauf richtet sich das Gewahrsein? Wir haben gemerkt, dass sich bei derselben Meditationsanleitung das Interesse leicht unterschiedlich ausgerichtet hat – im selben Feld, aber doch unterschiedlich. Ihr habt verschiedene Aspekte des entspannten Seins erforscht. Jemand sagte, das Interesse war mit der Entspannung, mit dem entspannten Sein. Dann gab es andere, die das verglichen haben und dann bei einzelnen entspannten Erfahrungen auch geblieben sind.

Entspanntes Sein ist ja kein klassisches Meditationsobjekt. Es ist nicht eine Flamme, auf die man meditiert, es ist kein Mantra, es ist kein Buddha. Entspanntes Sein ist eine Qualität, das ist kein Ding, es ist nicht ein Etwas. Das ist eine Qualität, und wir entdecken, dass wir unsere Achtsamkeit durch das Interesse auf eine Qualität richten können. Wir brauchen nicht etwas. Wir hatten kein Symbol für die Entspannung. Ich habe euch kein Bild angeboten, wie: „Meditiert und stellt euch vor, ihr liegt da wie ein entspannter Säugling.“ Das wäre ein Bild gewesen; an dem hätte man sich festhalten können. Aber es war nur entspannt, nichts weiter. Da hat sich das Interesse die Qualität des entspannten Seins gesucht, beobachtet, verglichen und Erfahrungen damit gemacht. Und das bewirkt tatsächlich eine Sammlung des Geistes, es bewirkt eine Präsenz – bei einer Teilnehmerin sogar so stark, dass sie diese wache Frische erlebt hat, was tatsächlich ein Zeichen dafür ist, dass der Geist sich entspannt hat. Der Geist wird dabei nämlich frisch und klar.

Das ist ein ganz wesentlicher Schluss: Wir können als Inhalt, als Objekt, als Stütze unserer Meditation auf Qualitäten meditieren. Und das wirkt beruhigend, ausrichtend auf den Geist. Das machen wir auch mit der Liebe, mit Mitgefühl. Ihr könnt euch auch sagen: „Einfach authentisch sein!“ Dann werdet ihr euch fragen: „Authentisch, was ist denn das?“ Das bringt Qualitäten zum Schwingen auf eine gute Art – ich selber sein, ganz da sein. Und dann halten wir das Interesse wach an einer Qualität des Seins. Und wenn dieses Interesse ein entspanntes Interesse ist, hat es nicht die Auswirkung eines Wollens; das schon wieder zu verstellen. Es richtet uns aus, und dann kommt der Schritt, dieses Interesse, das noch eine Trennung zwischen mir und der Entspannung erzeugt, auch noch zu entspannen. Da ist noch eine Trennung – ich und meine Entspannung –, die durch das Interesse aufrechterhalten wird. Diese Spannung können wir auch noch loslassen und ganz eintauchen ins entspannte Sein. Dann nehmen wir kein Interesse mehr wahr. Der Geist hat sich in diesem Erleben gefunden, eingefunden, stabilisiert. Wir lassen ihn dann so. An diesem Punkt brauchen wir das

Interesse nicht mehr, um den Geist auszurichten, er ist dort, sammelt sich und entspannt sich noch weiter in diese Erfahrung hinein.

Und dieses Grundprinzip können wir auf alles übertragen, was uns am Herzen liegt. Wenn wir verstehen, wie das funktioniert, können wir uns wirklich sagen: „Ja, ich merke, es wird jetzt richtig gut tun, wenn ich Mitgefühl in mir sich ausweiten lasse!“ Wir benutzen Brücken, wo wir schon einmal Mitgefühl in uns oder von anderen erlebt haben. Über solche Brücken finden wir zu dieser Qualität, und dann können wir die Qualität selber präsent halten und mehr und mehr darin aufgehen. Das ist die klassische Praxis, in den Qualitäten der Vier Unermesslichen – Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut – aufzugehen. Da richtet sich das *sati* auf diese Qualitäten, nicht auf etwas, nicht auf konkrete Inhalte, sondern auf eine Erfahrung, auf eine Art, das Sein zu erleben, zu erfahren.

*Teilnehmer: Auf Liebe, Mitgefühl usw. zu meditieren, ist prima, eine tolle Sache. Aber ich glaube – nicht im depressiven Sinn –, mein Leben besteht aus Rechtfertigen und Bestätigen. Und wenn ich damit aufhöre, also meine Praxis – egal welche – oder das, was ich mache oder nicht mache, nicht zur Bestätigung oder zur Rechtfertigung benutze, dann sind das eigentlich Liebe und Mitgefühl.*

Genau. Du spürst, dass dir gut tun würde, so zu praktizieren, dass es nicht zur Bestätigung und nicht zur Rechtfertigung wird. Beides sind zwar Verneinungen, aber wenn Bestätigen und Rechtfertigen wegfallen, kommt Qualität zum Vorschein. Da ist es dann nicht notwendig, extra auf Liebe und Mitgefühl zu meditieren. Für dich passt diese Beschreibung besser. Und dann hältst du diese Qualität wach. Da richtet sich dein Interesse hin, aber es ist ein ganz gesundes Interesse, kein einengendes. Du sagst: „Ah, das ist Lebensnektar.“ Dann tritt so etwas ein wie Segen, das Gefühl, ganz aufzugehen. Und genau dieses nehmen wir dann; genau das wird wieder zu der Qualität, der wir unsere Aufmerksamkeit schenken, die wir zulassen und die sich dadurch weiter zeigen kann und ihren Weg geht. Aus den ersten starken Kontrasterfahrungen von Segen nach Anspannung kommen dann noch ganz andere Erfahrungen des fließenden Seins – im Sinn davon, dass alles zum Vorschein kommt, weil wir ihm erlauben zu sein. Unser Interesse geht in das Erlauben; in das Erlauben von dem, was sich vollziehen möchte. Und da kommt uns eine Qualität des Geistes zur Hilfe, dass der Geist – Bewusstsein, Gewahrsein – von selbst zur Entspannung drängt, in die Entspannung möchte, und dass wir nichts zu tun brauchen. Wir müssen nur aufhören, dem entgegen zu wirken. Wenn wir das zulassen, kommen immer weitere Erfahrungen, immer weitere Tiefen, subtile Aspekte des entspannten, offenen Seins zum Vorschein. Und eigentlich brauchen wir nur das als Inhalt, Objekt, Ausrichtung unserer Meditation.

*Teilnehmer: Heute Morgen, wenn da nicht die Kraft gewesen wäre, warum ich hier bin, dann wäre ich vielleicht eingeschlafen. Und ich interpretiere das auch als einen Wunsch, mein Ich zu verlieren. Mein Interesse ist speziell daran ausgerichtet, mein Ich zu verlieren. Jetzt ergibt sich dazu noch ein Bogen, weil ich mich frage, ob es auch noch eine andere Richtung gibt von der Qualität. Wenn ich in der Natur bin, dann kann das In-der-Natur-Sein einen beruhigenden Charakter haben. Das heißt, die Natur spricht mit uns in einer Qualität. In dem Fall müssen wir gar nicht die Qualität entwickeln, wir müssen nur zulassen, dass die Qualität der Natur, die uns beruhigt, mit uns sprechen kann. Also wir uns dieser Qualität öffnen können. Das wäre ein etwas anderer Pol.*

Ja, das ist ein sehr wohltuender Pol. Das ist allerdings noch eine bisschen naiv überhöht, denn die Natur ist nicht nur entspannend. Wir brauchen nur etwas länger in der Natur zu sein – vierundzwanzig Stunden rund um die Uhr –, dann macht sie etwas mit uns. Ich habe vor kurzem einen Artikel gelesen von jemandem, der künstlich einen Unterschied zwischen Ego und Selbst macht. Und in der Natur, geht verloren, was dieses Künstliche in uns ist, was zu viel ist. Aber Natur führt auch dazu, dass wir uns sehr gut in unseren Grenzen erleben. Wind, Erde, Kälte, Hitze bewirken, dass wir uns doch als nicht eins erleben. Wir merken, „Hey, den Bäumen wird es vielleicht nicht so kalt, wie es mir jetzt gerade kalt wird.“ Wir erleben diesen Unterschied, und der ist eigentlich gesund. Da ist etwas von der Ich-Funktion drin, was eigentlich gut wach macht. Das ist ein wenig schwierig in so künstlichen Situationen, wie hier im Raum. Räume sind zwar akustisch günstig, weil ich gut mit euch sprechen kann und ihr mich alle versteht, aber sie sind sehr künstlich, weil wir leicht einschlafen können. In der Natur würden wir nicht so schnell einschlafen, weil so viele Eindrücke sind. – Ja, bei Sonnenschein und so weiter, unter einem Baum ... für eine Weile, bis die nächste Fliege kommt, bis die Ameisen kommen. Es hat alles seine Grenzen in der Natur.

Da hilft die Natur, und deshalb möchte ich euch ermutigen, in eurer freien Zeit viel draußen zu sein, denn die Natur trennt die Spreu vom Weizen: das künstliche vom natürlichen Ich-Gefühl. Da ist ein gesundes Ich-Gefühl, das ganz selbstverständlich da ist, wenn man in der Natur ist und da ist etwas Künstliches, das schon auch leichter einmal wegfallen kann.

Das war jetzt eine etwas ausführliche Antwort; wo möchtest du jetzt noch weiter machen, wo geht es für dich weiter? Du bist auf der Suche danach, frei zu werden von diesem Ich. Ist es dieses Künstliche, das ich beschreibe, oder ist es noch mehr?

*Ich suche zu entdecken, wo es Einflüsse gibt, die mit mir sprechen, auch wenn du nicht da bist; nicht personal. Kurz gesagt, der Dharma spricht mit uns aus allen Dingen.*

Genau, er spricht aus allen Dingen. Auf dieser Ebene ist ganz klar: Lass den Himmel zu dir sprechen, den Baum, die Blätter, die Gräser, den Boden, die Sonne, den Regen. Das ist dann die Dharma-Unterweisung. Und ich würde euch gerne mit hinaus nehmen und die Natur diese Dharma-Unterweisungen geben lassen. – Ich hoffe, dass ihr es für euch selber macht. Es ist so schwer, mit einer größeren Gruppe von Menschen in der Natur zu sein und gut zu kommunizieren. Vor allen Dingen, da viele von euch das gar nicht so gewohnt sind.

\* \* \*

**Lasse den Geist geschmeidig, locker, natürlich und völlig ohne Anstrengung, etwas zu erreichen. Sei dabei so entspannt, wie ein Säugling mit vollem Bauch oder ein Strohbandel, dessen Schnur gerissen ist. Bleibe dabei von Moment zu Moment [gerade] so achtsam, dass du hiervon nicht abschweifst. Davon abgesehen lasse den Geist, wie er von Natur aus ist, ohne auf irgendetwas zu meditieren. Mache deine Sitzungen ein wenig länger, bleibe dabei gelassen und dann beende sie. Und ruhe dich aus. Kümmere dich auch zwischen den Sitzungen um Achtsamkeit.**

Das sind noch Erklärungen zum Entspannen. Unsere Aufmerksamkeit geht dahin, *geschmeidig* zu bleiben; Geschmeidigkeit im Körper, Geschmeidigkeit im Geist, keine Widerstände aufzubauen, durchlässig zu werden, *locker, natürlich*. *Völlig ohne Anstrengung etwas zu erreichen*, bedeutet, dass unsere Aufmerksamkeit untersucht, ob wir nicht doch dabei sind, etwas erreichen zu wollen, z.B. die ideale Entspannung. Entspannt zu sein bedeutet auch, es so zu nehmen, wie es jetzt ist und nicht noch nach einer tieferen Entspannung zu suchen; auch wenn ich merke, dass ich einschlafe, es zuzulassen und nicht zu meinen, ich müsste jetzt unbedingt klar sein; erlauben mitzugehen und zu schauen, „Was macht der Geist eigentlich? Wann kommt er wieder. Wann taucht er wieder auf?“ Er schläft ja nicht ewig.

Es war sehr schwierig, als wir im Retreat die Praxis der erhellenden Klarheit geübt haben – im Tiefschlaf – und so viel zu schlafen wie es nur möglich war. Versucht einmal, viel zu schlafen. Der Geist will nicht so viel schlafen, er wird wach, er kommt wieder. Und weil man ihn so viel schlafen lässt, wird er im Schlaf auch immer noch wacher. Dadurch kommt es zu diesen Erfahrungen von erhellender Klarheit im Schlafbewusstsein. Weil wir den Schlaf ganz und gar zulassen, entsteht eine neue Klarheit im Sein. Dafür haben wir hier nicht ausreichend Zeit. Aber dieses Zulassen – auch vom Schlafen, auch vom Bewusstseinsverlust – bedeutet, sich zu entspannen. Wir lassen also zu, in etwas hinein zu gleiten, wo wir das Gefühl von Zeitverschwendung haben oder dass kein Gewahrsein da ist, wir bewusstlos werden. Das alles lassen wir zu und machen nicht aus der Entspannung schon wieder ein Projekt. Glaubt ihr, der Säugling, der gerade gestillt worden ist, macht sich irgendwelche Gedanken, ob er einschläft oder nicht? Säuglinge schlafen prima. Und dieses Beispiel steht nicht von ungefähr hier.

Und dieses Bündel Stroh, dessen Schnur zerrissen ist, überlegt sich auch nicht, wo es hinfällt. Die Garbe fällt einfach auseinander. Gendün Rinpoche hat diese Beispiele immer wieder wiederholt, und es hat bei mir lange gebraucht, bis ich sie ernst genommen habe. Ich kann euch nur bitten: vertut keine Zeit damit, es nicht zu glauben und nicht anzuwenden. Nehmt sie mit in die Praxis und lasst diese Entspannung zu, aber seid konsequent damit. – Nicht mal für fünf Minuten und dann wieder aufschrecken, weil ich so entspannt bin, dass ich einschlafen könnte. – Lasst es doch einfach zu, und entspannt dann weiter, wenn ihr aufwacht. Dann wird es richtig interessant. Dann ist der Geist wach und ihr entspannt weiter. Der schläft nicht wieder ein. Was macht er denn dann? Er ist entspannt und wach. Damit das möglich ist, musste er erst einmal einschlafen.

Und dann: wie weit, wie offen ist dann der Geist? Da kriegen wir einen Geschmack von Mahamudra, wenn wir alles annehmen. – Das stand vorher schon im Text: *alles annehmen was kommt*. Das war keine Lüge. Da kommt dann unter anderem der Schlaf, oder es kommt Aufgewühltheit, oder es kommen irgendwelche Fixierungen. „Ja! Komme was wolle! Lass die Dämonen tanzen.“ – Nur wenn wir in solche Öffnung gehen, dann kann sich tiefe Entspannung einstellen. Solange wir noch etwas ausgrenzen, kriegen wir die Kontrollfunktion nicht los. Egal wie klein es ist, egal wie unbedeutend es scheint, solange wir ausgrenzen, muss Kontrolle da sein, um diese Grenze aufrecht zu erhalten. Wir haben hier also nicht eine Instruktion, die uns halbe Dinge machen lässt. Diese Instruktion zum völligen Entspannen, muss auch in ihrer Ganzheit umgesetzt werden. Wollen wir das nochmal probieren?

*Teilnehmer: Ich wundere mich darüber, dass gerade an dieser Stelle nach der Entspannungsmeditation steht: Und ruhe dich aus.*

Ja, das steht nicht umsonst da: *Beende diese Meditation. Und ruhe dich aus*. Wenn da irgendjemand noch ein Projekt hatte mit Entspannung, der soll sich dann endlich ausruhen. Das ist die eine Interpretation davon. Die andere ist, dass Karmapa eventuell vorschwebt – so wie er es im anderen Buch schreibt – dass wir zwischen Anspannung und Entspannung abwechseln, und dass das auch herausfordernd ist und wir uns danach richtig ausruhen, aber gewahr sind. Genau da, wenn wir uns endlich ausruhen, nachdem wir so im Wechsel geübt haben, entstehen oft die interessanten Erfahrungen.

*Es geht ums Ganze?*

Ja, es kann sein, dass es ums Ganze geht, es kann sein, dass es um diese immer noch ein bisschen angestregte Aufmerksamkeit geht, nur ja keine Anstrengung zu machen. In deinem Fall wäre es schon so, dass du dich dann hinlegen würdest. Du würdest dich einfach hinlegen und dich endlich ausruhen.

*Teilnehmer: Da bleibt ja schon noch ein kontrollierendes Element drin, denn dort steht ja: 'Bleibe dabei von Moment zu Moment gerade so achtsam, dass du hiervon nicht abschweifst.' So ganz lässt man ja dann doch nicht los.*

Genau. Ja, das ist der Faden des Gewahrseins. Das werdet ihr entdecken: Auch wenn man einnickt, so ist das nicht die Unbewusstheit des Seins, wenn man einfach wegdriftet, sondern da geht so ein feiner Gewahrseinsfaden, ein Achtsamkeitsfaden durch das scheinbare Einschlafen mit hindurch. Das ist gemeint, gerade so das. Und das sind wunderbare Erfahrungen, weil man dabei merkt, dass alles wie Schlaf ist, aber dass gleichzeitig ein Gewahrsein da ist, das mitbekommt, wie sich in der Tiefe die Dinge öffnen, lösen. – Weit wie der Himmel, obwohl wir äußerlich schlafen. –

Wir können es vielleicht riskieren, das jetzt noch einmal zehn Minuten zu üben?

## **Meditation**

Macht es euch bequem. –

Interessant! Beim Zuhören habt ihr es euch bequem gemacht, indem ihr in alle möglichen Haltungen gewechselt seid, die sehr entspannt aussahen. Und jetzt, wo ich sage, 'macht es euch bequem', kommt Ihr alle wieder in die Aufrechte. Haben wir uns missverstanden? –

Also, lassen wir es geschehen. ... Geschmeidig in Körper und Geist, ... locker. ... Wie ein satter Säugling. – Wie ein Stroh Bündel oder eine Getreidegarbe, deren Schnur gerissen ist. –

Wir achten einfach darauf, dass wir uns in nichts verfangen; dass der Geist gelöst bleibt, der Körper gelöst bleibt, der Blick gelöst. –

Bleibe bei allem was kommt gelassen. –

\* \* \*

Ich glaube, ich habe jetzt besser verstanden, was bedeutet '*Dann beende sie. Und ruhe dich aus.*' Es hat damit zu tun, wie viel Gelassenheit wir vertragen, wie lange wir es aushalten, gelöst zu sein in diesem Nichtstun. Wir tun nichts, und das ist eine ziemliche Herausforderung, es ist ungewohnt für uns. Und immer, wenn wir etwas Ungewohntes erleben, praktizieren, auf eine ungewohnte Art und Weise sind, ist das etwas anstrengend für uns. Dann wundern wir uns, warum wir nach einem Tag des Entspannens abends so müde sind. Das

kommt daher.

Und so kann auch jetzt z.B. bei euch ein Gefühl sein, „Ja, ich habe mich jetzt eigentlich konsequent die letzten zehn Minuten und bin doch ein bisschen angestrengt, ein bisschen müde.“ Das kommt durch dieses Ungewohnte. Es ist nicht so, dass wir etwas falsch gemacht haben, es ist einfach ungewohnt.

Und deswegen ruhen wir uns jetzt aus. Das Ausruhen dürfte bei den meisten von uns so aussehen, dass wir uns ein bisschen bewegen, dass wir uns einen Kaffee holen und einfach ein bisschen Aktivität reinbringen. Und da ist die Anweisung: *'Kümmere dich auch dabei darum, den Faden der Achtsamkeit aufrecht zu erhalten.'* Und das machen wir jetzt.

## Umkehr

Die Umkehr-Meditation ist ebenfalls eine Meditation ohne Stütze, ohne Meditationsobjekt; so wie beim Entspannen. Umkehr wird hier als ein natürliches Sich-Auflösen erklärt, wo sich aufgrund der beschriebenen Änderung der inneren Haltung zum Denken die Gedanken von selbst verlieren.

Es handelt sich also um eine Umkehr in der inneren Einstellung; und die Einstellung bezieht sich auf unsere Haltung gegenüber dem Denken. Diese Umkehr-Meditation ist noch konsequenter als das bloße Entspannen. Beim Entspannen könnten wir uns sagen: „Ist nicht schlimm. Lass die Gedanken sein, wir entspannen.“ Umkehr-Meditation bedeutet, die Haltung gegenüber den Gedanken umzukehren. Wir dachten bisher, unser begriffliches, unser zwanghaftes Denken wäre das Problem: „Das ist Samsara und da will ich raus; der wahre Feind liegt dort.“ Die Umkehr ist, zu sagen: „Nein, lass sie kommen, sie sind segensreich. Gedanken sind wunderbar!“ Das ist eine wirkliche Umkehr, eine Umkehr der inneren Haltung, die die Gedanken willkommen heißt. – Nicht, wie man ungebetene Gäste doch willkommen heißt. Man sagt: „Ja, entsteht! Lasst mal sehen, was da los ist.“

**[24.1] Beim Praktizieren der Umkehrmeditation [ohne Stütze] fallen wir, solange wir unzerstreut sind, nicht in begriffliches Denken. Sobald wir aber abschweifen oder plötzlich etwas geschieht, kommen wieder viele Gedanken. Wäre es besser, sie loszuwerden? Nein, versuche das nicht, sondern betrachte Gedanken als segensreich und lasse sie sich frei bewegen. Denke: „Sollen sie sich bewegen, so viel sie können.“**

**[24.2] Erkenne die Bewegungen eine nach der anderen, lehne sie weder ab, noch folge ihnen. Freue dich nicht darüber, wenn der Geist ruht, und sei nicht unglücklich, wenn er sich bewegt; hege keinerlei Hoffnung und Furcht, wie z.B. die Befürchtung, keine Meditation zu erfahren oder die Hoffnung, dass sie gut wird und dergleichen. So werden die Gedanken selbst zur Grundlage der Sammlung.**

**Erzeuge nicht absichtlich eine Erfahrung des Nicht-Denkens, indem du Gedanken blockierst, sondern mache die Gedanken selbst zum Meditationsobjekt und bleibe bei ihnen. Dann kommen die Gedanken von selbst zur Ruhe und es erscheint auf natürliche Weise eine Erfahrung von Nicht-Denken. So zu praktizieren, ist der siebte Punkt.**

Ihr habt vielleicht schon erlebt, dass erst einmal große Stille da ist, wenn wir richtig aufmachen und die Gedanken einladen und sagen: „Denk doch, denk!“ Das ist, als ob niemand denken wolle, als ob sich alles verkrochen hätte. Diese Haltung ist ein Weg, garantiert für eine Weile in Nicht-Denken hinein zu finden, weil wir unsere Haltung geändert haben und nicht mehr gegen etwas ankämpfen, was wir Denken nennen, Gedanken. Indem wir gegen sie ankämpfen, geben wir ihnen nämlich Kraft. „Mach doch, tanz doch“, ist eine ganz andere Haltung, da passiert erst einmal gar nichts. Wenn wir dann so offen bleiben, wird aber schon etwas passieren, das bleibt nicht so. Die Gedanken werden sich wieder zeigen.

Muss ich dann etwas tun, damit sie wieder verschwinden? Nein, eben nicht! Auch da: konsequent bleiben, ihnen wirklich erlauben zu sein, dem Denken erlauben zu sein und des Denkens gewahr sein. Das ist neu, normalerweise sind wir des Denkens nicht gewahr. Wir wissen zwar noch, was wir gedacht haben, aber während wir denken sind wir nicht des Denkens gewahr. Wenn wir des Denkens gewahr sind, während es sich vollzieht, dann denken wir entweder bewusst, weil es Sinn macht, weil wir tatsächlich diese Gedanken haben wollen und denken wollen. Oder sie lösen sich auf, denn Gedanken, die nicht genährt werden, die

keine Unterstützung von uns kriegen und derer wir nur gewahr sind, lösen sich auf. Die Gedankenketten brechen ab in dem Moment, wo wir ihrer gewahr werden. Das sind die beiden möglichen Erfahrungen.

Das ist mit dem Satz gemeint: *Sobald wir aber abschweifen oder plötzlich etwas geschieht, kommen wieder viele Gedanken.* Wir sind nicht so konsequent in dieser Offenheit, und dann fängt es an zu tanzen. Das ist auch gut. Dann stellt sich diese Frage: *Wäre es besser sie los zu werden? – Nein, versuche das nicht, sondern betrachte Gedanken als segensreich.*

Was ist denn der Segen an den Gedanken? Der Segen ist, dass wir anhand dieser Denkprozesse, die wir wahrnehmen, immer tiefer verstehen, dass sie auch nur Geist sind und keinerlei Schaden anrichten können – Null Problem –, und dass sie sich alle von selbst befreien, das ist Segen; dass sie die Kreativität des Geistes zeigen, und die ist völlig unverfänglich. Die Kreativität des Geistes zeigt sich einfach wie ein Feuerwerk und verpufft. Und nur weil wir die Gedanken zulassen, weil wir es immer wieder erleben, merken wir: „Hey, no problem, nix los.“ Einen Gedanken zu haben oder nicht zu haben, spielt letzten Endes überhaupt keine Rolle, das macht gar keinen Unterschied. Der Geist ist vorher, während und nachher derselbe. Und wir können vorher, während und nachher genau so entspannt bleiben. Wir brauchen uns überhaupt nicht anzustrengen, um den Gedanken zu haben, ihn aufrecht zu erhalten, ihn nicht mehr zu haben, ihn los zu werden. Das geschieht alles von selbst. Wir können völlig entspannt bleiben, obwohl der Bär los sein mag. Zirkus!

Wenn wir entspannt bleiben, was passiert mit diesem Zirkus? Zunächst ist da was. Da ist so was, das nennen wir ein karmisches Feuerwerk. Da zeigt sich was. Und dann – *Wenn wir die Bewegungen eine nach der anderen erkennen, sie weder ablehnen noch ihnen folgen, uns nicht freuen darüber, wenn der Geist ruht und auch nicht unglücklich sind, wenn er sich bewegt; keinerlei Hoffnung und Furcht* – beruhigt sich der Zirkus. Er wird nicht genäht. Es wird nicht gegen ihn gekämpft und er erschöpft sich. Er kann sich erschöpfen, kann sich auslaufen, befreit sich von selbst. Das kommt aber nur, wenn wir Gedanken wirklich als segensreich erfahren. Wenn das nur als Trick verwendet wird, um doch wieder zum ruhigen Geist zu kommen, so funktioniert es nicht; unser Unbewusstes merkt das. Wir können uns nicht selber austricksen. Es geht darum, Gedanken wirklich anzunehmen und nicht einen Zustand des Nicht-Denkens dem Denken vorzuziehen.

Das ist wirklich so gemeint. Wir erleben Gedanken oft als sehr zudringlich, sie machen was mit uns. Sie sind da, wenn sie nicht da zu sein haben; sie ändern unsere Gefühls- und Gemütslage und bringen alles durcheinander. Wir werden sie nicht los, wenn wir einschlafen wollen; sie kommen, wenn wir uns auf etwas anderes konzentrieren wollen. Wir fühlen uns wie unter der Fuchtel unserer Denkmuster. – Ja, weil wir sie nähren, weil wir ihnen immer wieder auf den Leim gehen und nicht gewahr sind. Wir sind verstrickt und verwickelt. Und jetzt geht es darum, Gedanken einmal ohne Verstrickung wahrzunehmen. Das ist so, wie wenn man mit Menschen zusammen lebt, mit denen man nicht verstrickt ist. Wenn wir mit Menschen zusammen sind, mit denen wir verstrickt sind, dann haben wir Erwartungen, Bedürfnisse, die sich auf sie richten. Das nennt man Hoffnungen, und gewisse Dinge möchten wir von ihnen nicht, wir haben Befürchtungen, Abneigungen. Dadurch kommen wir bei diesen Menschen ständig ins Reagieren. Wenn wir mit Menschen im Raum sind, wo wir diese Erwartungen, diese Befürchtungen nicht haben, ist alles einfach. Wir könnten sogar auf eine Reise gehen; das geht prima. Wenn sie durchticken, ist es in Ordnung; wenn sie lieb sind, ist es in Ordnung. Wir erwarten ja nichts. Da, wo wir uns verstricken, wo wir ins emotionale Reagieren kommen, wird es schwierig.

Das Beispiel soll nur dazu dienen zu verdeutlichen, was wir ständig mit unseren Gedanken machen. Unsere Gedanken sind wie ungebetene WG-Mitbewohner. Und wir reagieren ständig, wir möchten sie nicht haben, wir möchten unsere Ruhe haben: „Hey, ich habe gerade die Tür zu gemacht, bitte nicht hier rein.“, „Kannst du den Raum nicht ein bisschen ordentlicher hinterlassen?“ So sind wir mit unseren Gedanken, wir sind ständig im emotionalen Reagieren. Und dann bekommen wir Schwierigkeiten.

Es geht darum, sie total anzunehmen, als den natürlichen Ausdruck des Geistes; vielleicht so, wie unsere eigenen Kinder: ihnen allen Raum zu geben und sie machen zu lassen. Dann entdecken wir, dass sie sich von selbst auflösen; dass sie nie ein Problem waren und nie eines sein werden – es sei denn, wir machen eines daraus. Diese Entdeckung können wir nur machen, wenn wir sie zulassen. Und das ist die Umkehr der inneren Haltung. Wir steigen aus diesen Mustern von Hoffnung und Furcht aus, also von Wollen und Nicht-Wollen.

Der letzte Abschnitt spricht ja darüber: *Mache die Gedanken selbst zum Meditationsobjekt*. Man kann aber Gedanken nicht zu einem Objekt machen, weil sie ja gleich vorbei sind; das geht ja nicht. Aber wir können das Denken wahrnehmen mit seinen ständig wechselnden Inhalten.

*Teilnehmer: Das ist ja für mich nicht stringent formuliert. Vorher heißt es 'Mache sie nicht zum Objekt', und hier: 'Mache die Gedanken zum Meditationsobjekt'. Ich kann den Sinn nicht erkennen.*

Ja, es hat schon ein bisschen Sinn. Das bedeutet: „Schau dir jeden Gedanken an, der kommt. Mach die Gedanken zum Meditationsobjekt.“ Und dann wirst du jedes Mal, wenn du hinschaust, Offenheit sehen, Raum. Und schon wieder vorbei, man kommt immer zu spät. Diese Meditations-Unterweisung ist natürlich ein bisschen humorvoll, denn es ist nicht gemeint, dass wir einen Gedanken einfangen, festhalten und dann drauf schauen. Wir schauen ins natürliche Entstehen und Vergehen, und da können wir gar keine Dauer eines Gedankens feststellen. – Aber das müsst ihr selber noch rausfinden.

*Teilnehmer: Besteht der beschriebene Segen nicht auch darin, dass man seinen Mustern auf die Schliche kommt? Bei mir war vorhin plötzlich ein Schmerz da. Ich hab erst nur gedacht, 'Oh Schmerz', und dann kam gleich die Befürchtung. Ich habe dann doch durchaus amüsiert beobachtet, wie das eine zum anderen geführt hat, wie es mir dann ganz bewusst war.*

Ja, auch das ist ein Segen, dass uns die Muster deutlicher werden. Aber hier ist es tatsächlich auf einer tieferen Ebene gemeint, dass wir dann auch erkennen, dass all diese Muster, die diese Gedankenketten erzeugen, keine Kraft haben, wenn sie nicht weiter genährt werden, wenn die Gedanken in ihren Inhalten nicht weiter unterstützt werden. Diese Muster erzeugen dann zwar solche Gedanken, aber wenn dieser Gedanke der Befürchtung, 'da könnte ein Problem aus dem Schmerz entstehen', nicht genährt wird, ist er genauso schnell vergangen, wie er entstanden ist. Und auf dieser Ebene ist die Aussage mit dem Segen gemeint; dass wir merken, dass wir gar keine Feinde haben. Es sind gar keine Feinde im eigenen Geist. Dieses: „Wow, ich kann mich entspannen mit dem ganzen Zirkus! Das ist möglich.“

*Du meinst also, dass die Tatsache, dass ein Gedanke zum anderen geführt hat, ein Zeichen dafür ist, dass mir der Gedanke was bedeutet?*

Ja, genau, du hast ihn genährt. Es war eine emotionale Reaktion da. Dann bist du gewahr geworden, dass du im Reagieren bist und da kam das Amüsante rein. In dem Moment, wo du wirklich gewahr wurdest, konntest du dann darüber schmunzeln. Vorher war es eine automatische Reaktion, die zwar bewusst war, aber nicht mit der nötigen Entspannung.

*Teilnehmerin: Bei mir war es ein bisschen ähnlich. Da unten im Körper ist es ganz entspannt und oben völlig unruhig. Da geht's hin und her. Da ist ein Teil, der schreit 'Ich will', ein Teil schreit 'Ich muss!', und die anderen hüpfen wild umher. Und dann habe ich versucht, das einfach anzuschauen, das ist mir manchmal schon gelungen. Aber manchmal ist das so schwierig, ich identifiziere mich dann damit. Ich merke es, aber ich kann es nicht ändern. Der nächste Teil, den ich dann innerlich spüre, ist einfach das Wollen, unbeugsam und fest.*

Da gibt es eine kleine Hilfe. Wenn du das so erlebst, dass du unten so entspannt warst und oben die Rock 'n Roll-Show war, dann kannst du, um die immer wieder anspringende Identifikation zu entspannen, etwas stärker betonen, unten zu sein. Du kannst den Bauchraum als Verankerung deiner Meditation nehmen und aus dem Bauch heraus meditieren. Das nennt sich *Barlung*, eine Technik, mit ganz entspanntem Bauch zu sein, so wie dieser beschriebene Säugling; aus einem satten, runden Gefühl heraus präsent zu sein und stärker da drin zu weilen. Dann ziehst du etwas Energie von hier oben ab, die Rock 'n Roll-Bühne tanzt mit etwas weniger Identifikation und du hast es etwas leichter, das Ganze durchrauschen zu lassen. Das hilft, um ein bisschen aus dem Greifen heraus zu kommen. Wir schaffen uns einen Anker, um nicht danach zu greifen.

*Teilnehmer: Wenn ich die Kapitel 6b und 7 richtig verstanden habe, dann ist das so, dass dieser Dreisprung Anspannen, Entspannen und Umkehr dabei helfen sollen, dass man letzten Endes in diesen Samadhi 'wie ein stiller Ozean im Sonnenlicht' Eintritt findet. Wenn ich aber dieses Umkehren übe und ich lasse die Gedanken zu und lasse sie sich austoben und sehe, wie sie sich vollkommen natürlich und ohne jede Anstrengung aufbauen und wieder abbauen, dann fühlt sich dieses Erleben schon so perfekt an, dass ich mich frage, 'was ist denn dann noch oben drauf dieser Samadhi, der wie ein stiller Ozean ist?'*

Tja, den entdeckst du dann. Bleib lang genug dabei. Bleib lang genug da, dann merkst du, dass sich dieses Feuerwerk nicht endlos fortsetzt, und dass dann tatsächlich Phasen kommen, wo der Geist völlig ruhig ist, völlig ruhig; einfach weil du lang genug dabei geblieben bist und tief genug „ja“ gesagt hast, dass sich das alles so lösen konnte.

*Entsteht da auch so etwas wie Anhaftung an dieses Gedankenspiel, was sich da immer so wunderbar aufbaut und abbaut?*

Wenn du da noch drin bist, dann ist das ein gewisses Greifen nach dem Spiel.

*Ja, weil das einfach so angenehm ist.*

Ja, es ist ja auch angenehm, aber genau das ist es, was dann dieses Greifen auslöst. Ruhe ist nicht weniger angenehm als Aktivität. Es geht darum, wirklich all diese Geisteszustände einfach sein zu lassen, ohne einen von ihnen zu bevorzugen. Und dann passiert etwas. Was dann im Geist von Menschen passiert, hat eine gewisse Gesetzmäßigkeit. Zunächst tauchen diese Stufen der Geistesruhe auf, das kann man eigentlich gar nicht verhindern; die tauchen einfach auf. Und wenn man noch mehr entspannt, dann wird das zu Mahamudra. Dann wird das fließender, dann tauchen auch nicht diese Samadhis vom Ozean in derselben Weise wieder auf wie vorher. Der Geist ist ruhig, aber er behält eine Geschmeidigkeit. In diesen beschriebenen ozeangleichen Vertiefungen ist nämlich – wenn man genauer hinspürt – ein feines Festhalten. Und das taucht dann nicht mehr auf, wenn man wirklich alle Geisteszustände gleich annimmt und lebt. Die Ruhe, die Qualität der Ruhe ist da und ist auch überhaupt nicht gestört durch irgendwelche auftauchenden Gedanken. Wenn man will, kann man in dieses Nicht-Denken auch tiefer eintreten und darin bleiben. Der Geist ist dann so geschmeidig geworden, dass auch das möglich ist, wenn man das möchte.

## **Meditation**

Was ist denn nun eure hilfreichste Meditationshaltung jetzt? – Den Bauch raushängen lassen. Komme was wolle, alles zulassen. Es geht auch gar nicht mehr um Entspannung. –

Sollen sich die Gedanken bewegen so viel sie können. –

Unser Interesse gilt einfach mitzubekommen, was passiert, wie sich das Erleben weiter gestaltet. –

Wir lassen das Pferd unseres Geistes von der Leine und erlauben ihm zu tun, was ihm behagt. Vielleicht legt es sich gerade auf der Stelle hin, vielleicht galoppiert es rum. –

Wenn Bewegung da ist, bemerken wir die Bewegung. Wenn Ruhe da ist, bemerken wir die Ruhe. –

Das Leben zulassen. ... Alles darf sein. Einfach gewahr sein. –

\* \* \*

Ich finde, heute haben wir genug Input gehabt, jetzt üben wir das nur. Ich würde dieselbe Haltung mit euch noch gerne im Stehen und im Gehen üben. Diese Umkehrmeditation ist eigentlich die Synthese aus Anspannung und Entspannung. Wir denken gar nicht mehr in den Mustern von Anspannung und Entspannung.

*Teilnehmer: Interessant, ich war noch nie so entspannt wie jetzt, heute. Das war jetzt also optimal. Das Zulassen, das war es!*

Ja, das ist wirklich dieses Zulassen, ohne sogar noch entspannt sein zu wollen, einfach nur zulassen. Genau darum geht es. In diesem Zulassen – nicht einfach loslassen, es ist wirklich ein Zulassen, ein Annehmen – darf alles sein. Es muss auch nicht gleich weg sein, es wird einfach wahrgenommen, es geht seinen Weg. Und es ist ja sowas von entspannend, sowas von easy und locker. Da können wir ja gerade abtreten als Meditierende. Da braucht es uns ja gar nicht mehr. Ja, und das ist super.

Und jetzt machen wir das in den anderen Haltungen. Wollen wir das erstmal im Liegen probieren? Machen wir doch zwei Versionen, die einen legen sich hin und die anderen stehen. Wer möchte, kann auch sitzen bleiben. Und wer ganz fein gehen möchte, der kann das auch machen, ohne die anderen zu stören. –

Jetzt beginne ich mich wohl zu fühlen, wo jeder seine Haltung aussucht, die ihm gefällt. Wir praktizieren exakt das Gleiche wie vorhin. Alles darf sein. –

Unser inneres Pferd, der Geist, den wir so wie ein Wildpferd jetzt loslassen, kann tun was er will. Wir haben

den Bauch ganz entspannt, kümmern uns um nichts mehr. Im tibetischen Beispiel heißt es dann: **Wie ein Trottel seine Kühe hütet.** Da wird natürlich nichts gehütet. –

Ganz erleben wie es ist, so zu sein; gewahres Sein. –

Geschmeidig, durchlässig, ohne Vorhaben. –

Gewahres Sein. Wenn Gedanken auftauchen: gewahr sein. Wenn sich Gefühle zeigen: gewahr sein. Wenn sich Ruhe zeigt: gewahr sein. Wenn sich Schläfrigkeit zeigt: gewahr sein. –

Diejenigen, die das möchten, lade ich ein, hinaus zu gehen und in eine langsame Gehmeditation überzugehen. Die anderen können liegen bleiben, solange es gut tut – sitzen bleiben, liegen bleiben, stehen bleiben. Wenn wir gehen, achten wir darauf, auch immer wieder stehen zu bleiben, um die Qualität des gewahren Erlebens bewusst zu kontaktieren; die geht im Gehen eher auch verloren, weil wir so viel beachten müssen. Aber sobald wir stehen, sitzen oder liegen, kommt sie wieder.

\* \* \*

## Morgen-Meditation

*Rezitation: Zuflucht, Vier Unermessliche, Guru-Yoga*

Wir spüren unseren Atem, spüren den Körper und danken diesem Tag; danken dafür, dass wir wieder einen Tag geschenkt bekommen, an dem wir praktizieren können; an dem wir uns dem Wesentlichen widmen können; dem, was unser eigentliches Anliegen ist. –

Wir wissen, dass diese kostbaren Bedingungen nicht ewig bestehen bleiben, dass sie dem Wandel unterworfen sind, genau wie alles andere auch. Auch dieser Körper wird eines Tages nicht mehr sein; wann genau, das weiß ich nicht. Da es sogar sehr bald sein könnte, entschieße ich mich, die Zeit wirklich gut zu nutzen. Das bedeutet, all das was ich verstanden habe, tatsächlich auch umzusetzen. Mehr braucht es eigentlich gar nicht. –

Wir kontemplieren für einen kleinen Moment, was wir denn verstanden haben, das uns ganz wesentlich ist und das wir jetzt, gerade heute, umsetzen möchten; jetzt, in dieser Lebensphase. –

Meine eigene innere Ausrichtung klärt sich durch solches Kontemplieren, und ich versuche, sie zu verankern im Geistesstrom, mich zu erinnern, wie mein innerer Kompass eingestellt ist. Genau das ist meine Herzenspraxis: was ich bereits verstanden habe und was mir wichtig ist, mir wirklich am Herzen liegt, jetzt umzusetzen. –

Schaut einmal, ob für euch ein Bild entsteht, das dieses Herzensanliegen symbolisieren könnte; eine Form, eine Pflanze, eine Situation, ein Mensch, eine Lichtfigur, was auch immer es ist – ein Symbol für eure Zuflucht, für eure innere Ausrichtung. Es können auch Klänge und Düfte dabei sein. Ihr könnt es auch einfach nur spüren, ohne es zu sehen. –

Und dann lassen wir dieses Symbol, diesen Eindruck, diese Vorstellung ganz deutlich werden, ganz strahlend und klar, bevor sie sich in Licht auflöst und mit uns selbst verschmilzt und unser Herz nährt, in unserem Herzen Einzug hält. – Wir verbinden uns ganz mit unserem Herzensanliegen und atmen bewusst ein und aus ... und lassen die Qualitäten dieses Anliegens uns ganz und gar erfüllen. –

Einatmend lassen wir uns von diesen Qualitäten durchströmen ... und ausatmend lassen wir sie weiter strömen. –

Wer mag, kann sich vorstellen, dass der eigene Körper ganz zu Licht wird, erfüllt von diesen lichtvollen Qualitäten. Und darin atmen wir; wir sind einfach so und brauchen diese Vorstellung auch gar nicht weiter aufrecht zu erhalten. Wir lassen es strömen, fließen; wir werden zu diesem fließenden Erleben; fließendes Sein. –

Und im Bauch entspannt wie ein satter Säugling. Offen und frisch wie ein Kind, das staunend im Tempel steht und sich umschaute. –

GONG            Das Gewahrsein geht weiter, auch in der Pause. – Dehnt euch, streckt euch. Schaut, ob ihr aufstehen möchtet. Die anderen praktizieren einfach weiter.

In der zweiten Phase möchte ich euch ein wenig tiefer in das Erforschen des Geistes hinein führen; in Vorbereitung auf die Unterweisungen, die nachher folgen werden. –

Die Ausgangsbasis ist wieder ein ruhiger, offener Geist; ein fließendes Sein, wo die Ruhe darin besteht, dass

wir nicht anhaften an dem, was auftaucht. Wir sind so gelassen wie eine erfahrene Großmutter, die ihre Enkel spielen sieht und nicht eingreift; es sei denn, es ist unbedingt notwendig. Gelassen schaut sie dem Treiben zu und freut sich daran. –

Unser Geist ist lebendig, klar. Wie ist das Leben jetzt gerade zu spüren? –

Woran merken wir, dass wir leben, dass wir lebendig sind? –

Gibt es Anzeichen dafür, dass wir auch lebendig sind, wenn gerade mal kein Gedanke da ist? –

Wenn das begriffliche Denken aufhört, was ist dann? Mit dem Ausatem könnt ihr für einen Moment eine Phase, eine Erfahrung von Nicht-Denken erzeugen, indem ihr mit dem Ausatem alles gehen lasst. Und dann schaut mal was bleibt, wenn gerade kein begriffliches Denken da ist. –

Was bleibt am Ende des Ausatems? –

Bleibt es auch beim Einatmen? –

Wenn der Geist nicht denkt, was tut er dann? Wie ist er dann? –

Auch wenn wir nicht in Begriffen denken, nicht kommentieren, geht doch das Wahrnehmen weiter. Wie verhält es sich damit? –

Gibt es da so etwas wie einen ruhigen Geist oder ein ruhiges Wahrnehmen? –

Wie ändert sich das Sein, das Gewahrsein, der Geist, wenn dann begriffliches Denken auftaucht? Wie ändert das unser Erleben? –

Ganz entspannt und sanft nehmen wir wahr, wie sich Erleben unterschiedlich gestaltet: Mal ist da Denken in Begriffen, mal sind andere Bewegungen wahrnehmbar. Bilder, Assoziationen, die gar nicht mit Begriffen arbeiten. Manchmal ist ganz ruhiges Sein, bloße Wahrnehmung. –

Wir brauchen nichts zu erzeugen, nur wahrnehmen, wie es sich gestaltet, ... wie es aus sich heraus ist. –

*Rezitation: Widmung*

## 8. Wie Geistesruhe und Erfahrungen entstehen

Dieses letzte Kapitel zur Geistesruhe ist etwas leichtere Kost als das Einsichtskapitel. Karmapa macht hier einige abschließende Bemerkungen zur Praxis der Geistesruhe an sich. Es ist ein Überblickskapitel, wo es um das gesamte Entwickeln von Geistesruhe geht.

**[24.5] Nun einige Bemerkungen dazu, wie ruhiges Verweilen entsteht und wie man über die Natur des Geistes aufklärt: In authentischem, ruhigen Verweilen – authentisch bedeutet hier: nicht manipuliert, nicht künstlich erzeugt – haben sich alle Ablenkungen, die durch begriffliches Denken und Haften an Merkmalen entstehen, beruhigt und frei von Dumpfheit, Wildheit und Trägheit verweilt man eingesichtet in der wahren Natur des Nichtdenkens.**

*Begriffliches Denken* ist dieses Denken in Sätzen und Worten, das unnötige Kommentieren usw. Das *Haften an Merkmalen* bedeutet, den Merkmalen der Sinneswahrnehmungen eine gesteigerte Bedeutung beizumessen. Das ist der Zoom, den wir immer wieder anstellen. Wir nehmen im visuellen Feld etwas wahr, gehen hin und aus den Merkmalen, die wir wahrnehmen, konstruiert sich dann: „Das ist so und so.“ „Was macht denn der da?“ Bei Klängen bedeutet Haften an Merkmalen, dass die Klänge – obwohl es im Moment gar nicht ansteht – sofort eingezoomt werden: „Ah, da fährt ein Traktor vorbei.“ Es kommt direkt zu einem Festhalten an der Sinneserfahrung, die vergegenständlicht wird.

Dieses Beispiel zeigt eine sehr grobe Form des Haftens an Merkmalen, das dann auch gleich schon ins begriffliche Denken führt. Es gibt aber auch ein feines Haften an Merkmalen, das von der wahren Natur der Erfahrung ablenkt und wir immer im Wahrnehmen von Etwas sind. Wir nehmen immer Etwas wahr, wir sehen Etwas; also wir können nicht einfach nur schauen, wir sehen viele Etwas: viele Dinge, viele Menschen, viele Objekte. Wir sind nicht einfach nur in der Erfahrung des Hörens, sondern wir hören ständig Etwas. Wir denken und nehmen gar nicht wahr, wie substanzlos, nicht-fassbar, leer die Gedanken sind. Wir denken immer Etwas.

Es werden aus dem Fluss des Erlebens Einheiten herausgefiltert anhand abgrenzender Merkmale. Das nennt man Fixieren. Dieses Haften an Merkmalen ist dasselbe, was mit Fixieren benannt wird. Fixieren läuft darüber, dass man Merkmale identifiziert, sie für wirklich hält und sie gegen andere Merkmale abgrenzt.

Und an diesem Haften an Merkmalen hängt sich der ganze Prozess auf: Mag ich – mag ich nicht; angenehm – unangenehm; uninteressant. Das entzündet sich an den wahrgenommenen Merkmalen. Wenn kein Haften an Merkmalen ist, entspannt sich der Geist.

Wenn Merkmale Bedeutung bekommen, dann kommen die Ketten wieder in Gang: angenehm – unangenehm; und was mache ich da daraus, was will ich damit? Was hat das zu bedeuten? Was hat das im Vergleich mit anderen Erfahrungen zu bedeuten? – Der ganze Salat, wollte ich gerade sagen, das wäre aber etwas abwertend. Das ist doch genau das, was wir brauchen. Wir brauchen dieses Merkmale Identifizieren-Können, Vergleichen, Benennen-Können, Herstellen eines logischen Zusammenhangs. Das brauchen wir ja für unsere Aufgaben, die wir in der Welt zu bewältigen haben. Das ist also etwas ganz Sinnvolles und kein blöder Salat. – Aber wenn wir entspannt sitzen und es gerade keine Aufgabe zu lösen gibt, und wir immer noch im Aufgaben-Löse-Modus sind, im Haften an Unterscheiden von Merkmalen, im Vergegenständlichen, *dann* ist es überflüssig. Das brauchen wir ja gerade nicht und es hält uns davon ab, natürlich, einfach so zu sein. Das ist das Zwanghafte; etwas, das in einer anderen Situation durchaus hilfreich ist, läuft wie automatisch weiter.

Wenn ich da oben auf der Wiese sitze und runterschauen, sehe ich z.B., dass sich unten was bewegt. Dann haften ich an diesem Merkmal, dass sich etwas gegen seinen Hintergrund zu verschieben scheint. Und ich denke: „Wer ist es denn, der sich da bewegt? Ist es ein Mensch, ein Mann, eine Frau? Kenne ich, kenne ich nicht?“ Dieses Einzoomen und Identifizieren läuft über ein Wahrnehmen der Merkmale, denen Bedeutung beigemessen wird. Das ist an sich total sinnvoll, weil es genau das ist, was wir brauchen, um in dieser Welt zu leben und zu überleben. Dabei bin ich mir der Natur des Wahrnehmungsprozesses aber nicht bewusst. Und das ist das eigentliche Haften.

Sitzen ohne Haften an Merkmalen bedeutet nicht, keine Merkmale wahrzunehmen, sondern nicht an ihnen zu haften, sie nicht zu vergegenständlichen. Es bedeutet, bewusst zu sein, dass Klänge, Farben, Formen, die ich durchaus wahrnehme, präsent sind im Geist, aber sich auch gleich wieder auflösen. Ich brauche sie nicht zu vergegenständlichen. Ich nehme sie trotzdem wahr.

Das heißt, die Merkmale werden wahrgenommen und im Buddhisten-Deutsch in ihrer leeren Natur erkannt, in ihrer nicht-substanzhaften Natur. Und diese Möglichkeit, nicht vergegenständlichend wahrzunehmen, also wahrzunehmen, ohne ein Ding daraus zu machen, könnten wir auch nutzen, wenn wir Aufgaben lösen. Wir könnten auch dort entspannt bleiben und unsere Verknüpfungen, Interpretationen, Benennungen entstehen lassen und nutzen, ohne in den Glauben zu rutschen: „Das ist genau so, wie ich es jetzt benenne, wahrnehme, wie ich es mit meinen Erfahrungen verknüpfe.“ Wir haben auch die Möglichkeit, diese innere Welt, die da entsteht, nicht für wirklich zu halten. Aber das ist noch Zukunftsmusik.

Erst einmal müssen wir lernen, im Wahrnehmen selber schon nicht zu vergegenständlichen. Das nennt man frei sein von Haften an Merkmalen. Nur wenn sich dieses Haften an Merkmalen schon ein bisschen breit gemacht hat – es ist noch nicht wirklich tief gegangen, aber es beginnt schon, präsent zu sein – dann entsteht Geistesruhe. Immer wenn wir an einem Merkmal, also etwas Wahrgenommenem haften und ein Ding daraus machen, sind wir aus der Geistesruhe draußen. Das sind die Momente, wo normalerweise Gedankenketten entstehen, weil sich die ganze Interpretationskette an das wahrgenommene Merkmal hängt. Geistesruhe ist also damit verbunden, dass wir dieses begriffliche Denken und Haften an Merkmalen entspannen.

*Teilnehmer: Kann es sein, dass das begriffliche Denken eigentlich der grundlegende dualistische Modus ist, also dass ich ein Subjekt, ein Objekt wahrnehme und dass ich mich eigentlich dann grundsätzlich davon lösen kann, dass es mich dann aber wieder packt, indem ich aufsitze bei den Merkmalen. Also wenn ich eine Frau besonders schön finde und ich dann Faszination entwickle, ich bin eigentlich bereit, auf den nicht-dualistischen Modus einzugehen, aber durch die Faszination an dem Merkmal falle ich wieder in den dualistischen Modus zurück. Das sind also zwei Stufen, das Begriffliche und das*

Genau, so wie du es beschreibst, läuft es normalerweise. Das begriffliche Denken ist wie der normale krasse dualistische Modus und das Haften an Merkmalen ist der feine Trigger. Das ist der Auslöser, der normalerweise dem begrifflichen Denken vorausgeht. Es gibt kein dualistisches begriffliches Denken ohne dieses Haften an Merkmalen. Es gibt dann noch das begriffliche Denken von Erwachten, das nicht begleitet ist von der Illusion, dass die Begriffe tatsächlich die Wirklichkeit beschreiben. Das ist dann erwachtes Denken mit

Begriffen oder Sprechen in Begriffen bei in dem Moment gerade aktiver Verwirklichung. Das gibt es also auch, begriffliches Denken oder Sprechen, Schreiben usw. ist nicht notwendigerweise mit einer dualistischen Fixierung verbunden. Das ist aber eine hohe Kunst.

Als Karmapa diesen Text schrieb, war er vermutlich nicht im Haften an Merkmalen. Er benutzt Worte und weiß, dass jedes Wort auf etwas hinweist, das eigentlich nicht beschreibbar ist. Es ist wie der *Fingerzeig der alten Dame*. So wie die alte Dame sagt: „Schau doch mal, da oben ist der Mond.“ Wir schauen dann nicht auf den Finger, sondern wir schauen den Finger entlang zum Mond. – Bei der alten Dame ist der Finger unter Umständen auch ganz krumm, der weist gar nicht zum Mond. – Es geht darum zu wissen, dass es eigentlich nur um die Ausrichtung geht. Der Finger kann krumm sein, aber der Mond ist da oben. Den Mond müssen wir selber sehen, den kann der Finger nicht sichtbar machen, er kann nur die Richtung andeuten. Und so schreibt Karmapa auch seinen Text, nehme ich an. So habe ich auch erlebt, dass Gendün Rinpoche mit Worten spielen konnte. Die Worte werden genutzt, um hinzuweisen; sie werden nie verwechselt mit der Wirklichkeit, auf die sie hinweisen. Sie sind nur Fingerzeige, sie sind nur Hinweise. Das ist die Art, begrifflich zu denken, ohne in Täuschung zu fallen. Aber bei uns ist begriffliches Denken tatsächlich Ausdruck unseres Haftens an Merkmalen und die Folge davon.

Lasst uns noch ein Stück weitergehen. Da werden drei Schwierigkeiten angesprochen: ***frei von Dumpfheit, Wildheit und Trägheit verweilt man einsgerichtet in der wahren Natur des Nichtdenkens.***

*Wildheit* ist allen bekannt. Es ist ein aufgewühlter Geist. *Dumpfheit* und *Trägheit* klingen wie Synonyme. *Dumpfheit*, Schläfrigkeit ist aber ein Zustand von etwas wirklich Schwerem, Dumpfem, wo man auch das Gefühl hat, es wird wie dunkel im Geist, es verdunkelt sich alles und man geht in Richtung Schlaf.

Mit *Trägheit* ist hier ein nebliger Zustand, eine Unschärfe des Geistes gemeint. Das geht nicht in Richtung Dunkelheit. Es ist ein unscharfes Durcheinander im Geist. Bei *Wildheit* ist relativ viel Klarheit, aber eine ungläubliche Geschwindigkeit. Bei der nebulösen *Trägheit* ist immer noch eine Helligkeit des Geistes wahrnehmbar, aber eine große Unschärfe. Und bei *Schläfrigkeit*, *Dumpfheit* wird es wie dunkel im Geist. Das sind drei unterschiedliche Schwierigkeiten in der Meditation. Wir sind nicht nur aufgewühlt oder schläfrig. Es gibt auch noch diese dritte Möglichkeit – zwar wahrzunehmen, aber unklar; dabei haben wir nicht das Gefühl, dass die geistigen Bewegungen schnell sind, die innere Wahrnehmung ist einfach unklar. Und diese Unklarheit des Geistes ist hier mit „*Trägheit*“ übersetzt.

Mit der *wahren Natur des Nichtdenkens* ist hier nicht die Natur des Geistes gemeint. Soweit sind wir noch nicht.

Nichtdenken hat zwei Aspekte. Der eine ist, dass erst einmal schon alles begriffliche Denken aufgehört hat. Es gibt ein Nichtdenken, wo es noch zum Anfang von Gedankenketten kommt, aber mit dem ersten Wort, das auftaucht, ist schon das Loslassen, die Gelöstheit da und es geht nicht weiter. Auch das zählt noch zum Nichtdenken, weil es nicht zu einem Ausdenken der Ideen, die da sind, in Begriffen kommt. Es gibt aber nicht-begriffliches Denken. Das ist Denken in Bildern, ein ganz schnelles, intuitives Denken. Eigentlich läuft unsere Wahrnehmung der Welt über dieses Nicht-Begriffliche. Wir nehmen meist nur die Spitze des Eisberges wahr, diese begrifflichen Ausformulierungen. Aber vielleicht habt ihr schon erlebt, dass ihr in der Meditation, wenn es euch bewusster wird, wie ihr in Begriffen denkt, oft einen Satz gar nicht mehr zu Ende zu denken braucht. Das hat sich schon gedacht. Was wir ausformulieren, war schon klar, bevor wir beginnen es auszuformulieren. Vorbegrifflich wurde schon alles erkannt und gedacht, und dann kommt so ein Nachhang. Das ist das begriffliche Denken, das zu einer Verstärkung dessen führt, was vorher nicht-begrifflich schon gedacht wurde. Da waren Bewegungen.

*Teilnehmerin: Ich nehme immer wieder Momente wahr, wo das Ich-Denken gar nicht möglich ist. Ich kann nicht in Ich denken, es ist kein Begriff mehr da und wenn ich in dieser Präsenz einer Bewegung folgen möchte, die Ich ist, geht es gar nicht. Ich weiß nicht, wie ich es ausdrücken soll. Es geht nicht, weil ich nehme 'Ich' nicht wahr und deswegen geht das nicht. Das ist schwer zu beschreiben.*

Ja, wir müssen da noch ein bisschen forschen. Es gibt Impulse im meditativen Sein, wo das Ich wie denken möchte, aber die Entspannung ist zu stark, es kommt nicht dazu. Meinst du das?

*Eigentlich versuche ich das Ganze zu beobachten, präsent zu sein und zu schauen, was passiert. Und dann*

*ist da eine Bewegung, wo es wieder in diese Bewegung gehen möchte, aber das ist gar nicht möglich.*

Ja, diese Art von Bewegung ist nicht möglich, weil du dann zu gelöst bist. Dem Impuls, der da kommt, der dich in die Ich-Illusion führen möchte, gibt niemand nach. Der wird nicht weiter genährt. Trotzdem ist der Impuls da.

Und dieser Impuls ist das nicht-begriffliche Ich-Bewusstsein, dieses nicht-begriffliche Ich-Anhaften. Das führt zu diesem Impuls und möchte jetzt eigentlich in der Ich-Form denken, aber dazu bist du zu entspannt. Aber in dieser Präsenz, von der du sprichst, sind trotzdem feine Regungen bemerkbar, die wahrnehmen, verstehen, auch im Nachhinein beschreiben können, was da erlebt wird. Aus denen könnte der normale Ich-Zirkus entstehen, das passiert aber nicht mehr, weil zu viel Entspannung da ist. Und diese feinen Regungen, die das auslösen können, können wir auch noch entspannen.

*Das heißt eigentlich: in der Entspannung weiterarbeiten.*

Ja, noch tiefer in die Entspannung gehen. Diese Regungen können sich noch weiter entspannen und wir kommen dann in tiefere Erfahrungen des Nichtdenkens, wo es auch nicht mehr zu diesem Bilderdenken, zu diesem assoziativen, intuitiven Hin und Her kommt, was gar nicht begrifflich ist, sondern im vorbegrifflichen Bereich stattfindet. Auch das kann sich noch entspannen.

*Das heißt, auf dieser Ebene gibt es im Grunde genommen von dem nichts zu erfahren. Ich kann einfach nur weiter in die Entspannung gehen.*

Ja, das ist dann ganz tiefe Geistesruhe. Und da hat man manchmal das Gefühl, dass es gar kein Ich mehr gibt. Aber wer hat dieses Gefühl? Da versteckt es sich. Da taucht dieser Gedanke auf. Wenn solche Gedanken auftauchen, dann sind das eben auch keine Gedanken. Es ist ein vorbegriffliches Denken von 'sich wie Eins fühlen'. Wer fühlt sich da wie Eins?

Das sind die Zuckungen der Ich-Bezogenheit auf der ganz feinen Ebene meditativer Präsenz. Daher kommen diese Gefühle von Eins-Sein. Die sind eigentlich noch Ausdruck der Trennung, die sonst gefühlt wird, jetzt aber nicht mehr so präsent wird und zu einem Gefühl von Einheit führt. Das sind alles noch Erfahrungen der Geistesruhe. Und genau das ist der Bereich des Nichtdenkens, über den hier im Text gerade gesprochen wird, also ganz tiefe Entspannung. Begriffliches Denken ist entspannt, das vorbegriffliche Denken und Bilderdenken sind auch entspannt und im ganz einfachen, klaren, wachen Sein. Das ist die Geistesruhe, über die Karmapa hier schreibt.

**Die Anstrengung, die am Anfang [mit ruhigem Verweilen] verbunden war, ist nun nicht mehr nötig; – die Anstrengung, die wir gemacht haben, um den Geist zu sammeln und in Ruhe zu bringen, braucht es nicht mehr – Meditation entsteht einfach, ist – von sich aus – freudvoll, weit offen und leicht aufrecht zu halten. Auch wenn du dich von der Meditation erhebst, verändert sich der Geist nicht im Geringsten, sondern bleibt jedes Mal in diesem Zustand.**

Wer diese Erfahrung schon gemacht hat, weiß, wie das ist. Wir haben meditiert, sind vielleicht im Retreat gewesen, stehen auf, nehmen unseren Kaffee und setzen uns irgendwo hin. Die Meditation ist sofort wieder da und war auch zwischendurch gefühlt gar nicht weg. Egal, wo wir uns hinsetzen, immer entspannt sich der Geist; immer ist er gerade wieder in seiner freudvollen Offenheit und begleitet uns überall hin. Und nur, wenn wir uns fortgesetzt ablenken, uns fortgesetzt mit Aufgaben beschäftigen, dann lässt dieses Phänomen wieder nach, dann sind wir wieder draußen aus dieser sehr stabilen Geistesruhe.

**[25.3] Auch beim Gehen, Sitzen usw. ist das Gewährsein in gemächlicher Ruhe – unaufgewühlt –, feiner Würde, entspannt, locker und lebendig...**

Diese *feine Würde* ist ein Gefühl, wie wenn sich innerlich etwas aufgerichtet hat. Wir könnten auch sagen, wir kommen ganz in unserem Menschsein an. Manchmal wird es auch als eine Reinheit beschrieben, es fühlt sich alles so klar, rein, natürlich, würdevoll an; ganz da, ganz Mensch. Wir sind aber noch in der Geistesruhe und noch nicht im Mahamudra. Da geht das auch weiter, wird dann aber noch fließender und lockerer.

**... die Wahrnehmungen erscheinen unwirklich wie im Dunst.**

Die Wahrnehmungen bekommen etwas Durchscheinendes, weil das Greifen nachgelassen hat. Wir greifen

nicht mehr nach den Klängen, nach den visuellen Wahrnehmungen, den Körperwahrnehmungen. Alles hat so eine Leichtigkeit und eine Frische. Es kommt da auch zu Erfahrungen von Leerheit. Das sind allerdings Leerheits-Erfahrungen. Wir haben das Gefühl, nichts hat Substanz, und halten das manchmal für die Erkenntnis von Leerheit. Das sind aber Ahnungen, die auf der Gefühlsebene stattfinden und noch kein direktes Erkennen.

Diese Leerheits-Erfahrungen führen dazu, dass wir dieses 'wie leer' auch ein wenig vergegenständlichen und daran haften. Man neigt dann dazu, innerlich zu sagen, „Es ist ja nichts“, man benennt es als ein Nichts, als eine Abwesenheit. Man ist auch so erstaunt, weil es so durchlässig, so durchscheinend, substanzlos schon wird. Man hat das Gefühl, „Da ist ja gar nichts; da, wo ich vorher dachte, da wäre was, da ist ja nichts.“ Das sind Erfahrungen, die auftauchen, noch keine Erkenntnisse. Es ist nicht die Leerheit, von der im Mahamudra oder in der Einsichtsmeditation gesprochen wird.

**Wenn man das Gewahrsein nicht absichtlich auf ein Objekt richtet, dann ergreift es nicht die Unterschiede der Objekte und geht nicht in Zerstreuung.**

Sehen, Hören, Körperwahrnehmung finden also statt, ohne dass es zu diesem Greifen nach einer einzelnen Wahrnehmung kommt. Es ist ein sehr fließendes Sein, das sich da in der Geistesruhe einstellt. Der Geist ist natürlich gesammelt, aber es braucht keine Anstrengung mehr, um ihn so zu sammeln, vor der Ablenkung zu bewahren.

### **Freude, Klarheit, Nichtdenken**

**Es gibt drei gleichwertige Erfahrungen: Freude, Klarheit und Nichtdenken.** – Diese drei sind wie die Oberbegriffe all der Familien von Erfahrungen.

Zu den freudvollen Erfahrungen zählen Erfahrungen von Körper und Geist, die bei einfachem Empfinden anfangen: dass es uns angenehm ist und uns wohl tut; dass wir die Meditation genießen, das Gewahrsein genießen; dass sich die Entspannung so gut anfühlt und wir genesen in der sich ausbreitenden Ruhe. Das Spektrum dieser Erfahrungen von Wohlgefühl in Körper und Geist geht bis zu einer extremen Glückseligkeit, die erfahren werden kann. Die intensiven Erfahrungen entstehen zu Beginn der Praxis der Geistesruhe, und wenn man weitermacht, hört das Greifen nach diesen Erfahrungen auf, man ist weniger fasziniert von der Freude und dem Wohlgefühl, und sie werden feiner. Sie werden weniger lokalisiert im Körper, weniger ergriffen im Geist und es kommt zu immer feineren Gefühlen von Wohlsein, einfach weil das Greifen aufhört. Am Anfang greifen wir nach dem kleinsten bisschen von Freude. Wir bauschen sie erst etwas auf, dann ist es damit vorbei und es kommt die Gegenbewegung. Wenn wir tiefer in die Geistesruhe eintauchen, dann greifen wir weniger danach und es kommt nicht mehr zum Ausschlagen des Pendels, sondern wir sind in einem ganz feinen, weichen, freudigen Sein, ohne dass es einen Überschwang gibt.

Die Erfahrungen von Klarheit haben ebenfalls ein ganzes Spektrum. Klarheit hat etwas mit der Dynamik des Geistes zu tun und mit Präzision. Natürlich ist der Geist erst einmal klar. Klarheit entsteht durch unabgelenktes Wahrnehmen. Wir sind oft überrascht, wie fein wir wahrnehmen können. Im Visuellen entstehen Wahrnehmungen von einer Feinheit und Präzision, die wir noch nicht gekannt haben. Man steht z.B. auf, geht hinaus und denkt: „Wow, so habe ich die Gräser noch nie gesehen. Es ist, als ob ich die Gräser mit einer Frische und Klarheit wahrnehmen würde; so war der Himmel doch noch nie!“ Das ist Klarheit. Diese Klarheit ist aber nicht nur in den äußeren Sinneswahrnehmungen, sondern es kommt zu einer Klarheit im Wahrnehmen der inneren Prozesse, zu immer feinerem Wahrnehmen der geistigen Regungen.

Erst nehmen wir nur die großen Fische wahr, dann die etwas mittelgroßen, bis wir auch die kleinen Flitzer wahrnehmen und bis wir das Gefühl haben – und das stimmt auch –, dass uns keine geistige Regung mehr entgeht. Alles wird wahrgenommen. Die Klarheit verbindet sich mit Frische und Wohlgefühl und es kann so weit gehen, dass wir in diesen Phasen dann gar nicht zu schlafen brauchen oder kaum Schlaf brauchen, weil wir auch die Nacht in Klarheit verbringen. Es werden Erfahrungen spürbar im Körper, wir erleben das Innere von Organen, die wir vorher nie wahrgenommen haben, wir hören weit entfernte Geräusche und es entstehen dann tatsächlich auch Erfahrungen von Hellsehen, Hellhören und dergleichen. Das sind dann noch weiter

gehende Erfahrungen der Klarheit.

Genau wie in die Erfahrungen der Freude kann man sich auch in die Erfahrungen der Klarheit verlieben. Auch da kann man fasziniert sein und dann diese Klarheit wie austesten, wie weit es denn eigentlich geht. Man kann z.B. diese Präzision der inneren Vorstellung dazu nutzen, um in der Meditation ganze Konstruktionspläne zu erstellen für etwas, das man zu Hause basteln möchte – völlig absurd, völliges Haften, aber dank der Klarheit des Geistes und der Ruhe ist das möglich. Man kann sich einen ganzen Bauplan in völliger Präzision erstellen.

Andere verlieben sich in die Fähigkeit, logisch zu denken und ganz feine logische Denkprozesse durch zu spielen, den Dingen durch klares, strukturiertes Denken auf den Grund zu gehen. Oder beim Visualisieren: wie wirklich und klar die Visualisationen werden und wie toll man sich in diesen reinen Ländern fühlt. Man hält sich da auf und nutzt die Dynamik, diese Kreativität des Geistes, immer neu, um in diesen reinen Visualisationen aufzugehen. Oder man hört ganze Musikstücke wie noch nie zuvor; von Anfang bis Ende, man kann innehalten, die Musik vorwärts und rückwärts hören.

Das ist die Klarheit des Geistes, die sich dann zeigt, und natürlich – weil es so neu ist – sind wir fasziniert davon. Da gibt es also dieses ganze Spektrum, und je vertrauter uns das wird, desto weniger interessiert es uns. Der Geist ist einfach so, er ist einfach klar; es geht gut, er ist freudig und glücklich, weil er ruhig und entspannt ist.

Dasselbe gilt für diesen Bereich des Nichtdenkens, den ich nun schon etwas erklärt habe. Nichtdenken, beginnend mit der ersten Verschnaufpause, überhaupt erst einmal zu entdecken, dass es mich auch zwischen den Gedanken gibt, dass es auch einmal eine Gedankenlücke gibt. Das weitet sich vom Entdecken der ersten Gedankenlücke aus, die Gedanken werden seltener als die Gedankenlücken – zeitmäßig gesehen. Man entdeckt, wie unkompliziert und einfach das Leben sein kann, und man entdeckt das Nichtdenken. Man hält das dann auch schon für die Befreiung, weil man vom zwanghaften Denken befreit ist. Das war das Wesentliche, unter dem man vorher gelitten hat. Im Nichtdenken ist natürlich auch ein Nichtfühlen mit drin. Das heißt, wir sind in einem Bereich, in dem auch unsere Emotionen schön still sind. Das ist natürlich auch klasse, das haben wir ja gerne.

Das wird aber mit der Einsichtsmeditation, der Mahamudra-Meditation wieder anders. Dann geht es darum, das alles wieder zuzulassen und damit auf eine andere Art und Weise umzugehen. Das ist die Versuchung des Nichtdenkens. Nichtdenken ist das Eintreten in – extrem gesagt – weite, offene Räume, in denen uns nichts beschäftigt. Das ist ein toller Parkplatz, aber auch nicht mehr. Da findet kein Erkennen statt; erst einmal nicht.

Diese Qualitäten von Freude, Klarheit und Nichtdenken sind innewohnende Qualitäten des Geistes. Solange sie noch mit Identifikation verbunden sind, ist es Geistesruhe. Wenn sich niemand mehr mit diesen Qualitäten identifiziert, ist es Mahamudra. Es sind aber dieselben Qualitäten des Geistes. Wenn sie wirklich fließen, von niemandem mehr besessen werden und einfach im Dienste des Seins aktiv sind, dann ist es Mahamudra.

Wir nutzen Klarheit, Entspannung und Freude sowie das Nichtdenken, um das Erleben zu erkunden und zu erforschen.

In diesen drei Qualitäten steckt eigentlich das, was es möglich macht, das Sein zu verstehen. Nichtdenken bedeutet: Ich kann konzentriert sein, ich kann ganz unabgelenkt sein, weil kein unnötiges Denken auftaucht, da ist nur Beobachten. Das wird möglich dadurch, dass kein anderes Denken reinkommt. Die Präzision kommt durch die Klarheit, das ganz präzise Hinfühlen-, Hinschauen-Können. Und die Freude bringt dieses gelöste Entspannen, das entspannte Beobachten-Können, frei von jeder Anspannung.

Diese Qualitäten wirken zusammen, wenn wir uns der Einsichtsmeditation widmen. Und wenn die in unzureichendem Maße vorhanden sind, dann hapert es ein bisschen mit der Einsichtsmeditation. Wir kommen nicht so ganz vorwärts, weil wir nicht klar mitkriegen, was läuft, nicht entspannt genug sind, zu stark im Wollen sind, zu viel andere Ideen haben, zu schnell in Schlussfolgerungen landen, weil das Denken noch nicht gezähmt ist. Das sind die Fehlerquellen in der Einsichtsmeditation. Diese Fehlerquellen reduzieren wir, indem wir die Geistesruhe stärken. Und gleichzeitig hilft uns auch die aufkeimende Einsicht, weiter

zu entspannen, weniger zu haften und die Geistesruhe zu vertiefen. Das geht also in beide Richtungen: Geistesruhe stärkt die Einsicht und Einsicht stärkt die Geistesruhe, und zusammen kommen wir damit in die Tiefe.

**Überwiegt eine von ihnen, kommt es zu vielen Erfahrungen beim Sehen und Hören, zu klaren (übersinnlichen) Wahrnehmungen oder Wundern. Zudem entsteht auf diese Weise im Geistesstrom eine fehlerlose geistige Ruhe, in der die zehn Zeichen [tiefer Sammlung?] und dergleichen passend [zur dominierenden Erfahrung] erscheinen.**

Was diese zehn Zeichen sind, haben wir noch nicht nachgeschaut. Ich weiß auch nicht, was damit gemeint ist. Da müssen wir noch ein bisschen forschen und vielleicht einen Khenpo fragen, ob er es weiß.

**[25.5] Dies ist die Grundlage für das Entstehen aller Qualitäten wie Einsicht usw. Was immer für 'gute' oder 'schlechte' Erfahrungen von körperlicher Krankheit, geistigem Leid, guten oder schlechten Träumen, Klarsicht, Wunderkräften, Freude, Klarheit und Nichtdenken und dergleichen unter diesen Umständen auch erscheinen – statt an ihnen zu haften, sollte man sicher erkennen, dass sie ohne Essenz sind und keinerlei Gedanken von Glück oder Leid hegen.**

Dieser letzte Satz ist der Schlüssel, wie sich die Meditation weiter entwickelt. Was auch immer an Erfahrungen auftaucht – die Liste ist ja lang –, inklusive der drei Familien von Erfahrungen, die typischerweise in der Meditation auftauchen, ob angenehm oder unangenehm, bei allem schauen wir hin: Hat es Substanz? Hat es keine Substanz? Wie ist es?

Und wir erleben die nicht greifbare Natur, dieses Nicht-Fassbare der Klarheit, der freudigen Erfahrung, des Nichtdenkens und wir gehen über das Erleben des Nicht-Fassbaren wieder ins Fließende. Wir kommen wieder ins Strömen und werden eins mit dem Erleben. Das ist der Schlüssel, der uns hier angeboten wird: die Aufmerksamkeit nicht auf das Erfahrene zu lenken sondern darauf, wie es erfahren wird, wie es erlebt wird in seiner nicht-fassbaren Natur. Das ist die eigentliche Leerheit, dieses Nicht-Fassbare bei völliger Klarheit und Präsenz. Und damit kommen wir in ein fließendes Erleben.

## **Meditation**

Wir machen da weiter, wo wir heute Morgen schon waren. Wir praktizieren nicht nur Geistesruhe, sondern schauen hin. Wir interessieren uns. Aber zunächst einmal ein paar Hilfestellungen, um wieder in Geistesruhe zu finden:

Welche Körperhaltung tut mir jetzt gerade gut? Was brauche ich jetzt gerade, um möglichst klar und frisch präsent zu sein? Das sollte unsere Körperhaltung sein. Ihr dürft gerne stehen, ihr dürft euch gerne die Körperhaltung aussuchen, die euch jetzt gerade passt. Den Blick entspannen wir und lassen ihn ganz frei. Er gleitet von selber dorthin, wo es angenehm ist, wo er ruhen kann. –

Wir denken wieder an das Entspannen unseres Bauchraumes – so wie ein satter Säugling ... und achten darauf, dass unsere Wirbelsäule beweglich bleibt und nicht einrastet. –

Die Sinneskanäle sind offen. Es ist möglich, den Körper wahrzunehmen, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken. –

Wir nehmen die inneren Prozesse wahr, ... wie es jetzt gerade ist, zu sein. –

Wir bemerken, wie durch das Entspannen angenehme Gefühle auftauchen. – Wir bemerken auch, wie der Geist etwas klarer wird, wie es gut tut, nicht so im Denken gefangen zu sein. –

Wir spüren vielleicht etwas von dieser Würde, diesem aufrechten Sein, so wie ein Buddha zu meditieren, so wie ein Buddha wahrzunehmen. –

Und immer wieder schauen wir auf das Wesen dieses Erlebens. Wie ist es? – Ist da irgendetwas fassbar? Was bleibt eigentlich im Strom dieses Erlebens? –

Erleben ist Wandel, so viel ist klar. Gibt es in diesem sich wandelnden Erleben etwas Gleichbleibendes? – Fließen lassen. – Wie ist der Geist in diesem ruhigen Erleben? – Wie ist der Geist, wenn ein Gedanke kommt? Ist er dann anders? Wie ist er anders? Ist er gleich? –

Probiert es einmal aus: Wenn der Geist ruhig ist, erzeugt einen Gedanken. Lasst ihn dann wieder ruhig werden. Macht das einen Unterschied? Welchen macht es? –

Erzeugt ruhig einmal richtig heftige Gedanken, heftige begriffliche Gedanken, begriffliches Denken; so als würde da ein Kind toben. – Und dann entspannt wieder und schaut: Was macht das mit dem Geist? Ist der Geist anders? –

### Fragen

*Teilnehmer: Eine Frage zu diesem Nichthaften an Merkmalen. Es geht um diesen Zustand, wenn man an diesen Merkmalen haftet. Wie grenzt sich das eine gegen das andere ab? Ist es einfach, dass ich das eine nicht tue oder diese 2 Aspekte wahrnehme oder ist dieses aktive Wollen in jeder Form einfach verschwunden und ich erinnere mich dann hinterher daran? Oder was ist das Kennzeichen?*

Das Kennzeichen, dass du da hinein gefunden hast, ist, dass du ein ganz stark fließendes Gefühl in dir hast, dass das Erleben so etwas Fließendes bekommen hat im Unterschied zu vorher. Wenn man das Erleben von vorher ein bisschen übertrieben ausdrückt, dann wäre es so wie ein Staccato-Erleben (da, da, da). Das Zeichen ist, dass es innerlich ganz gelöst und fließend wird, und dieses Fließen vertieft sich fortgehend. Zunächst denken wir, schon ganz entspannt zu sein. Dann merken wir, dass es noch gelöster, noch fließender werden kann. Das kommt durch dieses abnehmende Haften an Merkmalen.

Jeder Moment des Haftens an Merkmalen führt zu einem kleinen Innehalten, mindestens das, und unterbricht den Fluss.

*Teilnehmerin: Gehe ich richtig in der Annahme, dass ich jeden Gedanken, der kommt, erst einmal gesehen habe? Hört das dann irgendwann auf, das Interessieren oder?*

Es geht gar nicht darum, dass es aufhört. Das ist eine natürliche Funktion des Geistes, und du nimmst es wie es kommt, ohne den Gedanken Bedeutung zu geben. Während du meditierst, brauchst du ihnen keine Bedeutung zu geben; du lässt sie. Es gehört zur Dynamik des Geistes, dass Bilder auftauchen.

*Und das Gefühl ist anders als das Denken?*

Ja, genau. Ich möchte das noch einmal klar machen. Wir unterbinden keine Aktivität des Geistes, aber wir geben den Dingen, die wahrgenommen werden, nicht mehr diese Bedeutung, als ob alles so existentiell wichtig wäre. Wir sind in einem sicheren Rahmen, in einem gelösten Sein, und wir brauchen den verschiedenen Wahrnehmungen innerlich und äußerlich nicht diese Bedeutung zu geben, wo wir festhalten an ihnen, sie analysieren, benennen usw.

*Ich dachte, in der noch aktiveren Entspannung wird das dadurch, dass wir weiter entspannen, dann auch weniger.*

Ja, das wird auch weniger. Aber es wird nicht permanent weniger, es kommt dann auch wieder. Das geht dann in Wellen; wir entspannen, dann wird es ruhiger und wir denken, „das ist aber schön ruhig“, und schwupps, kommt schon die nächste Welle. Dann sind wir etwas überrascht und entspannen wieder und denken, „aber jetzt ist es endlich ruhig“, dann geht es auch eine Weile, aber dann kommt wieder etwas.

*Wenn ich dann sage, „Ah, jetzt ist es ruhiger.“, dann bin ich ja schon wieder draußen.*

Ja, genau. Im Grunde genommen ist es so, dass uns gar nichts stört, egal was auch immer auftaucht. Und auch begriffliches Denken stört nicht, es wird bloß nicht weiter genährt. Wir sind so entspannt und das bewirkt, dass es tendenziell weniger wird. Dadurch geben wir auch Kontrolle auf, das heißt, wir unterdrücken nicht mehr. Und wir wissen nicht was kommt, wenn wir nicht mehr so kontrollieren und unterdrücken. Wir wissen nicht, was da zum Vorschein kommt. Und so weit, so gut; wir laden es im Moment noch nicht extra ein. Aber wir können beim Meditieren tatsächlich auch eine aktivere Haltung einnehmen, wo wir ein bisschen kratzen und sagen, „Na komm doch.“, und laden wirklich dazu ein, dass die inneren Schatten und Muster usw. stärker zum Vorschein kommen. Das geht auch.

\* \* \*

**Falls du an Erfahrungen haftest, bilden sie die Grundursache dafür, in den drei Daseinsbereichen oder Samsara zu kreisen und nicht vom bedingten Dasein frei zu werden. Soviel erfahren auch Nicht-**

**Buddhisten, doch haben sie keinen Nutzen davon.**

Die drei Daseinsbereiche sind: der Bereich des Haftens an Sinnesvergnügen, der Begierdebereich (1); der Bereich des Haftens an Formwahrnehmung (2) und der Bereich ohne Form mit Haften an Samadhi-Zuständen, in denen keine Sinneswahrnehmung mehr stattfindet – keine Wahrnehmung von Formen(3).

Egal, wie grob oder fein unser Haften ist, es wird immer dazu führen, dass wir genau da stecken bleiben, wo wir festhalten. Das ist der Mechanismus. Wenn wir den Mechanismus kennen, dass wir genau da stecken bleiben, wo wir festhalten, dann schauen wir hin und bringen dort, wo wir festhalten möchten, eine Dosis mehr Gewahrsein hin, um dann loszulassen.

Meditationserfahrungen der Geistesruhe sind wunderbar – Klarheit, Freude und Nichtdenken. Daran festzuhalten bedeutet, sich darin aufzuhalten und davon nicht frei zu werden. Gelöster Geist ist nur dort zu finden, wo kein Festhalten stattfindet. Das bedeutet dann auch das Ende von Samsara, denn Samsara ist die Summe dieser drei Daseinsbereiche; ist die Summe aller Erfahrungen des Verstricktseins, des Haftens. Wir können Samsara ganz einfach als Verstricktsein übersetzen.

Wenn wir hier im Raum uns verstricken, sind wir in Samsara. Wenn wir hier im Raum im wirklichen gelösten Sein sind, ist es Nirvāṇa, Frieden. Das ist nicht schwer zu verstehen: Samsara ist überall dort, wo wir verstrickt sind. Wie fein und wie subtil die Verstrickung ist, wie fein wir anhaften, das ist dann die Abstufung davon, wie leidvoll oder wie freudvoll unser Samsara ist.

Bei ganz feinen Anhaftungen an angenehme Geisteszustände ist das Erleben natürlich nicht krass leidvoll, sondern sehr angenehm, aber trotzdem sind wir wie eine Fliege auf dem Leim; es klebt. Was macht den Kleber aus? Dass wir diese Erfahrung gegenüber anderen Erfahrungen vorziehen; das ist der Kleber. Irgendetwas in diesen Erfahrungen löst aus, dass wir sie für besonders wichtig halten, dass wir uns damit identifizieren und sie entweder haben oder nicht haben wollen. Beides ist Verstricktsein. –

Haften beinhaltet auch Abneigung. Wenn wir auf jemanden wütend sind, sind wir nicht frei; wir sind verstrickt. Wenn wir vor etwas Angst haben, sind wir nicht frei; wir sind verstrickt. Wenn wir verliebt sind, wenn wir uns verlieren in der Liebe, sind wir auch nicht frei; wir sind verstrickt.

Wenn wir aber wirklich lieben, wenn echtes Mitfühlen da ist, wenn Vertrauen, Dankbarkeit, Freude frei sind von Identifikation: diese Kräfte wirken zwischen Menschen und in Situationen und führen nicht in Verstricktsein hinein. Sie befreien sogar aus Verstricktsein.

Hingabe kann verstrickte Hingabe sein oder unverstrickte Hingabe – befreiende Hingabe. Liebe kann verstrickende Liebe sein, mit sehr viel Wollen, und sie kann in die Freiheit führen. Da müssen wir selber schauen, wo unser persönliches Samsara spürbar wird. Genau da, wo es für mich spürbar wird, da findet meine Arbeit statt. Das ist da, wo ich mit meiner Praxis ganz gezielt hingehere – nicht ausweichen, sondern wirklich hingehen. Und das ist es, was wir einladen, wenn wir in Geistesruhe und in weitere, offene Geisteszustände gefunden haben. Dann bleiben wir nicht einfach nur darin, sondern laden uns unsere Themen ein, unsere Probleme.

Wenn wir ganz im Heilsamen verankert sind, dann ist der richtige Zeitpunkt, sie ins Bewusstsein zu holen. Dann schauen wir hin: Wo sind die Knackpunkte, die schwierigen Punkte? So wie bei der Vajrasattva-Praxis, Dorje Sempa, erst die Verankerung mit dem Heilsamen – der Buddha über uns; der Segensnektar strömt; das Mantra wird rezitiert –, und dann werden wir uns all dessen bewusst, wo wir verstrickt sind und laden da hinein das Bodhicitta ein. Das ist das Grundprinzip, wie wir uns aus Samsara befreien.

Das spricht Karmapa hier noch einmal an, weil Geistesruhe mit den Erfahrungen von Versenkung starkes Anhaften auslösen kann, starkes Verlangen danach; und das ist noch keine Befreiung.

**[26.3] Kurz, an irgendwelchen Erfahrungen oder Erkenntnissen zu haften, führt ins Elend.**

Auch Erkenntnisse verlieren ihre befreiende Wirkung, wenn wir uns mit ihnen identifizieren und über das, was wir erkannt haben, z.B. in Streit geraten oder dass sich daran unser Stolz aufbaut und wir ungenießbar werden, weil wir alles so erkannt haben, dass wir gar nicht mehr in der Lage sind zuzuhören.

Diese feinen Erkenntnisse, ein Moment des authentischen Seins, ein Moment des Erwachens zieht kein

unmittelbares Anhaften nach sich. Das ist eines der Merkmale von solch authentischem Erwachen. Es führt nicht unmittelbar dazu, als Missionar in die Welt hinausgehen zu wollen und es allen zu verkünden. Ein Zeichen des Erwachens ist, dass das eben nicht stattfindet, während das bei den Erfahrungen der Geistesruhe durchaus der Fall ist.

Aber im Nachhinein – Tage, Wochen, Monate, Jahre später – ist es durchaus möglich, sich damit zu identifizieren. Die Erfahrung ist nicht mehr so frisch und war sehr wichtig, weil sehr bewegend; dann kommt es auch zu einer Identifikation mit Erkenntnissen, die eigentlich eine befreiende Kraft haben. Und schon zieht der Stolz wieder ein und schon geht die samsarische Mühle wieder los. Es müsste wieder zu einem frischen Erkennen kommen – immer nur das frische Erkennen zählt.

Erkenntnisse von gestern oder von der Meditationssitzung, die wir gerade vor dem Mittagessen gehabt haben, zählen nicht mehr. Das ist völlig irrelevant. Es ist nur insofern interessant, als dass es uns ein Vertrauen gibt, eine Gewissheit – „Da geht’s lang. Das habe ich schon mal erfahren; ich weiß, dass es das gibt.“ Es geht nun darum, wie es jetzt möglich ist, da hinein loszulassen und dann in das frische Erkennen zu kommen. Immer nur das frische Erkennen wirkt befreiend. Das alte Erkennen ist eine nette, ermutigende Spur und hinterlässt Gewissheiten, Vertrauen, aber es ist eben nicht das frische Erkennen. Im frischen Erkennen ist es sogar so, dass wir gar keine Gewissheit spüren.

Das ist auch ein Merkmal des wahren Erkennens. Die Gewissheit kommt immer nachher. Im Erkennen selber gibt es niemanden, der Gewissheit spürt. Gewissheit ist ein Pendant zu Nicht-Gewisssein, zu Unsichersein, zu Nicht-Klarsein und wird nur im Kontrast gespürt. Wenn wir im freien Erleben sind, ist auch keine Gewissheit im Geist. Die kommt nachher, wenn uns jemand fragt, wie es denn ist. Dann spürt man im Verbundensein mit diesem Erleben – „Ja, genauso ist es.“ –, und da ist kein Zögern und kein Schwanken.

Man läuft nicht herum mit einem Bewusstsein: „Ich bin jetzt gewiss darüber“. Das wäre wieder nur ein Anzeichen dafür, dass das Erkennen noch nicht tief genug gegangen ist.

**Setze deine Übung fort, ohne an ihnen zu haften und dich zu verwickeln, und dehne mit freudiger Ausdauer deine Fähigkeit aus, Schwierigkeiten zu ertragen.**

Das ist der einzige Test. Das ist der Test, ob es wirklich etwas Authentisches ist, was wir erlebt haben; ob wir in Schwierigkeiten auch Zugang dazu haben und frei und unverwickelt bleiben. Natürlich bleiben wir das zunächst nicht; wir verstricken uns, wir verwickeln uns. Dann aktivieren wir aber unsere Praxis und merken, es funktioniert. Die Verwicklung löst sich wieder. So werden wir allmählich etwas geübter in immer weiteren Bereichen unseres Lebens. Weite Bereiche werden schon leicht, andere sind noch schwierig. Da haben wir noch Trigger, Knöpfchen, die gedrückt werden können. Genau da muss dann unsere Praxis hineinwachsen.

Wenn wir wirklich geübt sind und gelassen werden bei Schwierigkeiten, dann kommt es unter Umständen sogar zu einer Freude an Schwierigkeiten. – Das ist gelegentlich mal der Fall.

**Wenn du so praktizierst, sind die Vorzüge unvorstellbar. Daher solltest du dich so üben und der Lehrer sollte sicher stellen, dass der Schüler die tatsächliche Art und Weise erkennt, wie Erfahrungen, Verständnis und Verwirklichung entstehen, indem er/sie hierin keine Fehler machen.**

Die Lehrer werden helfen, ein intelligentes Verstehen von einem tatsächlichen Erkennen zu unterscheiden; Erfahrungen, die durch Wollen entstanden sind, zu unterscheiden von Erfahrungen, die durch Lassen, Geschehen-Lassen entstanden sind, also Künstliches von Natürlichem zu unterscheiden. Sie werden uns auch aufmerksam machen – wenn das so sein sollte –, wenn „es“ in uns das erkannt hat, ohne dass das „Ich“ es gemerkt hat. Es findet manchmal Erkennen statt in uns, ohne dass das „Ich“ das registriert. Lehrer können das spüren und darauf hinweisen: „Schau da, da ist es doch eigentlich schon.“ Auch das sind Aufgaben von Lehrern.

Und natürlich ziehen sie uns so manchen Zahn, wenn wir denken, es wäre jetzt schon die letztendliche Verwirklichung, wenn sie es aber noch nicht ist.



## Zusammenfassung Kapitel A. Geistesruhe

Die Hauptsache ist,

- **nicht an Sinnesfreuden und am jetzigen Leben zu haften.**

Das könnten wir uns mit unserem Über-Ich als eine schwer verdauliche Mahlzeit reinziehen, wenn wir nicht genau lesen. Die Betonung liegt auf dem Haften. Es steht hier nicht, dass wir uns nicht an den Sinneserfahrungen freuen dürfen. Der Punkt ist der, dass wir uns nicht verstricken sollen, d.h. wir dürfen uns am Nachtsch freuen. – Auch die Hauptspeise hat heute richtig gut geschmeckt. Wir dürfen uns daran freuen. Wenn es dann einmal keine oder etwas anderes gibt, wir danach verlangen und es bei uns etwas eng im Herzen wird, dann ist das Haften an Sinnesfreuden. Die Freude selbst ist wunderbar, die öffnet den Geist. Das ist ein ganz, ganz wichtiger Unterschied.

Wirklich freuen, wirklich ins Erleben gehen und nicht vor dem Erleben weg laufen. – Wenn das Leben uns freudige Erfahrungen bringt, dann laufen wir doch nicht weg! Wir freuen uns daran und widmen sie. Wir schenken sie her, wir teilen sie mit anderen. Das ist das Beste, um nicht anzuhafte. Wer sich wirklich freut, der haftet gar nicht. Es geht also darum, in echte Freude zu finden. Bloß weil ich mich am Atem freue, heißt es doch nicht, dass ich am Atem hafte. Wenn ich mich freue, gewahr zu sein, heißt es nicht, dass ich am Gewahrsein hafte.

Wenn ich dann aber verzweifelt bin, wenn mein Atem anders ist als er vorher war; oder wenn ich einen dumpfen Geist habe und mich dagegen wehre, weil ich einen klaren Geist haben möchte, dann bin ich im Haften.

In *'am jetzigen Leben haften'* ist all das beinhaltet. Das ist ein großes Thema. Wir müssen uns doch um dieses Leben kümmern. Wir müssen für den Winter vorsorgen. Wir leben in einem kalten Land und müssen auch im Winter etwas zu essen haben. – So, wie die Eichhörnchen. Wir müssen Vorräte anlegen. Wir müssen schauen, auch fürs Alter sorgen.

Wir können das tun mit der Haltung, „Ja, wenn es Zeit ist abzutreten, okay, dann trete ich ab. Ich weiß nicht, wann ich sterbe, aber ich verzweifle nicht über der Tatsache, dass dieses Leben mal ein Ende haben wird.“, „Mir ist es wichtiger, mich den Dingen, den Qualitäten zu widmen, die über den Tod hinaus und in den Tod hinein wirken. Ich möchte gelöst, entspannt, offen, sorglos sterben; mit einem liebevollen Herzen, ohne irgendetwas zu bereuen in diesem Leben.“

Das ist kein großes Programm, aber es beinhaltet, dass ich meine Prioritäten anders setze. Meine Priorität ist dann so, dass ich nicht das Maximum an Glück und Freude herausholen möchte, sondern in die Gelöstheit, Offenheit finde; in dieses liebevolle Gewahrsein, sodass ich gut sterben kann und dass ich gewiss bin, dass es danach auch gut weiter geht.

Eine von euch hat gesagt, dass sie sich vor einigen Jahren entschlossen hat, nur noch gute Spuren zu setzen. Genau das ist gemeint: gute Spuren setzen, gute Kräfte in unserem Geistesstrom erzeugen. Wir fördern heilsame Kräfte, die durch alles hindurch tragen – auch durch den Tod – und weiter wirken über die Trennung von Körper und Geist hinaus. Es geht darum, dass sie im Geist weiter wirken, auch wenn wir dann durch dieses Nadelöhr schlüpfen, wo die Erinnerung an dieses Leben verloren geht, unsere jetzige Identität sich auflöst und nur noch diese Grundqualität, diese karmische Grundenergie weiter wirkt.

Genau dafür tragen wir Sorge – gute Spuren zu setzen, im Heilsamen zu verweilen und nicht ein Maximum an Genuss aus diesem Leben heraus zu ziehen. Den Genuss nehmen wir, wo er kommt, und wenn er nicht kommt, nehmen wir das auch. Klar, er kommt ja nicht immer. Ich bin froh, dass meine Kopfschmerzen jetzt weniger sind. Ich habe den ganzen Tag mit Kopfschmerzen unterrichtet; es geht aber auch. Nehmen wir es, wie es kommt. Wir werden alt, irgendetwas stimmt manchmal nicht..., wir nehmen es, wie es ist.

Diese Einstellung nennt man *'nicht an diesem Leben haften'*, die Prioritäten so zu setzen, dass wir das eigentlich Wesentliche immer im Auge haben. Und das geht in den Tod hinein, über den Tod hinaus. Das sind die Spuren, die Kräfte, die wir durch unser Denken, Sprechen und Handeln auslösen. Ja, die Hauptsache ist, nicht an Sinnesfreuden und am jetzigen Leben zu haften.

- **sondern die ungekünstelte Hingabe zum Lama und**
- **das Bodhicitta für die Lebewesen der sechs Daseinsbereiche zu vervollkommen**

Das sind zwei Punkte. Wir hören beim ersten Punkt vielleicht als Erstes *Hingabe*. Und dann hören wir vielleicht schon das Programm: „Ich muss Hingabe haben“. Es geht aber um *ungekünstelte Hingabe*, nicht um Muss-Hingabe. Mit *Lama* ist auch nicht unbedingt der Lama gemeint, der vor euch sitzt. Lama bezieht sich hier auf die vier Lamas, die ich euch erklärt habe. Diese sind der menschliche Lama, die Lehrer und Lehrerinnen, die uns den Dharma aus einer klaren Übertragungslinie weiter geben(1); der Dharma, die Überlieferung der Texte (2), der Lama der Natur des Geistes (3) und der Lama der Situation (4). Sie alle vereint man in der Visualisation in Vajradhara, Dorje Tschang, dem Ur-Buddha.

Es ist ganz wichtig, die Qualitäten der menschlichen Lehrer und Lehrerinnen zu sehen und das Erwachen als Vorbild in unserem Geist wach zu halten. Wo auch immer eure Hingabe hinget – Karmapa, Shamarpa, vielleicht haben einige von euch Gendün Rinpoche gekannt; es gibt in den anderen Linien auch wunderbare Lehrer –, es geht darum, dieses Vorbild wach zu halten. Das macht man, indem man die Qualitäten kontempliert; die Qualitäten, die da sichtbar werden, inspirieren uns. Dadurch kommt es zu mehr und mehr Hingabe und wir gehen eine Beziehung ein. Wenn die Beziehung tatsächlich wirkt, dann kommt noch mehr Hingabe. Wir entwickeln Vertrauen und merken, da kommt Hilfe. Dann wird die Hingabe immer stärker. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Hingabe erzeugen zu wollen, funktioniert nicht, das führt zu einer gekünstelten Hingabe.

Hingabe im Herzen hat ganz viel mit Dankbarkeit zu tun, mit Inspiration, da empfinden wir sogar Liebe. Natürlich sehen wir auch, wo der andere einfach nur Mensch ist – das ist keine Idealisierung –, aber wir sind so dankbar dafür, dass uns jemand den Weg öffnet. Wir gehen diesen Weg und die Hingabe drückt sich nicht in blindem Gehorsam aus, sondern darin, dass wir den Weg gehen; dass wir uns dem Dharma hingeben und das bedeutet, dass wir uns auch den Menschen und Tieren und den anderen Lebewesen hingeben.

Hingabe an den Lama – hat uns Gendün Rinpoche immer klar gemacht – ist Hingabe an alle Lebewesen. Das lässt sich nicht trennen, denn der Lama braucht unsere Hingabe nicht. Die Lamas kennen das Phänomen, wie Hingabe entsteht, weil sie es selber erlebt und als Kraft in ihrer Praxis haben, aber die Lehrer brauchen unsere Hingabe nicht. Was sie froh macht, ist, wenn wir den Weg wirklich gehen und wenn es nach ihnen weiter geht; wenn es Menschen gibt, die den Dharma weiter geben. Deshalb ist das *Bodhicitta für die Lebewesen der sechs Daseinsbereiche* unmittelbar verbunden mit Hingabe. Es ist eine andere Form von Hingabe. Gendün Rinpoche sagte immer, das ist dasselbe Herzensgefühl – Hingabe nach oben, Mitgefühl nach unten. Im Sinne von, den Segen fließen lassen; Hingabe zu den Buddhas und Mitgefühl fließen lassen. Mit unten ist nicht gemeint, unter uns, sondern durchfließen lassen – es ist dieselbe Herzenseinstellung. Bodhicitta und Hingabe sind also da gar nicht verschieden.

- **unzerstreut achtsam zu bleiben**

Da ist nichts zu sagen! Wer den Dharma entwickeln möchte, muss unzerstreut achtsam, unzerstreut gewahr bleiben, darf sich nicht ablenken lassen, muss immer wieder zum Wesentlichen zurückkommen. Ohne das geht es nicht. Das ist der eine Weg zum Erwachen, und er beinhaltet all die anderen Aussagen.

- **eine entschlossene Denkweise mit einem Gefühl von Dringlichkeit zu entfachen, die der Kürze unseres Lebens Rechnung trägt,**

Mit *entschlossener Denkweise* ist gemeint, dass wir entschlossen sind, das Wichtige umzusetzen, und zwar sofort! Nicht morgen, heute! Genau das ist Entschlossenheit.

Wenn ihr euch fragt, warum jemand sich schnell entwickelt auf dem spirituellen Weg, dann liegt es genau daran. Das ist jemand, der keinen Tag wartet, das umzusetzen, was er heute verstanden hat. Was wir heute verstanden haben, setzen wir heute um. Was wir morgen verstehen, setzen wir morgen um, und es geht unheimlich schnell. Wenn ich aber heute etwas verstehe und sage, „Oh ja, das ist gut. Das sollte ich praktizieren. Das ist genau das, was ich wichtig finde!“ und dann ein Jahr damit warte, es umzusetzen, kann ich nicht den nächsten Schritt gehen, denn die nächsten Erkenntnisse kommen immer erst dann, wenn ich das Vorhergehende umgesetzt habe. Wenn ich das umsetzte und austeste, dann kommen die neuen Erfahrungen

und dann kann ich wissen, ob das, was ich erkannt habe, überhaupt zählt. Solange ich das nicht umsetze, bin ich wie jemand, der in den Startlöchern hocken bleibt. Ich bin immer in den Startlöchern und komme nie vorwärts. Ich muss umsetzen. Wenn ich umsetze, kommt die nächste Erfahrung, weil ich in eine neue Form des Erlebens gehe. Das ist mit entschlossener Denkweise gemeint, *mit einem Gefühl von Dringlichkeit*.

Wenn ich daran denke, wie viele meiner Klassenkameraden bereits gestorben sind oder so krank sind, dass es schwer fällt, Aufgaben auszuführen, entsteht ein Gefühl von Dringlichkeit. Ich weiß nicht, wie lange ich lebe und darum muss ich heute, morgen, übermorgen, diesen Monat, in diesem Jahr genau das tun, was wichtig ist – damit ich es getan habe, bevor ich sterbe. So einfach ist das.

Ich denke oft, ich könnte aufhören zu unterrichten, wenn alle das tun würden, was sie schon verstanden haben. Ich lebe davon, dass ihr nicht umsetzt, was ihr schon verstanden habt, wie ein Zahnarzt davon lebt, dass sich die Leute nicht die Zähne putzen. – Ihr wollt immer gerne Auffrischung.

Es braucht gar nicht so viel. Allein mit dem, was wir hier schon geteilt haben und ihr jetzt schon verstanden habt, seid ihr einige Zeit beschäftigt, das umzusetzen. Es geht um die Umsetzung, nicht nur um Hören und Verstehen. Dazu gibt es nichts Besseres, als klar zu verinnerlichen, dass unser Leben begrenzt ist und wir nicht wissen, wann es enden wird.

Als Konsequenz der letzte Punkt:

- **dafür zu sorgen, dass wir nicht unter Einfluss nicht-dharmischer Angelegenheiten und der acht weltlichen Interessen geraten.**

Wir können diese doppelte Verneinung auch positiv ausdrücken: dafür sorgen, dass wir nur Dharma praktizieren. Das ist gemeint. Nicht unter den Einfluss nicht-dharmischer Angelegenheiten zu geraten, bedeutet, alles, was nicht mit dem Wesentlichen in unserem Leben zu tun hat, zu lassen. Es geht nicht darum, den Beruf aufzugeben. Nein! Macht den Beruf zur Dharmapraxis! Nutzt ihn als Dharmapraxis und lasst ihn nicht einfach eine weltliche Angelegenheit sein. Nutzt jede Gelegenheit, jede Situation – Kinder erziehen, Enkelkinder groß ziehen, was auch immer, nutzt sie alle als Dharmapraxis. Dann geraten wir dabei – und das ist das Allerschwierigste – nicht unter den Einfluss dieser acht weltlichen Interessen.

Ihr kennt sie noch: Lob und Tadel; Ruhm und Schmach; Glück und Unglück; Gewinn und Verlust.

Der tragende Faktor dabei ist: es soll mir gut gehen und ich will das Schwierige vermeiden. Stolz spielt dabei eine sehr große Rolle, Verlangen, aber auch Angst und Abneigung. Das spielt überall hinein, in jede Begegnung, in jede Situation. Man könnte Dharmapraxis so beschreiben, dass sie in dem zusammengefasst ist, bei allem darauf zu achten, nicht unter den Einfluss der acht weltlichen Anliegen zu geraten.

Wenn wir das auf die Meditation anwenden, dann beinhaltet es, nicht mit Hoffnung und Furcht zu praktizieren, und ist damit die Kerninstruktion von Mahamudra – frei von Haften und Ablehnen zu sein, keine Resultate zu wollen. Darin ist alles enthalten, und es ist sehr herausfordernd, das umzusetzen.

Karmapa beendet das und sagt:

**Das ist äußerst wichtig. Wenn du fehlerlos so praktizierst, erscheinen Erfahrungen und Verwirklichung mühelos. – Auf diese Weise aufrichtig zu praktizieren, ist der achte Punkt.**

Ja, Recht hat er! Wenn du so praktizierst, ist völlig klar, dass Erfahrungen und Erkenntnis mühelos erscheinen. Es ist wirklich so, es braucht keine Anstrengung. Weil das, was hier aufgezählt wurde, bewirkt, dass alles wegfällt, was Erfahrungen und Erkenntnis verhindert – es ist einfach weg, es ist kein Schleier mehr da, unser ganzes Sein öffnet sich und dann zeigt sich, was immer schon war. Das nennt man Erkenntnis, aber eigentlich ist es das natürlich Sein, was sich dann zeigt und was erkannt wird als das, was immer schon unser Zuhause war.

*Teilnehmer: Wenn man fehlerlos so praktizieren könnte, dann wäre man doch eigentlich schon am Ziel?*

*Teilnehmer: Eigentlich geht es für uns darum, zu praktizieren...*

Ja, das denke ich auch. Ich denke, das ist eine Ermutigung zur Praxis. Und tatsächlich ist es so, dass bei manchen Menschen ganz viele von diesen Aspekten zusammen kommen und die Praxis dann wie mühelos

geht. Dann aber verstricken sie sich wieder und es wird schwierig. – Den fehlerlos Praktizierenden gibt es gar nicht.

*Teilnehmer: Wenn man versucht, alles gut zu machen, kann das auch wieder dazwischen funken. Mit diesem Gefühl von Dringlichkeit kann man sich ganz schön unter Druck setzen.*

Wenn wir so fehlerlose, fehlerbejahende Praktizierende sein könnten! – Es geht darum, mit Gelöstheit zu praktizieren und völlig klar darüber zu sein, dass wir einen Fehler nach dem anderen machen werden; mit einem gewissen Humor und trotzdem mit Energie. Wir werden nicht umhin kommen, anzunehmen, dass wir auf diesem Weg sehr menschlich unterwegs sein werden, aber dass wir genau das freilegen können. Das scheint ein Paradox zu sein, aber die einzige Möglichkeit fehlerlos zu werden, ist, all seine Fehler anzunehmen, sie offen zu legen, damit zu leben. Dann verwandeln sich die Fehler in Gold. Sie verwandeln sich tatsächlich in genau das, was wieder das nächste Verstehen auslöst, was Mitgefühl vertieft und dem Stolz einen Strich durch die Rechnung macht. Genau dazu führt es dann. Es geht darum, dass wir zu dem stehen, wie wir sind und darin unsere Gelöstheit finden.

Hier steht nicht, keine Fehler zu haben, sondern nur, fehlerlos zu praktizieren – da, wo Haften ist, es zu erkennen; Hingabe zu entwickeln; sich nichts daraus zu machen, wenn man mal kritisiert wird oder nicht beachtet wird. Nehmt das bitte nicht als ein Über-Ich-Programm, sondern als ein Ich-Programm. Wisst ihr den Unterschied? Über-Ich-Programm heißt: „Ich muss, ich sollte!“ Wie würde das Ich-Programm aussehen?

*Teilnehmer: Ich will, ich kann.*

Ja, und noch besser: Ich darf, ich mag! Ich freue mich daran und genieße jeden Moment, in dem es so ist.

Gut, jetzt wird meditiert. Könnt ihr mir helfen? Ich weiß nicht mehr, wie man meditiert.

*Teilnehmerin: Lass einfach!*

Einfach lassen? Ist das ok?

*Teilnehmer: Den Buddha im Herzen meditieren lassen...*

Buddha im Herzen? Soll ich den auch lassen?

*Teilnehmerin: Ja.*

Ja, werft mal euren inneren Lama an. Kurbelt ihn mal an und meditiert jetzt so, wie es euer innerer Meditationslehrer euch sagt.

\* \* \*

## **B. Intuitive Einsicht**

### **1. Das Wesen des ruhigen Geistes untersuchen**

Ich möchte euch noch einmal den Rahmen zeigen, in dem das stattfindet. Es geht bei buddhistischer Meditation um Befreiung. Es geht darum, ins Erwachen zu finden. Erwachen ist das freie, fließende, offene Sein, das nicht mehr von Fixieren und Greifen geprägt ist. Und dieses Fixieren – Greifen, Zupacken, Festhalten – lassen wir nur dann, wenn wir verstehen, dass genau das Leid erzeugt. Diese impulsiven Reaktionen, wo wir uns mit einer Wahrnehmung, mit einem emotionalen Erleben identifizieren, wo wir in etwas hängenbleiben und gar nicht mehr bemerken, was als nächstes passiert, entstehen aufgrund von Annahmen über die Wirklichkeit, die uns unbewusst immer wieder greifen lassen.

Und diese Annahmen über die Wirklichkeit hebeln wir durch ein Untersuchen der Wirklichkeit aus. Wir gehen dem, was ist, bewusst auf den Grund und untersuchen, ob das, was wir da so annehmen, den

Tatsachen entspricht; ob das der Überprüfung in der Erfahrung standhält.

Eine dieser klassischen Grundannahmen ist: Mich gibt es. Ich bin. Ich denke, also bin ich. Das sind Grundannahmen, die tief in uns verankert sind. Die einfachste ist: Mich gibt es, weil mich ständig alle mit 'du' anreden und weil ich innerlich 'ich' sage. Mich gibt es, weil 'ich' gedacht wird und weil 'ich' angesprochen werde. Mich gibt es, weil ich innerlich so etwas erlebe, das man einen Mittelpunkt nennen könnte. Ich erlebe wie einen Mittelpunkt der Wahrnehmung. – Da habe ich mir aber vielleicht noch nicht die Mühe gemacht zu schauen, wo denn dieser Mittelpunkt ist. Wer ist denn da eigentlich im Zentrum? Wer versteht denn das alles? Wer ist jetzt gerade da und hört zu? Wer stellt sich die Fragen? Muss ich dieses Ich verteidigen? Muss ich mich darum kümmern? Muss ich es nähren? Gerät es irgendwie in Gefahr, wenn es angegriffen wird?

Das sind Annahmen, mit denen wir leben. Und aufgrund dieser Annahmen, dass es da jemanden gibt, den man zu nähren hat, der zu verteidigen ist, der sich ganz kontinuierlich von der Geburt durchs ganze Leben hindurch sich fortsetzt ..., leben wir in Trennung. – Dieses Ich, dieser Jemand, 'mein' Geist. Ich und mein Geist. – Moment mal! Haben wir da schon zwei? Ich habe einen Geist und mit meinem Geist ist manchmal was nicht in Ordnung. Ich bin in Ordnung, aber mein Geist ist nicht in Ordnung. Oder ich bin nicht in Ordnung, aber mit meinem Geist ist auch was nicht in Ordnung.

*Teilnehmer: Ich bin in Ordnung aber die anderen sind nicht in Ordnung.*

Das ist die weitere Aufgabe. Ich bin in Ordnung, mein Geist ist in Ordnung. Es ist alles bestens hier, aber da draußen: nur Probleme. Wo findet denn die Welt statt? Wo ist denn das Draußen? Ist das Draußen wirklich draußen oder ist das Draußen ein ständiges Drinnen? Ist das Draußen, die Welt, die ich erlebe, eigentlich Geist? Ist die Welt, die ich erlebe, eigentlich nur meine Wahrnehmung? Erzeugt vielleicht das Ich die Welt? – Meine Güte! Die Fragen kommen jetzt zu Hunderten, sobald wir da den Deckel aufmachen. Das ist unangenehm. Was ich jetzt mit euch machen werde, ist unangenehm. Ich sage es euch gleich, es geht nicht nur um Geistesruhe, es geht um Forschen. Wir forschen genau dort, wo wir unausgesprochene Annahmen haben. Das ist ganz wichtig. Das sind die Grundannahmen unserer Existenz.

Ihr habt euch das selbst angetan, in diesen Kurs zu kommen. Das ist eure Verantwortung. Es geht weiter und wir werden uns Fragen stellen. Aber wir werden sie uns auf die möglichst sympathische Art stellen. Ich werde versuchen, es so einzurichten, dass es möglichst nicht weh tut. Aber es sind Operationen, die wir vornehmen. Wir gehen wirklich und schauen. Und wenn Einsichten entstehen, dann sind das vielleicht auch Einsichten, wo man sich ein bisschen dumm vorkommt, sich selber sagt „Mensch, warum habe ich das nicht vorher gesehen?“ und merkt: „Ich war etwas naiv, die Dinge anders zu betrachten.“ Man fragt sich dann vielleicht auch: „Wieso habe ich das nicht vorher gesehen? Ich habe jetzt 50 Jahre in den Sand gesetzt und...“ Das ist alles echte Einsicht und bewirkt eine Veränderung. Wenn ihr hier rausgeht, ohne dass eine Veränderung stattgefunden hat, dann habe ich eigentlich meinen Job nicht erfüllt.

Ich bereite euch ein bisschen darauf vor, bis wir gemeinsam beginnen zu forschen. Unser Instrument ist die geistige Ruhe, die Feinheit unserer Wahrnehmung, das feine Beobachten. Unsere Beobachtung wird immer feiner, wie bei einem Mikroskop, das fein eingestellt und auch gut geputzt wird. Diese feine Beobachtung richten wir auf das Erleben selbst; auf das, was unser Erleben ausmacht; wie wir erleben. Darum geht es jetzt.

Der Gegenstand des Untersuchens ist unser Erleben, der Geist; und was untersucht, ist die feine Wahrnehmung. Je ruhiger und feiner die ist, desto verlässlicher kommen wir zu Ergebnissen. Wenn unsere Wahrnehmung unruhig und flatterig ist oder wenn sie Schlieren, Schleier hat, dann sind auch die Ergebnisse mit Vorbehalt zu genießen.

So viel zur Einführung. Jetzt schauen wir, wie Karmapa uns da hineinführt.

### **[27.3] Nimm wie zuvor die korrekte Körperhaltung ein.**

Eine Körperhaltung, die uns ermöglicht, wach und offen hinzuschauen, den Geist zu beruhigen und den Geist zu öffnen.

**Da hierbei die Blickweise äußerst wichtig ist, richte den Blick in die Mitte des leeren Raumes vor dir, ohne mit den Augen zu blinzeln und sie hin und her zu bewegen, und schau direkt und durch**

**dringend mit weit offenen Augen.**

Der Raum ist leer, auch wenn ihr viele Menschen seht. Er ist leer im Sinne von: wir fixieren nicht. Wir fixieren nicht auf die Menschen, nicht auf die Gegenstände. – Es gibt ja keinen leeren Raum, auch wenn wir in der Natur sitzen, der Raum ist ja nicht leer. Damit ist gemeint, dass wir den Blick in die Weite gehen lassen ohne zu fixieren. Man spricht deswegen auch vom Lhaktong-Blick, vom Blick der intuitiven Einsicht. Das ist nicht der Blick der Geistesruhe, der gesammelt ist und ein bisschen nach vorne geht, sondern es ist eine Öffnung für alles, was ist. Wir öffnen uns damit für das Erleben, aber ohne ins Greifen zu gehen.

**Im Zustand fehlerlosen ruhigen Verweilens lasse den Geist natürlich wie er ist, ohne einzugreifen, ohne Ich, ohne ihn zu beaufsichtigen und völlig gelöst.**

So wie wir es gestern geübt haben, genau so. Das ist die Startposition, da ist nichts Neues. Wir entspannen den Geist, lassen ihn gelöst und treten ab, d.h. der Regisseur tritt ab von der Bühne und lässt einfach das Sein, lässt das Erleben. Wir werden eins mit dem Erleben.

**Dann schärfe [das Gewahrsein] ein wenig und halte für Augenblicke ein klares, hellwaches und unabhingelenktes Gewahrsein aufrecht.**

Wir werden dieses Schärfen machen. Es ist nicht schwierig und dient nur dazu, einer anderen Tendenz etwas entgegen zu wirken. Wenn wir so entspannen, wenn der Geist ganz offen und gelöst wird, dann gibt es innerlich ein Gefühl, wie wenn wir etwas verfließen, und da kommt eine Unschärfe rein. Wir richten es uns etwas gemütlich ein in dieser Weite. Da geht die Präzision verloren; wir nehmen nicht mehr so genau wahr.

Und jetzt bringen wir in die Weite momentweise wieder eine stärkere Präzision – bleiben aber genauso gelöst. Ich kann euch das visuell vormachen, wir können das jetzt üben. Ihr habt die Augen offen und schaut nach vorne. Da seht ihr nicht nur mich, sondern auch all die vielen Rücken vor euch und den Raum; da ist der Altar, aber rechts und links sind auch die Fensterreihen sichtbar; ihr seht das ganze Blickfeld. Da könntet ihr jetzt in ein unscharfes Raumsehen hineingehen, wo der Raum mehr und mehr dominiert und im Grunde genommen von den Formen und Farben nicht mehr viel Präzision kommt. Das ist dieses Space-Out, wir verbinden uns stärker mit dem Raumelement und der Weite.

Den Geist zu schärfen bedeutet, in der weiten Sicht Interesse an den Wahrnehmungen zu haben – jetzt an den visuellen Wahrnehmungen, die hier zu sehen sind. – Ohne dass wir fixieren, ohne dass wir hinschauen müssen, merken wir z.B., dass sich da jemand bewegt, dass da jemand atmet. Wir bemerken, wie das Spiel der Farben auf uns wirkt. Wir nehmen diese Impulse wahr, hinzugehen und genauer hinzuschauen. Genau das ist die Präzision, um die es geht. Wir sind nicht nur in der Weite, sondern in der Weite findet etwas statt, und das nehmen wir ganz gelöst wahr. So wird es dann auch in der Gesamtbetrachtung des Geistes sein. Wir gehen nicht nur in die Weite und verlieren uns, sondern nehmen wahr, was in der Weite alles stattfindet. Das ist das Schärfen des Gewahrseins. Da bringen wir die Präzision wieder rein.

**[28.1] Wenn sich das ruhige Verweilen gut ausgeweitet hat – wir also in dieser Weite und Präzision sind – dann schaue direkt auf das Wesen des Geistes.**

Das Wesen oder die Natur des Geistes sind Synonyme.

**Was ist sein Wesen, seine Farbe, Form und Gestalt?**

Ich wiederhole noch einmal. Wir haben erst die Geistesruhe entstehen lassen. – So ruhig, wie es halt gerade wird; das nehmen wir. Möglichst kein begriffliches Denken, möglichst ohne. – Und in diesem ruhigen Sosein richten wir die Aufmerksamkeit bzw. unser Interesse darauf, wie es ist, das alles zu erleben. Wie ist das Wahrnehmen, der Geist, das Gewahrsein? Wie ist das? Wir versuchen, das Wesen dieses Phänomens des Gewahrseins zu ergründen. Das bedeutet – ich erkläre euch das alles jetzt schon vorher, damit es nachher leichter ist, das auch zu tun –, dass wir die Aufmerksamkeit abziehen von den visuellen Eindrücken. Wir ziehen sie ab vom Hören, wir ziehen sie ab vom Körperspüren, vom Riechen und Schmecken.

Wir richten alle Aufmerksamkeit auf das geistige Wahrnehmen; unser Interesse geht in den 6. Sinn, in dieses geistige Wahrnehmen. Das andere ist gerade irrelevant; wir sind dabei, etwas zu untersuchen und zwar: Wie ist es genau, wahrzunehmen? Wie ist der Geist, der jetzt ruhig verweilt? Wie ist es, ruhig zu verweilen? Hat

dieser wahrnehmende, ruhig verweilende Geist eine Form, hat er eine Farbe, eine Gestalt?

**Gibt es ein Entstehen, ein Aufhören und ein Verweilen oder nicht?**

Ist dieser ruhige wahrnehmende Geist jetzt gerade entstanden? War er vorher nicht da? Gibt es da ein Entstehen? Verweilt dieser ruhige, wahrnehmende Geist irgendwo? – Ja, schon. Der verweilt vielleicht jetzt gerade einfach im Sosein. Wir müssen schauen, was wir dann für Antworten finden. Wenn wir dann etwas anderes machen, hört er irgendwie auf? Gibt es da ein Ende, ein Aufhören, von diesem ruhig wahrnehmenden Geist?

**Wo befindet er sich – innen oder außen?** Wenn er außen ist, wo ist er außen? Wenn er innen ist, wo ist er innen? Oder ist er zwischendrin? Ist er beides?

**Ist außer der Tatsache, dass er so verweilt, noch etwas über ihn zu erkennen?**

Was können wir noch über den Geist aussagen, wenn er so ruhig verweilt? Was ist möglich? Gibt es eine Möglichkeit, ihn zu beschreiben? Wie können wir ihn beschreiben?

**Handelt es sich bei diesem Geist um eine Leerheit, ein völliges Nichts, in dem nichts zu greifen ist? Oder gibt es im Zustand des Verweilens – doch so etwas wie ein Bewusstsein, das aber nicht greifbar ist – ein nicht greifbares Bewusstsein, das zugleich klar, rein, deutlich und unaussprechlich ist?**

Ihr merkt, das sind viele Fragen, und da wendet sich der untersuchende Geist sich selbst zu. Das ist das Typische am Lhaktong Wir untersuchen das; wir stellen das in Frage, was wir sonst nie untersuchen. Da schauen wir sonst nie hin. Wir sind immer mit dem beschäftigt, was passiert, was wir sehen, hören, riechen usw. Und wenn wir mit dem Geist beschäftigt sind, sind wir damit beschäftigt, was wir denken und was wir fühlen.

Jetzt wenden wir uns dem zu, was wahrnimmt, was fühlt, was denkt, wer da denkt, was da denkt. Dieses Phänomen, das wir mit Geist umschreiben, untersuchen wir jetzt. Einige schauen mich an wie Autos, mit großen Fragezeichen in den Augen. – Wollen wir es erst einmal probieren und dann die Fragen stellen? Ich glaube, das macht mehr Sinn. Wir werden ein bisschen probieren. Ich werde nicht alles mit euch machen, aber wir nehmen uns 20 Minuten Zeit, um das zu probieren, und dann schauen wir, was ihr gefunden habt und was die nächsten Fragen sind, die sich daraus ergeben.

Es ist in meiner Erfahrung nicht so wichtig, dass ihr jetzt eine perfekte Meditationshaltung einnehmt. Das Wichtigste ist, dass ihr jetzt entspannt seid, also achtet darauf. Lehnt euch an. Richtet es euch so ein, dass ihr keinerlei Aufmerksamkeit braucht, um den Körper aufrecht zu erhalten; dass ihr das alles abgeben könnt. Dafür ist gesorgt, und der Geist ist frei zu forschen. Was wir machen, ist auch gar nicht schwierig; es hört sich nur erst einmal so an.

**Meditation**

Wir lassen all die Fragen los, die wir gerade gehört haben und spüren, wie es ist zu sein. –

Wir entspannen den Bauch, den Nacken, die Mundpartie. ... Die Wirbelsäule ist ganz weich und flexibel. ...

Wir lassen es zu, dass die Atembewegungen den Körper sanft massieren. –

Was immer an Denken auftaucht ist willkommen, aber irrelevant. Wir brauchen uns nicht damit zu beschäftigen, wir brauchen es auch nicht fortzuschicken. – Wenn wir noch etwas Anspannung spüren, dann können wir den Ausatem benutzen, um mit dem ausfließenden Atem noch ein wenig tiefer zu entspannen. –

Wie ist es, so zu sein? Wie gesagt, es geht nicht um begriffliche Antworten, sondern nur darum, es zu spüren. Bei all diesen Fragen, die ich euch stellen werde, geht es nicht um begriffliche Antworten, sondern nur darum, hinzuschauen und entstehen zu lassen. –

Wie fühlt es sich an, den Geist so in seiner Ruhe einkehren zu lassen? –

Wenn der Geist immer ruhiger wird, was bleibt denn da eigentlich? Bleibt da noch was? –

Können wir dieses Gewahrsein irgendwie lokalisieren? ... Wie weit reicht es? Ist es im Körper? Ist es draußen? Geht es über diesen Raum hinaus? Oder wie ist das eigentlich? Wo überall ist das Gewahrsein? –

Und wo ist es nicht? An welchen Orten, in welchen Bereichen ist kein Geist, Bewusstsein, Gewahrsein? –

Was lässt sich über den Geist sagen, wenn er so ruhig verweilt? Oder verweilt er gar nicht? Was lässt sich

über ihn sagen, bemerken, beschreiben? – Ist da etwas oder ist da nichts? – Wie ist der Geist zwischen den Gedanken?

### **Austausch – Erfahrungen der Teilnehmer**

Für einige von euch ist es nicht das erste Mal, solche Fragen zu stellen. Besonders spannend ist es, wenn man sie sich zum ersten Mal stellt. Ich erinnere mich, als Tenga Rinpoche uns diese Übertragung vor vielen Jahren in Montchardon gegeben hat, das muss 1985 gewesen sein. Das war für mich das erste Mal, dass diese Fragen gestellt wurden. Und da gab es spontane Antworten, wir haben uns einfach auf die Suche gemacht. Nun würde ich gerne von euch hören: Was könnt ihr sagen über diesen ruhigen, verweilenden Geist?

*Teilnehmer: Ich bin gerade am Platzen.*

Du bist am Platzen. Ja.

*Das hat eigentlich mit gestern zu tun, und das war auch der Grund, warum ich heute Morgen nicht gekommen bin. Ich wollte mich mit dem von gestern auseinandersetzen. Das habe ich schon einige Male erlebt – und gestern sehr intensiv –, wo ich kurzfristig das Gefühl hatte: Bin ich denn überhaupt achtsam gewesen? Weil – in Fetzen Kommentar, in Fetzen Gedanke, in Fetzen Bild – und ich mittendrin; bis ich gemerkt habe, dass solange ich sozusagen in dieser Befindlichkeit bin, hat ein Gedanke gar keine Kraft.*

Ja.

*Das heißt also, ein Gedanke kann nur sich ausformen – so habe ich das Gefühl –, wenn eine grundsätzliche Spannung da ist, nicht der Gedanke. Nach meiner Wahrnehmung muss im Umfeld sozusagen eine Spannung sein, sonst taucht er auf und geht. Und zwar taucht der so schnell auf und vergeht so schnell, dass ich für einen Moment gedacht habe, ich bin nicht achtsam; bloß der taucht auf und geht. Die Spannung taucht auf und geht. Ein Kommentar setzt an, weil ich dem aber keine Bedeutung zumesse, ist er weg. Im Prinzip habe ich das Gefühl – ich habe mich lange an dem Wort Achtsamkeit gerieben –, dass das mit Achtsamkeit nichts zu tun hat. Achtsamkeit ist, und wenn es ganz am Schluss ist, immer noch ein Stück Wollen.*

*Es geht um was anderes. Es geht sozusagen darum, sämtliche Spannungen aufzulösen und dann – ich weiß nicht, ob das was mit Raum zu tun hat –, passiert halt was. Und wenn in dem Raum keine Spannung ist, wenn ich den nicht zustelle, wenn ich den nicht erstarren lasse, dann kann sich nichts halten. Es taucht auf und geht. Dass es jetzt so war, habe ich deutlich gemerkt. Ich sperre mich jetzt zum einen gegen diese Anweisung, weil ich ja mit gestern noch beschäftigt bin. Auf der anderen Seite ist mir deutlich geworden, dass, wenn ich auf die Fragen, die du gestellt hast, eine Antwort haben möchte, sie nicht kommen wird.*

*Also war ich mehr mit der vorhergehenden Anweisung beschäftigt – wenn ich gemerkt habe, ich fange an anzuspannen, dann ist es genauer wie wahrnehmen. Und weil so viel passiert, kann ich ja nicht greifen. Weil da ist: da, da, da, Flugzeug, richte den Elefanten aus – das sind alles so Sachen, die kann ich nicht greifen, weil da schon der nächste Eindruck kommt. In irgendeinem Text steht, dass, wenn man anfängt achtsam zu sein, dann mehr so ein Aufgewühltsein da ist. Das finde ich nicht korrekt.*

Jetzt lass uns mal zu der Frage kommen: Du hast dieses fetzenhafte Erlebten gehabt. Die Dinge, die lösen sich im Nu auf. Was ist, wenn du da drin bist? Die Dinge lösen sich mit einer Geschwindigkeit auf, dass man gar nicht von Achtsamkeit sprechen kann, weil sie sich schon im Moment ihres Entstehens auflösen. Was ist dazwischen? Was ist in dem Raum dazwischen, in dem Raum, von dem du sprichst? Ist da was wahrnehmbar? Ist da ein Grundgewahrsein, irgendetwas wahrnehmbar in diesem Raum?

*Da ist schon was wahrzunehmen. Ich bin hellwach.*

Genau. Du hast ein Gefühl von Hellwach-sein.

*Ohne Anstrengung. Das heißt, in dem Moment, wo ich diese Befindlichkeit habe. Das war das, wo ich gestern so Schwierigkeiten hatte, weil dann interessiert es mich nicht mehr. Das heißt aber nicht, dass ich kein Interesse habe. Das war das Problem. Aber es interessiert mich nicht mehr, was auftaucht.*

Es ist völlig in Ordnung...

*Das heißt auch, es wird verglichen mit einem Wächter aufstellen.*

Jetzt denk dran, dass hier noch 50 Leute sind, die uns zuhören. Wenn du in diesem Grundgewahrsein bist und das Gefühl hast, du bist hellwach: Was gibt dir dieses Gefühl, so hellwach zu sein?

*Ich bin einfach nur.*

Ja, was gibt dir dieses Gefühl? Was beschreibt das 'Hellwach', was beschreibt das? – Ihr kennt das; ihr wisst, wovon er spricht. – Du beschreibst es jetzt für uns alle. Warum haben wir nicht das Gefühl zu schlafen? Wir haben das Gefühl hellwach zu sein; was macht den Unterschied?

*Die fehlende Spannung. Da ist nichts Störendes.*

Da ist nichts Störendes. Wollen wir mal hören, was die anderen dazu sagen. Ich glaube, wir sind alle auf derselben Piste. Und alle sind genervt von diesen Fragen, und alle sind genervt von diesen Konzepten, weil das eigentlich dieses nicht-begriffliche Spüren ein bisschen stört. Nur leider haben wir nur diese Möglichkeit, über Begriffe zu kommunizieren.

Jetzt wollen wir hören, was bei den anderen aufgetaucht ist.

Ich komme noch einmal auf dich zurück, weil es ist sehr schwer, mit diesem fetzenhaften Sein zurecht zu kommen.

*Nicht dieses fetzenhafte Sein, sondern da ist in dem Moment, wo ich es bemerkt habe: Jemand bemerkt es. Dann wird es störend, weil ich es nicht gewöhnt bin; und das hat mich dann verwirrt. Denn solange ich mittendrin bin ...*

Ja, ja. Genau. Wenn es jemand bemerkt. Und dieser Jemand sucht seine Identität und findet sie nicht. Dadurch ist er ziemlich gestört.

*Ja, Aber in dem Moment, wo ich in der Befindlichkeit bin.*

Genau, genau.

*Teilnehmerin: Ich hatte auch Angst, dass ich vielleicht nicht drin bin. Also ich hatte dieses offene Schauen, die Farben und das Licht und dann ging es mir ähnlich. Das hat mir sehr geholfen, nicht bei irgendwas einzuhaken, also keine Gedanken entstehen zu lassen. Ich habe auch die Bewegung sehen können. Und das ging dann aber auch schnell weg. Als dann deine Frage kam, dass ich mich auf meinen Geist richten soll, hatte ich auch das Gefühl, dass ich das nicht kann, dass ich diese Fragen nicht lange fragen kann. Ich wusste nicht, ob das einfach so ist, weil ich das so nicht kann oder weil ich einfach irgendwie in so einer starken Schwingung bin.*

Ja, wie könntest du klären, ob es ein prinzipielles Problem ist oder ob es daran liegt, dass du selber auf so einer Schiene bist. Das wäre für dich die nächste Aufgabe.

*Ich hatte eher das Gefühl, es geht nicht darum, dass man da irgendwie was sucht, sondern dass man erfährt oder spürt oder ist. Da ist so ein Ist-Zustand. Und warum soll ich im Ist-Zustand eine Grenze ziehen von Länge, Größe, von außen, innen? Das war irgendwie nicht möglich.*

Es war nicht möglich, Grenzen zu ziehen. Ja, das ist schon einmal eine Antwort auf einige dieser Fragen. Es war dir nicht möglich, Grenzen zu ziehen ... innen, außen. Hast du Bereiche wahrgenommen, in denen du sagen kannst, da war Gewahrsein und dort war es nicht? Das ist noch einmal die Frage zu den Grenzen.

*Nein, habe ich nicht. Nein, weil: Wo sollte denn das ‚dort ist nicht‘ sein? Dann müsste ich das ja auch wahrnehmen.*

Ja. Ich hoffe, dass die Klärung deiner Frage so ein bisschen stattfindet.

*Ich hoffe nur, dass das nicht dumpf war.*

Ich habe das Gefühl, du hast sehr aufmerksam hingeschaut. Und es hört sich nicht so an, dass du speziell dumpf warst.

*Ich habe gedacht, dass ich das denken muss, und wollte das nicht denken, sondern einfach geschehen lassen.*

Ja, ja.

*Teilnehmer: Ich habe überraschenderweise eine Antwort bekommen auf die Frage, wo der Geist nicht ist. Und er war z.B. definitiv nicht in meinen Extremitäten. Das war ganz überraschend; ich habe nicht damit gerechnet. Obwohl Wahrnehmung hier ist – in den Händen und den Füßen –, aber der Geist oder das Konzept des Geistes ist da nicht.*

Moment, das Konzept des Geistes. Wie ist es denn mit dem Geist selbst? Also wenn du deine Zehe spürst, wo ist der Geist und wo ist die Zehe? Und wie ist die Verbindung zwischen den beiden?

*Ich habe das Gefühl gehabt, dass der Geist direkt hier im Rumpfbereich ist und im Kopfbereich und diese Bewegung wahrnimmt.*

Wie macht er das?

*Gewahr-sein.*

Geht dieses Gewahr-sein in die Zehen oder kommen die Zehen zum Gewahrsein? Oder wie geht das?

*Es passiert gleichzeitig.*

Es ist eine gleichzeitige, eine Doppelbewegung. Der Geist geht hin und die Zehen kommen zum Geist?

*Es ist dann doch nicht so klar zu trennen.*

Es ist dann doch nicht so klar. Irgendwie kommt es aus dem Rumpf und dem Kopf zu einem Wahrnehmen von etwas, was außerhalb von Rumpf und Kopf stattfindet. Und da ist die Frage: Wie ist das möglich? Also da merken wir, dass da Annahmen über die Wirklichkeit sind, die jetzt gerade in Frage gestellt werden.

*Teilnehmerin: Ich bin bei der Frage hängengeblieben: Wo ist der Geist? Ich hatte das Gefühl, er sei außen um mich herum.*

Um dich herum? Außen?

*Innen, außen, also nicht komplett. Aber dann habe ich gedacht: Aber wo hört er denn dann auf? Und wie ist es mit meinen Nachbarn, wenn das bei denen auch so ist? Es war so groß für mich, da bin ich dann gestrauchelt, also bei dieser Annahme, dass das einfach eine unglaubliche Weite ist.*

Ja. Also dein spontanes Gefühl war, der Geist ist sowohl innen wie außen und hört auch eigentlich gar nirgends auf. Ist das so? Und dann hast du gedacht: Und hört der dann nicht einmal auf, da wo die anderen sind?

*Das war dann einfach so, da bin ich einfach wirklich gestrauchelt.*

Das ist nämlich interessant. Eigentlich, so für uns sind wir überzeugt, dass er innen, außen überall ist. – Und ist er dann auch in der Nachbarin drin? Ist mein Geist dort oder hört er auf, wo die Grenze des anderen anfängt? Hört da mein Geist auf, oder wie ist das? Oder durchdringen sich jetzt alle Geister hier kreuz und quer? Wenn die sich durchdringen würden, dann müsste ich ja wahrnehmen, was du wahrnimmst. Da strauzelt man dann echt. Da beginnt dann etwas. Interessant.

*Teilnehmerin: Ich habe mich auf die Fragen dann eingelassen, obwohl ich erst in diesem Verweilen war, in dieser Raumhaftigkeit. Und da ist meinem Geist aufgefallen, wie abhängig er von all den Sinnesorganen ist; dass diese Schärfe, die dann geschehen sollte, davon abhängig ist, wie mein Augenbewusstsein ist, wie mein Hörbewusstsein ist, wie mein Tastbewusstsein ist. Das ist alles ja noch geschärfter für mich wahrnehmbar geworden – in Interaktion mit dieser Fragestellung ist das passiert, also auch wieder in Abhängigkeit. Die Frage kam, der Geist hat sich darauf eingelassen und bemerkt, wie ich dann plötzlich gedacht habe: Ja wenn ich jetzt aber die Augen zumachen würde, dann wäre meine Wahrnehmung schon wieder eine ganz andere.*

Genau. Und was wäre dann anders?

*Es wäre dann nicht mehr dieser Raum mit all den Formen wahrzunehmen, sondern dann könnte ich keine*

*Formen sehen. Mir wurde die Abhängigkeit zwischen Sinnesbewusstsein und Sinneswahrnehmungen, Formbewusstsein oder Form und Farbe klar, und dass das alles nicht zu trennen ist von den anderen Arten von Bewusstsein.*

Ist da ein Grundbewusstsein, das mehr und mehr wahrnimmt, je mehr Kanäle du öffnest? Wie ist das eigentlich?

*Die waren alle in so einer ganz feinen Hab-Acht-Stellung, also nicht übermäßig greifend, sondern so ganz fein. Ich habe den Vogel gehört ohne eine Bewertung, ob mir gefällt, was er gesungen hat. Oder auch die Bewegungen von den Leuten um mich herum habe ich nicht bewertet, ob ich das mag oder nicht mag. Also, diese Bewertung ist weggefallen, da war nur dieses reine Registrieren.*

Ja, und wer hat denn da eigentlich registriert?

*Die verschiedenen Sinnesbewusstseine, das Hörbewusstsein ...*

Ah, die haben für sich registriert.

*Ja, und der Geist hat es aber nicht bewertet. Der Geist ist natürlich da.*

Der Geist hat mitgekriegt, was in den Sinnesbewusstseinen los war. Und der Geist war still und hat nicht bewertet.

*Genau. Der hat nicht eingegriffen, der hat nicht darauf reagiert in besonderer Weise.*

Es ist nur einfach wichtig klarzukriegen, dass für dich Geist und Sinnesbewusstsein unterschiedlich ist.

*Ja, in Abhängigkeit.*

In Abhängigkeit voneinander? Also nicht so ganz unterschiedlich?

*Nein, also es geht nicht ohne einander.*

Es geht nicht ohne einander, ja. Geist und Sinnesbewusstsein gehen miteinander.

*Miteinander. Ja.*

Und im Geist gibt es etwas, das kann mehr oder weniger bewerten, mehr oder weniger reagieren. Da war jetzt gerade ein ruhiger Geist, der nicht bewertet hat.

*Und auch nicht danach greift, irgendetwas darüber zu reflektieren oder zu denken. Das auch nicht.*

Kannst du noch mehr über diesen ruhigen Geist, der nicht greift, aussagen? Gibt es da noch mehr? Wie fühlt er sich an oder wie ist er?

*In sich ruhend. Aber gleichzeitig in Verbundenheit mit den Sinnesfunktionen. Also, ganz abgelöst ist er nicht. Er ist nicht in Richtung Versunkenheit, wo dann nichts mehr wahrnehmbar ist, sondern ist durch diese Schärfung eher in eine größere Klarheit gekommen von dem, was durch die Sinneskanäle dann kommt.*

Also da ist eine grundlegende Ruhe, die durch dieses Nicht-Bewerten, Nicht-Greifen kommt und gleichzeitig bleibt der Geist verbunden und nimmt wahr, und zwar mit einer großen Präzision. Und dieses präzise Wahrnehmen findet statt und gleichzeitig bleibt innerlich wie etwas ruhig, ja? Also bleibt der Geist wie ruhig, da ist also ein dynamisches Wahrnehmen bei gleichzeitiger Erfahrung von Ruhe. Ja, okay.

*Teilnehmerin: Ich bin absoluter Anfänger. Deshalb hab ich mich schon gefragt, sage ich etwas oder sage ich nichts. Aber es bewegt sich jetzt so und das möchte ich gerne schildern. Also am Anfang war es so, dass ich sitzen konnte, meinen Blick richten, ruhig in mir war und trotzdem Bewegungen einfach wahrgenommen habe, ohne jetzt in Verbindung zu treten. Ich habe einfach ruhig gesessen und dann wurde es auch immer ruhiger in mir. Also die Frage war: Was ist Geist? Das, was da aufgetaucht ist: Sind das meine Gedanken oder ist das Geist? Aber irgendwann hat es aufgehört und dann habe ich hier eine Liebe gefühlt und eine extreme Weitung gespürt. Das hat sich einfach ausgebreitet und trotzdem konnte ich die Bewegungen noch sehen, einfach so wahrnehmen.*

*Dann wurden die Bewegungen der Extremitäten so stark, und die haben mich dann abgelenkt. Dann habe ich gedacht, jetzt nur nicht sich ablenken lassen. Und schließlich konnte ich nicht mehr, musste hinschauen, obwohl ich ja wusste, das bringt mir nichts. Aber ich musste hinschauen und dann habe ich Ärger gekriegt. Der sitzt jetzt noch in mir drin und ich fühle mich ganz aktiviert. Ja, so geht es mir jetzt im Moment. Was war jetzt los? Wo war der Geist?*

Ja, ja wo war der Geist? Kann ich dich gerade fragen: Ist der Geist jetzt ärgerlich?

*Also hier auf der linken Seite ärgerlich, links aktiviert und ärgerlich.*

Links ist der Geist ärgerlich oder ist es der Körper, der ärgerlich ist?

*Der Körper.*

Der Körper ist ärgerlich?

*Ja, das was sich so ausbreiten wollte, das war eigentlich was anderes.*

Das was sich so ausbreiten wollte, als die Liebe da war: War das Geist oder war das Körper?

*Also wenn, dann war das Geist.*

Das war Geist. Aber was jetzt ärgerlich ist, ist Körper?

*Ja.*

Echt? Du hast ja gesagt: 'Ich habe Ärger'. Ist dieses Ich Körper oder ist es Geist? Oder ist das noch was anderes?

*Als Körper würde ich das jetzt nicht bezeichnen – das ist mehr feinstofflich, also das ist etwas, was den Körper bewegen kann, gestalten kann.*

Das Ich kann den Körper bewegen, gestalten. Kann es den Körper auch wahrnehmen? Kann es den Körper bewegen, ohne ihn wahrzunehmen?

*Ja.*

Echt?

*Ich weiß jetzt nicht, ich bin jetzt etwas irritiert.*

Ja, weil ich so nachfrage. Ich frage jetzt nach, wo du ganz von selbst die Dinge auch so benennst. Jetzt plötzlich wird da nachgefragt, wo nie jemand nachfragt. Es tut mir leid, dass ich dich so verunsichert habe.

Aber mit solchen Annahmen laufen wir durch die Gegend. Wir haben so viele Annahmen, dass der Körper ärgerlich sein könnte und dass der Geist vielleicht noch etwas anderes davon ist, und wo im Geist ist da Ich? Oder ist das Ich getrennt vom Geist? Wir haben unsere Annahmen, wie wir uns unsere Welt zurecht denken. Meditation hilft, wenn wir sie denn dafür nutzen wollen, um dem ein bisschen auf die Spur zu kommen. Du würdest jetzt gerne ein bisschen Klärung haben, was da war.

Ich kann dir, euch allen etwas anbieten. Da hat ein Erleben stattgefunden. Wir nehmen einmal das Wort Erleben, und lassen diese Wörter wie Geist, Ich, Körper und so. Da hat ein Erleben stattgefunden. In diesem Erleben hast du angefangen zu meditieren und dann hast du gemerkt, wie du so wahrnimmst. Dann wurde dieses Erleben im Herzbereich stärker, da war ein liebevolles Erleben. Und dann waren da Bewegungen und dein Widerstand, auf die Bewegungen zu achten. Und dann hast du dich doch darauf eingelassen und diesen Widerstand erlebt, hast erlebt wie es war zu schauen, und dann warst du ärgerlich. Dann war da ein ärgerliches Erleben. Eigentlich hat sich einfach das Erleben immer wieder neu gestaltet.

Beim ersten Teilnehmer war auch ein Erleben. Er hat dann erlebt, wie sich die Dinge auflösen; je direkter das Erleben war, desto unproblematischer. Und wenn Kommentare, wie Beobachten oder Wollen, reinkamen, dann kam wieder Stress ins Erleben. Merkt ihr? Mit dem Wort Erleben haben wir eine ganz gute Brücke. Da sind dann ein Erleben von einem ruhigen Geist sowie ein Erleben von einem ärgerlichen oder einem aktiven Geist.

*Teilnehmer: Das Erleben reicht noch weiter in die Menschheitsgeschichte zurück. Ich glaube, niemand säße hier, wenn es diesen Lhaktong-Blick nicht gegeben hätte im Sinne des Überlebens. Weil das Beispiel wäre, nachts über eine Wiese runterzulaufen. Da haben wir alle, die unten ohne verstauchte Knöchel gut ankommen, einen Lhaktong-Blick gehabt. Und ich glaube, in der Menschheitsgeschichte war das ein wichtiger Moment zum Überleben, also im Grunde genommen ein äußeres Geschehen, das sich dann natürlich auch verinnerlicht hat, weil es notwendig ist. Das kann jeder prüfen, wenn wir fixieren. Denn dann haben wir nach zwei Metern ein verstauchtes Bein, vor allem wenn wir schnell laufen. Wenn wir aber mit Lhaktong-Blick sehen, sehen wir z.B. die Löcher viel besser, weil wir nicht fixieren. Das ist paradox, aber das hat jeder auf seine Weise – glaube ich – schon erlebt. Insofern ist es ein natürliches Erleben – auch der Lhaktong-Blick – und nicht nur sozusagen für unsere Spiritualität reserviert.*

Ja, es ist etwas ganz Natürliches. Eigentlich sind das unsere intuitiven Fähigkeiten wahrzunehmen. Das, was du jetzt mit Lhaktong-Blick benannt hast, sind die intuitiven Fähigkeiten. Und intuitiv verstehen wir eigentlich schon viel mehr; auch vom Geist und auch von dem, was Erleben ist. Intuitiv verstehen wir einiges, dann formen sich aber Begriffe und da kommt Fixieren rein. Und dann kommen wir ins Straucheln.

*Teilnehmerin: Bei mir war das weiter, freier Raum und bloße Klarheit mit der Gleichzeitigkeit von so vielen Leuten, die da sitzen. Es war diese Möglichkeit, beides gleichzeitig wahrzunehmen. Und dann habe ich gemerkt, wie so ein Fokus mal vorn mehr in meine Wahrnehmung kommt und dann wieder der Raum. Dieses Fokussieren konnte ich lenken. Das habe ich dann die ganze Zeit beobachtet, und deine Fragen habe ich erlebt wie so ein Geleiten da durch; also mitgehen, gleichzeitig Raum und Form, was mich sonst auch irritiert.*

Ja, im Gespräch mit mir hattest du noch gesagt, dass da manchmal die Erfahrung eines Nichts ist. Wie war es denn diesmal damit?

*Da war zwar Ich, aber da war Präsenz.*

Obwohl vieles andere abwesend war, war trotzdem eine Präsenz spürbar. Ja. Dieses Gefühl von Nichts kommt oft, weil so viel anderes weg ist, und wir zunächst mal so überrascht sind, dass so vieles auch nicht sein kann. So – wie vorhin gesagt wurde –, wie wenn die Sinneskanäle nicht aktiviert sind, dann ist erstmal wie ein Nichts. Und dann merken wir, wie in diesem scheinbaren Nichts, eine Präsenz da ist; da ist *doch* was.

*Teilnehmerin: Ich wollte eine Anmerkung machen [zu einer Vorrednerin]. Ich finde es ganz toll, dass du was gesagt hast, weil ich habe bei mir gemerkt, dass ich immer in diese Konzepte reingefallen bin. 'Der Geist ist klar, ruhig und endlos.' Das habe ich schon so oft gelesen und so oft auch gehört. Und ich habe jetzt einfach gemerkt – jetzt wo du so geforscht hast – dass es mir schwer gefallen ist, über diese Konzeptgrenzen hinauszugehen, die ich schon vorgeformt habe. Ich fand es wirklich ganz toll. Du sagst, du bist Anfängerin. Aber das ist was, was mir jetzt wieder hilft. Also ich fand es echt schön. Vielen Dank.*

Ich finde es auch ganz spannend, wenn ihr erzählt. Es ist ja für mich auch manchmal schwierig, mich hinein zu versetzen, wie ihr es erlebt, und dann die Erfahrung zu spüren. Manchmal hindern die Begriffe, die dann benutzt werden, die stören ein bisschen im Nachempfinden der Erfahrung. Mit der Zeit wird es dann deutlich spürbar, was da eigentlich erlebt wurde. Und wenn man in seinen Vorstellungen, die man immer wieder gehört hat, festhängt, da nicht rauskommt und immer wieder in diesen Vorstellungen über den Geist landet, dann hat man den frischen, den Anfängergeist verloren.

Lasst und noch 2 Minuten in die Stille gehen, denn sonst ist es fast unerträglich, in der Pause nicht zu sprechen. Lasst all diese Überlegungen, dieses Hinschauen, dieses Forschen mit einem langen Ausatem einfach los und gehen.

\* \* \*

Wenn wir jetzt in die Pause gehen, möchte ich euch eine einfache Fortsetzung dieser Aufgabe mitgeben. Wenn ihr dann einen Tee, einen Kaffee trinkt, wenn ihr in der Sonne sitzt, wo auch immer, was gerade euer Erleben ist: untersucht, ob es außer dem Erleben noch einen Geist gibt; einen Geist, der erlebt. Oder gibt es

tatsächlich einfach Erleben? Schaut hin. Eigentlich lässt sich alles auf diese einfache Frage reduzieren. Das ist die eine große Lhaktong-Frage. Schaut mal hin!

Wenn wir leben, erleben: wie ist das? Gibt es da eine gesonderte Funktion, etwas in uns, das erlebt? Schaut immer mal wieder. Genießt euren Kaffee, genießt euren Tee und versucht so, wie der erste Teilnehmer das auch vorhin beschrieben hat, ganz ins Erleben zu gehen und dann wieder ganz in die Trennung. Schaut in der Trennung: Ist die Trennung nicht auch wieder nur eine Form von Erleben? Spielt einfach mit ganz Reingehen und dem Getrenntsein, schaut hin. Nutzt auch die Pausenaktivität, um genauer hinzuschauen.

\* \* \*

## Den Geist erforschen

Wir setzen das Fragen nun fort, aber auf eine etwas andere Art. Es geht bei diesen Fragen darum, wissenschaftlich vorzugehen. Wissenschaftlich in dem Sinne, dass wir nicht zu schnell zu Schlussfolgerungen kommen, sondern möglichst lange beim Beschreiben dessen bleiben, was erlebt wird. Wir gehen also phänomenologisch vor, wirklich ganz nahe am Erleben.

Ihr kennt das vielleicht aus den Schriften von Buddhas Lehrreden. Er sagt z.B.: „Da ist Ärger.“, „Da sind ärgerliche Gefühle.“ Wir würden sagen: „Ich habe Ärger.“ Das Ich ist eine Hypothese und Ärger ist sowieso ein Sammelbegriff. Wir können z.B. sagen, dass in Verbindung mit Ärger in der linken Körperhälfte etwas erlebt wird. Phänomenologisch beschreiben wir: „In der linken Körperhälfte ist was los.“ Wir wissen nicht genau was war, vielleicht eine Anspannung, vielleicht ein Druck, vielleicht ein Schmerz, vielleicht eine Hitzewallung, was wir eben mit Ärger assoziieren.

Das, was mit Ärger zu tun hat, war schon im Körper. Nur, wenn wir bei der Beschreibung bleiben, dann finden wir im Körper keinen Ärger, sondern wir finden im Körper Spannung, Druck, Vibrieren, Hitze, Wallungen. Wir finden Phänomene, denen wir dann einen Namen geben, der noch weiter entfernt ist vom eigentlichen Geschehen. Und bei allem, was mit Erforschen und Untersuchen zu tun hat, um zu Einsichten zu kommen – Lhaktong ist einfach nur der Überbegriff –, dürfen wir nicht vorschnell die großen Begriffe benutzen, sondern müssen ganz genau bei der Beobachtung im Einzelnen bleiben.

Wir bleiben beim Beispiel des Ärgers. Da ist Ärger spürbar: Was ist es denn genau, was da spürbar wird? Wir merken diese Körperempfindungen. Wenn wir in die Körperempfindungen reingehen und damit verweilen, dann kommen z.B. Gedanken auf; Gedanken an etwas, das uns nervt. Da merken wir diesen Zusammenhang zwischen körperlichem und geistigem Erleben. Es wird nicht mehr im Körper lokalisiert, sondern wir erleben das, was wir normalerweise Gedanken nennen. Wir merken diesen innigen Zusammenhang. Wir merken auch manchmal einen umgekehrten Zusammenhang. – Da taucht ein Erleben auf und im Körper beginnt etwas fühlbar zu werden, gleichzeitig oder kurz danach.

Manchmal können wir beobachten, dass etwas zunächst als Emotion fühlbar wurde und dann im Körper. Dann wiederum ist im Körper noch etwas fühlbar, aber im emotionalen Erleben ist es wie weg. Auch das können wir beobachten. Wir beobachten, und eigentlich geht es im Lhaktong darum, sich sehr gut zu disziplinieren, wirklich einmal beim Beobachten zu bleiben und nicht zu schnell zu Schlussfolgerungen zu gehen, sondern immer zu beobachten: Was findet gleichzeitig statt? Wie kommt eins zum anderen, z.B. wie ist dieser Zusammenhang zwischen Körper und Geist? Da merken wir vielleicht, dass beide – das Konzept von Körper und das Konzept von Geist – ein bisschen unangemessen sind, weil wir gar keinen Körper getrennt von Wahrnehmung erleben können. Wir wissen gar nichts über einen Körper, es sei denn, wir nehmen ihn wahr. Wir müssen ihn ja spüren und dieses Spüren, das ist die Qualität. Dieses Wahrnehmen ist ja die Qualität, die wir dem Geist zuschreiben.

Körperwahrnehmung ist immer auch geistige Wahrnehmung. Das sind Begriffe, die wir auseinander dividiert haben. Wir tun so, als ob Körper und Geist etwas Verschiedenes wären; grundverschieden. Und doch ist das Einzige, was wir über den Körper wissen, immer aufgrund unserer Sinneskanäle da. Da findet das Erleben des Körpers statt. Wie sollten wir den Körper vom Geist trennen können, wenn das Erleben doch tatsächlich immer so zusammen funktioniert?

Da müssen wir im Grunde genommen jedes Konzept, jeden Begriff, der uns angeboten wird, anschauen, in

Hinblick darauf, was für eine Erfahrung er zu beschreiben versucht. Dann kommen wir den Dingen auf den Grund, z.B. warum es sinnvoll ist, über Körper und Geist als getrennt zu sprechen. Wir können Schmerzen im Körper haben und uns im emotionalen Erleben unbehelligt fühlen davon, was nahelegt, dass die beiden nicht ganz identisch sind. Bloß weil es im Körper schmerzt, muss es nicht auch im Erleben schlimm sein.

Warum diese Konzepte entstanden sind, das geht auf Erfahrungen zurück. Dann aber verselbständigen sich die Begriffe. Das Wort 'Ich' geht auf ein Erleben zurück. Das Ich hat einen Sinn, es beschreibt ein Erleben. Was für ein Erleben beschreibt denn das Wörtchen Ich? Dass ich nicht du bin, dass ich mich als getrennt erlebe. Und das ist ja auch richtig und völlig in Ordnung. Bloß bin ich vielleicht nicht völlig getrennt. Ich und die Welt. Es ist ja klar, dass ich nicht du bin, dass ich nicht das Fenster bin, die Mauer und der Baum. Aber aus diesem ‚nicht das andere sein‘ eine völlige Trennung herzuleiten, macht alles schwierig.

Wenn wir z.B. 'Ich und die Natur' nehmen, merken wir: Trennung? Nein! Ich ohne die Natur, das kann nicht existieren. Schon der nächste Atemzug wäre nicht möglich; die Luft wird mir durch die Natur geliefert. Wir sind in einer wechselseitigen Abhängigkeit und Bedingtheit; und obwohl da ein Erleben ist, das sich getrennt wahrnimmt und sagt: „Ich kann mich hier fortbewegen, der Baum aber steht immer an der gleichen Stelle. Da ist ein Unterschied, und der ist wichtig. Also bin ich nicht der Baum; der Baum, das bin nicht ich.“ Aber wir sind nicht so total getrennt, dass man, nur weil es die getrennten Begriffe gibt, daraus eine völlige Trennung ableiten könnte.

Das machen wir aber immer. Das Prinzip, das ich euch erklären möchte, ist, dass wir jeden Begriff, den wir so arglos benutzen, daraufhin untersuchen müssen, was für ein Erleben er eigentlich beschreibt. Was steckt dahinter? Was steckt dahinter, wenn wir sagen 'Geist'? Was für ein Erleben wird da beschrieben? Wenn wir sagen 'Körper', 'mein', 'dein', 'Liebe' und 'Ärger'. Es geht darum, ins Erleben zu gehen und dann zu spüren, wie es ist. Dann ist klar, warum diese Begriffe so oft benutzt werden, weil sie eine bestimmte Form des Erlebens beschreiben und etwas anderes aber notwendigerweise nicht beschreiben, weil sie ja begrenzt sind.

Wenn ich von 'Ich und Du' spreche, dann benenne ich die Unterschiedlichkeit. Wenn ich 'Wir' sage, benenne ich das Gemeinsame, das ist auch wahr. Das ist auch ein Erleben, ein Wir-Erleben, das können wir auch spüren. Wie wir jetzt hier sitzen, ist auch ein Erleben. Wir müssen bei diesen Analysen sorgfältig sein. Wir wollen diese Untersuchung auch gar nicht so arg weit treiben. Worum es geht, ist, Begriffe nicht für die Wirklichkeit zu halten, sondern so tief wie es geht hinzufühlen.

Als vorhin beschrieben wurde, dass der Geist hier oben sitzt und im Unterkörper kein Geist ist, dann war das ein Erleben – vermute ich – von einer stärkeren Präsenz oben und unten war im Moment keine große Präsenz. Dieses Erleben können wir alle nachvollziehen. Aber wenn dann gesagt wird, dass der Geist oben im Kopf ist und da unten keiner, und wir dann diese Begriffe gegenüberstellen und dann fragen: „Wie nimmst du denn dann das Jucken in deiner Zehe wahr?“, dann wird alles schwierig. Dabei ist es so einfach. Die Hauptaufmerksamkeit ist vielleicht hier im Kopf und wenn es dann juckt, weitet sie sich aus und ein anderer Teil wird für einen Moment mit einbezogen. Und dann ist es wieder aus dem Bewusstsein draußen, also es ist nicht mehr im Erleben.

Es wird alles ganz einfach, wenn wir direkt bei den Erfahrungen bleiben; bei dem, was wir wirklich erleben. Wir bleiben so nahe dran wie möglich. Klar brauchen wir Begriffe und wir entfernen uns ein bisschen. Aber im Erleben, in dem, was wir erfahren, da verstehen wir uns. Das habe ich auch gemerkt, wenn z.B. katholische Schwestern und Brüder zu uns ins Kloster nach Le Bost kamen und wir ein paar Tage mit ihnen verbracht haben. Wir haben eben nicht über Glaubensfragen gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, wie wir es erleben zu beten, wie wir Segen erleben, wie wir Gott erleben, wie wir das Nicht-Greifbare, das Nicht-Fassbare erleben oder wie wir mit der Kreativität, der Dynamik des Seins umgehen und es erleben. Wir haben uns verstanden, weil wir versucht haben, aus dem Erleben zu kommunizieren.

Und das ist der Schlüssel. Das ist der Schlüssel für alles, was jetzt folgt; zu verstehen, dass wir ganz nahe bleiben bei dem, was wir wirklich erleben und prinzipielle Skeptiker werden, was die Begriffe angeht.

Mit Begriffen kann gut und gerne das Gegenteil gemeint sein, von dem, was 'ich' damit verbinde. Das ist durchaus möglich. Und es kann sein, dass ein Begriff, der sonst super ist, jetzt gerade einmal nicht passt. Diese Skepsis gegenüber den Begriffen kennzeichnet die buddhistische Tradition. Nicht, dass Buddhisten

kommunikationsfaul wären, dass sie Begriffe nicht benutzen wollen, gar nicht! Wir verwenden sie nur für das, wo sie sinnvoll sind. Wir lassen sie nicht hineinwuchern in ein begriffliches Denken, das ständig das Erleben verfälscht.

Diese Erfahrung, dass unser begriffliches Denken uns vom Erleben entfernt und entfremdet, ist der Ursprung von *dukkha*. Das ist Leid, da entsteht das Leid: Entfremdung vom eigentlichen natürlichen Sein, Trennung, Trennungsgefühle. – 'Ich und mein Erleben', 'Ich und meine Gefühle', 'Ich und dieses und jenes'. – Sobald wir im Einklang mit dem Erleben sind, mit dem, wie die Dinge sind, hört die Spannung zwischen Vorstellung und Wirklichkeit auf. Es geht darum, diese Spannung zwischen Vorstellung und Wirklichkeit aufzulösen, das ist die Aufgabe der Lhaktong-Praxis. Deswegen gibt es all diese Fragen: um Vorstellungen, die uns vom Erleben entfernen, aufzulösen.

Da könnte z.B. die Vorstellung sein, der Geist habe eine Form, einen Ort, eine Farbe. Er könnte zerstört werden, weil er auch entsteht, könnte geboren werden, weil wir auch ein Ende haben. All diese Vorstellungen sind Annahmen. Wie ist es denn im Erleben? Erleben wir, dass ein Geist geboren wird und wieder vergeht? Erleben wir das? Was erleben wir denn? Und das ist die *eine* Frage: **Was erleben wir wirklich?** Was erleben wir wirklich, bevor all die Konzepte und Begriffe kommen und das Benennen?

Da bemerkt ihr auch das Zusammenspiel zwischen Geistesruhe und Einsicht. Was wir in der Geistesruhe praktizieren, ist das Entspannen der Begrifflichkeit, das Entspannen des Denkens *über* Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Wir entspannen es, wir kommen in die direkte Präsenz. Und wenn wir in dieser Präsenz wach sind, den Geist ein bisschen schärfen für das, was tatsächlich ist, da entstehen die Einsichten. Die fallen sozusagen vom Baum, sie entstehen einfach. Das können wir gar nicht verhindern, wenn wir offen sind. Wenn wir ein bisschen interessiert sind, forschend Neues zu entdecken, dann bemerken wir das. Und damit ist unser Prozess des Erkennens und Erwachens eingeleitet und wird sich von selbst immer weiter fortsetzen, weil wir interessiert und wach sind und dafür sorgen, dass wir den Zugriff der Begriffe, der fixen Vorstellungen entspannen.

Da kann dann neue Einsicht, kann neues Verstehen entstehen, und genau da unterscheidet sich die buddhistische Tradition in der Tiefe von anderen Traditionen. Die neuen Einsichten entstehen und sie führen nicht zu einem neuen Glaubenssystem, nicht zu etwas, das der Nächste glauben muss. Wir bleiben im Erleben; und dieses Erleben lassen wir so unbeschreibbar und ungreifbar wie es ist. Es ist deutlich erfahrbar; es ist schon beschreibbar, aber die Worte sind nicht das Beschriebene.

Deswegen führt der eigentliche Dharma jenseits aller Vorstellungen. Er löst alle Glaubensvorstellungen auf, löst alle Philosophien auf und führt direkt ins Sein. Und dort ist die Befreiung. Die Befreiung ist ziemlich verunsichernd als Dimension, weil wir auf die Bezugspunkte verzichten. Wir verzichten darauf, ein neues System, neue Begriffe zu schaffen, in denen wir uns verankern können.

Der echte Buddhist ist nicht der, der die buddhistische Lehre gut studiert hat. Es ist der, der mittels der buddhistischen Lehre und Praxis dazu gekommen ist, ohne Bezugspunkte, ohne Fixpunkte, ohne Glauben, ohne Absicherung einfach zu sein; einfach sein, ohne etwas Neues erzeugen zu müssen, mit dem man sich absichert. Deswegen ist in Buddhas Lehre das sechste Geistesgift, von dem im Abhidharma gesprochen wird, die Sicht, die Sichtweise. Es heißt nicht *falsche* Sichtweise. Die falsche Sichtweise ist eine Untergruppierung. Überhaupt eine Meinung, eine Sicht zu haben, immer wieder 'Ich und meine Sicht der Dinge' zu etablieren, das ist ein Grundproblem des Seins. Und genau da spiegelt sich die Angst wider, einfach nur zu sein ohne Absicherung.

In der Tiefe führt der Dharma genau da raus, aus diesem Bemühen nach ständiger Absicherung, aus Angst geboren. Wir haben offenbar Mühe, einfach nur zu sein, ohne es rechtfertigen zu müssen, ohne es beschreiben zu müssen, ohne es verteidigen zu müssen – einfach nur sein. Und mit allem, was jetzt kommt, geht es um dieses direkte Erleben.

**[28.3.] Hier geht es um den springenden Punkt, wie die Dinge sind, und darin sind alle sonstigen wichtigen Punkte enthalten.** – Es geht im Lhaktong einfach darum, wie es ist. Und da wir darüber kommunizieren, brauchen wir die Worte. Aber wie es ist, ist das Zentrale.

**Verständnis wird nicht entstehen, wenn der Geistesstrom beeinträchtigt ist durch die acht weltlichen Anliegen...** – Wir dürfen in unserem Forschen nicht beeinträchtigt sein durch den Wunsch nach Glück, Lob, Anerkennung und Gewinn oder durch die Angst vor Unglück, Leid und Schwierigem oder durch die Angst vor Kritik, Schmach und Verlust. Das heißt, dass wir die Haltung eines unbeeinflussten Wissenschaftlers einnehmen. Wenn sich in die Wissenschaft das Profitdenken einschleicht, wo ist da noch Wissenschaft? Das ist dieses offene Untersuchen-Können. Und genau darum geht es im Dharma. Es geht im Dharma um dieses offene Sein, komme was wolle, zu erforschen; darin zu sein, darin aufzugehen, ohne etwas anderes zu beabsichtigen. Es geht nicht darum, dass ich mehr geliebt werde, dass ich mich zur Sangha gehörig fühle und Anerkennung und Freundschaft bekomme. All das sind keine Motivationen für dieses Forschen.

Es geht einfach darum, auf eine Art zu verstehen, die befreiend ist und die auch für andere befreiend wirkt, wenn es mir möglich ist, das zu kommunizieren.

**Verständnis wird nicht entstehen, wenn der Geistesstrom beeinträchtigt ist durch die acht weltlichen Anliegen mit nur theoretischem Verständnis, bloßem Hörensagen, Gelehrtensprache und [Haften an] guten Meditationserfahrungen – durch solche Haltungen verhindert man, dass Erkenntnis entstehen kann und betrügt sich selbst.**

Es hilft nichts, wenn ich euch jetzt quasi das richtige Verständnis erkläre. Das bringt nichts, das würde bloßem Hörensagen entsprechen. Ich versuche, euch auf die richtige Fährte zu setzen; auf eine Fährte, wo ich das Gefühl habe, da kommt eine fruchtbare Art des Seins heraus, die zu solchem Verstehen führen wird.

Ich versuche mich zu erinnern, wie ich selber immer wieder ermutigt wurde, zu forschen. Und ich bin sehr, sehr dankbar, dass ich Lehrer hatte, die dieses Forschen gefördert haben und nicht das Glauben. Es gibt viele buddhistische Lehrer, die – obwohl der Dharma eigentlich anders ist – mehr das Glauben stärken als das Forschen. Beim Forschen kommen die lustigsten Sachen heraus. Und es braucht Zeit, denn man geht mit dem Forschen seine eigenen Wege; da braucht es Geduld. Aber nur auf das, was man selber geklärt hat, kann man bauen. Das Gehörte kann einem helfen, da nachzuschauen, aber die meisten sind etwas forschungsfaul. Ja, ganz ehrlich. Wir sitzen hier als eine Gruppe, die auch in sich die Forschungsfaulheit trägt. Es ist bequemer zu hören, wie es ist und damit nach Hause zu gehen und eine gute Buddhistin zu sein. Das ist bequemer, nur hilft das nichts.

Das merke ich ja auch. Alles, was ich nicht wirklich verstanden habe, hält spätestens bei der ersten großen Herausforderung nicht mehr. Da ist es dann offenkundig, dass es nicht verstanden wurde. Dann komme ich mit Glaubensvorstellungen, aber das hilft in der Situation nicht, und schon gar nicht im Tod. Vorzugeben, dass man verstanden hat, ist noch ein Stück schlimmer. Dazu der nächste Satz:

**Ordinierte verlieren durch das Vortäuschen von Verwirklichung sogar ihre Gelübde.** – Das ist die schlimmste Form der Lüge. – **Aus all diesen Gründen widmen wir uns ausdauernd der eigenen Praxis.**

Alles Angelesene, Gehörte, nur intellektuell Verstandene hilft nicht, wenn die Emotionen stark sind. Es hilft höchstens zu verdrängen, aber nicht wirklich Nutzen daraus zu ziehen. Und damit fährt Karmapa fort.

**[28.5] Statt Flicker auf die Gedanken zu setzen, sind hier echte Erfahrungen und Erkenntnisse nötig, die kraft der Übung in Meditation aus dem eigenen Inneren heraus entstehen.**

Das sind deutliche Worte aus dem 16. Jahrhundert. Flicker auf die Gedanken zu setzen – Flickschusterei, Etikettenschwindel. Kennt ihr so was? Damit ist gemeint, dass wir immer dann, wenn wir unsicher werden, eine begriffliche Brücke schlagen, um uns wieder ins Trockene zu bringen.

Da kommt jemand mit dieser verflixten Frage „Gibt es überhaupt einen Unterschied zwischen Körper und Geist?“; wir sind etwas verunsichert, aber ganz schnell sucht unser Geist nach der rettenden Antwort.

„Wer meditiert?“ Da kommt jemand mit dieser Frage, und wir wissen schon, dass wir darauf nicht sagen dürfen: „Ich meditiere.“ Das hört sich nicht gut an. Da muss ich irgendwas anderes sagen, irgendwas anderes denken. Es geht gar nicht nur um das Sagen, sondern um das Denken. Wir suchen nach einem Flicker, der dieses unbequeme Loch, diese unbequeme Unsicherheit überbrückt. Da platzt gerade eine mühsam hergestellte Naht – schnell einen Flicker drauf. Wie viele unangenehme, geplatze Nähte könnt ihr aushalten?

Das ist es, worum es eigentlich geht. Wie viel Unsicherheit seid ihr bereit zu ertragen, um zu entdecken, wie die Dinge wirklich sind. Was kommt denn unter dem Stoff zum Vorschein, unter der geplatzten Naht? Was kommt denn da zum Vorschein?

*Teilnehmerin: Unsicherheit.*

Viel Unsicherheit erst einmal.

*Teilnehmerin: Angst.*

Ja, genau. – Vor 30 Jahren habe ich diese Belehrungen zum ersten Mal gehört und beschäftige mich seither damit. Wenn ihr denkt, ich hätte da jetzt sichere Antworten gefunden ... nein. Auf der begrifflichen Ebene gibt es da keine sicheren Antworten. Es gibt Dharma-Vokabular, das kenne ich sehr gut; aber sichere Antworten? Wo meine Sicherheit herkommt, ist, dass ich mich innerlich damit abgefunden habe, dass es keine Sicherheit gibt; dass es begrifflich keine Angelpunkte gibt und dass kein Begriff jemals genügen wird, um die Wirklichkeit zu beschreiben. Das ist die Erleichterung, aufzuhören in dieser begrifflichen Suppe nach den immer noch besseren Formulierungen zu suchen.

In dem anderen Buch des 9. Karmapa steht dazu ungefähr folgendes: **Der Geist – kein Name, kein Begriff steht zu ihm im Widerspruch.** Vielleicht seid ihr an der Stelle schon einmal vorbeigekommen; das steht auch in anderer Dharma-Literatur. Kein Begriff steht zum Geist im Widerspruch. Wir können ihn blau nennen, Esel, Himmel, Gott, Abgrund, Nichts – es ist völlig egal, wie wir ihn nennen; keiner steht zu ihm im Widerspruch. Er ist all das und ist es eben doch nicht, und zwar bei jedem Begriff. Denkt nicht, der Geist wäre Dharmakaya, der Wahrheitskörper; das ist das Non-Plus-Ultra in unserer Tradition, oder Samantabhadra oder die Große Vollendung, Vollkommenheit oder Mahamudra; je nachdem in welcher Linie man ist.

Der Geist kann so genannt werden, aber er ist nicht so. Das ist er nicht; das ist eine schöne Bezeichnung für ihn, aber was ist er denn wirklich? Wie ist er wirklich?

**Also straffe die Achtsamkeit, untersuche [den Geist], ruhe dich dann wieder aus und untersuche ihn erneut.** – Schau immer wieder hin. Wie ist es denn nun mit diesem Phänomen des Erlebens? Wie ist es denn nun zu sein? – **Es wird geraten, das Wesen des ruhenden Geistes auf diese Weise zu betrachten. Hierbei lautet die Anweisung für das meditative Verweilen, ihn klar und leuchtend zu lassen wie die Sonne am wolkenlosen Himmel. – Die erste Weise, in die Natur des Geistes einzuführen, besteht also darin, sich gelegentlich geistig aufzuschwingen – sich einen Impuls, einen Ruck zu geben – und dann die Natur [des ruhenden Geistes] zu betrachten.**

Wollen wir das noch einmal tun?

### **Meditation**

Wir finden wieder in unsere entspannte Präsenz, in eine Körperhaltung, die uns gut tut; sei es liegend, sitzend, stehend, angelehnt. – Um uns zu helfen, in eine natürliche Offenheit zu finden, stellen wir uns vor, der Himmel tut sich über uns auf. Wir sehen den weiten, tiefblauen Himmel über uns, ... und dieses Blau ist zugleich strahlend hell, durchdrungen von Sonnenlicht, ... ganz weit und offen, hell und klar. –

Wenn ihr bereit seid, schaut wieder hin: Wie ist es denn? Und wenn ihr euch nicht bereit fühlt, dann schaut ihr eben nicht hin. –

Wie ist es denn nun mit dem, was wir Erleben nennen, mit dem, was wir Geist nennen? –

In der Erfahrung des Seins, gibt es da etwas, das sagt, „Ich bin das Erleben“? – In der Erfahrung des Seins, gibt es da etwas, das sich abhebt als der Geist, der erfährt, als das Ich, das erfährt?

\* \* \*

Ich bin euch sehr dankbar dafür, wie präsent ihr jetzt gerade wart, wie ihr das aufgenommen und umgesetzt habt, wie ihr euch auseinander gesetzt habt. Als ich euch so angeschaut und hingefühlt habe, hatte ich den Eindruck, dass ihr insgesamt als Gruppe in einem gelösten, sehr wachen, interessierten Sein angekommen seid. Genau so, mehr braucht es nicht.

Der nächste Schritt wäre jetzt eigentlich, bei jedem Einzelnen zu schauen – Wie erlebst du es? Wie siehst du es? –, in den Austausch zu gehen und die nächsten Schritte, die nächsten Aspekte des Forschens zu unter-

stützen. So, wie Karmapa das hier auch beschreibt:

**Der Lehrer fragt den Schüler dann, so wie er [seine Erfahrungen] einschätzt, eindringlich nach [seinem aufkeimenden Verständnis]. – Eindringlich** ist, wie ich das mit euch mache: Ich lasse nicht locker, sondern es geht ein bisschen weiter, wie wir wirklich zum Verstehen und Erleben kommen. – **Manchen gibt er weitere Erklärungen und fragt sie dann erneut [nachdem sie wieder meditiert haben]. So wird ihnen unverfälscht aufgezeigt, was mit intellektuellem Verständnis, vorübergehenden Erfahrungen, direktem Erleben und den Dharma-Ausdrücken gemeint ist. Der Schüler untersucht dann das Wesen des Geistes, indem er in dieser Weise voller Energie übt. – Dies ist der erste Punkt. –** Im Bereich intuitiver Einsicht.

Dieser kleine Abschnitt beschreibt die Arbeit, die zwischen Schülern und Lehrer stattfindet. Das ist die eigentliche Arbeit. Es ist die Aufgabe von Dharma-Lehrern, diese Prozesse zu begleiten. Als Therapeuten sind wir nicht besonders geeignet. Es wird oft auch von uns erwartet, dass wir diese emotionalen Prozesse begleiten, aber eigentlich geht es um dieses Grundlegendere. Eigentlich geht es darum, wie diese Einsicht entsteht und wie wir da freier werden können. Und das setzt eine persönliche Beziehung voraus. Das setzt voraus, dass praktiziert wird, man mit seinen Erfahrungen und Erkenntnissen kommt, dazu Rückmeldung bekommt, und so pendelt das hin und her. Und es klärt sich was in dem Prozess. Wir können einiges abhaken, anderes schauen wir uns tiefer an, da gehen wir dann weiter, bis auch das klar geworden ist. Und so entsteht allmählich Klarheit.

Eine kleine Bemerkung zum Übersetzer des Textes bezüglich *nyam* und *nyong*: Es ist tatsächlich so, wie du es angemerkt hast, ich erlebe es auch so. Mit *nyam* werden die abgegrenzten Meditationserfahrungen beschrieben und mit *nyong* das direkte Erleben. Ich übersetze *nyong* jetzt oft mit Erleben.

Wie ist es euch denn jetzt ergangen? Wie ist es mit diesem Sein, Erleben, Geist?

*Teilnehmerin: Ich habe noch Probleme mit den Dharma-Ausdrücken. Wer oder was ist der Beobachter? Was ist das Sein? Gibt es zwei verschiedene 'Geiste', den Geist der denkt und den Geist der ist?*

Du sprichst nun die deutschen Dharma-Ausdrücke an. Deine Frage ist, was mit Geist – Tib. *sem*, Skt. *citta* – *eigentlich* gemeint ist? Geist ist der Überbegriff für alle Bewusstseinsaspekte zusammen. Es gibt auch nicht zwei 'Geiste' im Dharma-Vokabular. Es ist ein Sammelbegriff für alles Wahrnehmen, das stattfindet. Und in diesem Begriff 'Geist' ist auch enthalten, was wir in der westlichen Psychologie dem Unbewussten zuordnen. All die unbewussten Regungen der Ich-Bezogenheit, die unbewussten Interpretationen der Wirklichkeit sind auch mit im Begriff 'Geist' enthalten und können bewusst werden.

Zur Frage 'Wer meditiert?' usw.: Das ist einfach eine Art und Weise hinzuführen, das sind keine feststehenden Dharma-Ausdrücke. – Gibt es überhaupt einen Beobachter, gibt es da etwas? Wir nehmen das immer so an. Ist das, was wir Beobachter nennen, nur ein Gedanke? Ist das ein emotionales Muster, das sich immer wieder als das Ich zeigt, das beobachtet? Was ist es eigentlich? Das ist also gar kein Dharma-Ausdruck, der als Standard benutzt wird, sondern es ist wirklich eine Frage. Was ist es denn? Was verbirgt sich für dich dahinter? Was ist das Erleben, das damit beschrieben wird?

Was ich als Beobachter in mir oder als beobachtende Kräfte sehe, ist, dass etwas stattfindet, ein Wahrnehmen. Und dann gibt es Bewegungen, die dieses Wahrnehmen beschreiben oder wie aus einer Distanz noch ein zweites Mal wahrnehmen. So erlebe ich das in mir. Du würdest das vielleicht anders beschreiben. Aber solche Fragen sind dafür da, herauszufinden, was tatsächlich los ist im Geist. Es ist kein feststehender Dharma-Begriff, so als ob es da einen Beobachter gäbe; das gibt es aus Dharma-Sicht erst einmal nicht. Aber es gibt ein Erleben, das mit dem korrespondiert.

Wenn wir davon sprechen, den Beobachter aufzulösen, dann meinen wir eigentlich damit, unnötige sekundäre Benennungen, Beschreibungen, Distanzierungen sich auflösen zu lassen. Das ist aber keine Entität, die man Beobachter nennen kann. So ist jedenfalls mein Forschungsergebnis. Hast du noch andere Dharma-Ausdrücke zu klären?

*Das Sein, vielleicht noch der Geist.*

Ja, jetzt würde ich dich normalerweise zurückfragen: Wie erlebst denn du es? Ist das Sein das Gleiche wie Geist oder ist es unterschiedlich? Von Sein wird im normalen Dharma-Vokabular gar nicht gesprochen, ich habe mir erlaubt, diesen Begriff in meine Unterweisungen zu schmuggeln. Das Sein gibt es in der Dharma-Sprache nur als philosophischen Ausdruck im Gegensatzpaar Sein und Nicht-Sein, wo beides widerlegt wird – Existenz und Nicht-Existenz. So wie wir es jetzt benutzen, ist es der Begriff, der noch bleibt, wenn wir überhaupt kommunizieren wollen: „Was ist denn nun dieses 'Ist'?“ Das ist das Sein. Und es beschreibt kein fixes Sein; da ist keine fixe Vorstellung dahinter. Ich verwende es hier als ein Synonym für Erleben, für Geist.

*Teilnehmerin: Ich hatte gerade ein interessantes Erlebnis. Ich habe mir die Frage ja schön öfter mal gestellt, aber jetzt war die Frage: „Was ist denn Ich?“ Das habe ich viel mehr an mich heranlassen können als bisher, wo ich es immer mehr auf einer abstrakteren Ebene gefragt habe. Ich habe mich zum ersten Mal getraut, wirklich an mich heranzulassen, „Was empfinde ich als mein innerstes und intimstes Sein?“, und bin da in ein Gefühl von totaler Geborgenheit, so wie zu Hause sein, angekommen. Und in dem Moment war ich in dieser Ruhe, die eigentlich ja als Basis gilt, und plötzlich war Ruhe, Offenheit und keine Notwendigkeit mehr, irgendeine Frage zu stellen.*

Ja, das macht mich jetzt richtig glücklich. Würdest du aufgrund dieser Erfahrung, die sich da eingestellt hat, als du in das Allerinnerste, Tiefste, Intimste gegangen bist, und sich diese Ruhe aufgetan hat, sagen, dass dieses Ich oder was sich da auftut verschieden ist von meinem 'Ich'?

*Nein, das ist dasselbe, was alle haben und finden können. Da bin ich mir ganz sicher.*

Ja, das ist doch richtig spannend. Du bist über die Suche nach dem, was dich wirklich ausmacht, nach dem Innersten, nach dem Tiefsten, an eine Erfahrung gekommen – wir bezeichnen das als eine universale Erfahrung –, von der man annimmt, im Grunde genommen schon weiß, dass alle sie machen können, und dass sie nichts Persönliches ist. Das ist aufkeimende Erkenntnis, was du beschreibst. Das ist ein echt wichtiger Punkt, der da klar geworden ist.

Darauf hat der Buddha immer hingewiesen, dass das, was wirklich unser Selbst ist, wo wir wirklich zu Hause sind, gar nichts Individuelles ist, dass da gar keine persönliche Färbung, nichts Emotionales mehr drin ist. Du bist auf dem Weg dahin. Aber da ist noch eine emotionale Spur, dieses Gefühl von zu Hause sein; da ist noch dieser Kontrast von dem aufgewühlten Sein vorher und dem Einkehren in die Ruhe jetzt. Da sind noch emotionale Beimengungen und auch die Erleichterung oder die Freude, die du spürst. Wenn du da noch weiter hineingehst und in das Erleben von dieser Dimension hinein loslässt, dann kommst du in das zutiefst nicht-persönliche Zuhause. Genau darum ging es dem Buddha.

*Teilnehmer: In diesen Texten, sowohl diesem als auch dem Ozean des wahren Sinnes, wird Wert darauf gelegt, dass der Schüler nicht zu früh die Aufklärung bekommt. Nun habe ich den Text aber sogar übersetzt. Ich habe also alles schon vorher gelesen, jedes Wort umgedreht, wieder und wieder, und überlegt. Das ist ja nun das Gegenteil davon. Da frage ich mich, wie gehe ich damit um, dass ich mir das nicht selber verbaue dadurch, dass es besonders intensiv ist?*

Du schaffst dir später im Leben eine Situation – vielleicht noch dieses Jahr, vielleicht nächstes Jahr – wo du all die Texte auf die Seite legst und das alles noch einmal mit einer Lehrerin oder einem Lehrer besprichst und wirklich praktizierst. Ich glaube, du hast die Fähigkeit, das, was als Verständnis geblieben ist, nutzbringend einzubringen und den Rest noch zu lassen, sodass sich das intellektuelle Verständnis nicht dazwischen schiebt. Ein guter Lehrer weiß das auch zu unterscheiden, wenn du aus dem intellektuellen Verständnis antwortest. Wenn du aus dem direkten Erleben sprichst, kommt deine Aussage ganz anders an.

*Teilnehmer: Bei mir ist es so, dann steht da leuchtend, strahlend, ungreifbar und da denke ich: ja natürlich, wie denn sonst.*

Wie denn sonst, ist doch klar. Und wenn du mir erzählst, dass es leuchtend, strahlend, ungreifbar ist, dann würde ich sagen: „Jetzt sprich doch mal von dem, was du wirklich erlebst!“ Und dann musst du deine eigenen Worte nehmen. Es gibt immer noch 'eigene' Worte, auch wenn das schon so vorgeprägt ist. Wenn es aus dem eigenen Erleben kommt und wenn sogar dasselbe Wort benutzt wird, dann wird es anders ausgesprochen. Es zerschmilzt anders auf der Zunge, es kommt anders im Ohr an, weil das Erleben mit-

schwingt. Und das kann man spüren, selbst wenn es dasselbe Wort ist.

Ich hatte übrigens ein ähnliches Problem wie du, dass ich zu der Zeit, als ich voll im Lhaktong-Prozess war, von Gendün Rinpoche gebeten wurde, das Lektorat für Henrik und Walli zu machen für den „Ozean des Wahren Sinnes“. Auch mein Lhaktong-Prozess wurde durch eine intensive Beschäftigung mit den Begriffen zunächst wie überlagert. Dann aber hat sich dadurch ganz viel Positives eingestellt, sodass Lama Gendün auch richtig zufrieden war, dass die intellektuelle Beschäftigung zu einer Vertiefung der Meditation geführt hat. Wir sollten dafür sorgen, dass das bei dir auch so wird.

*Teilnehmerin: Ich habe festgestellt, dass – wenn ich zu fokussieren bzw. diese Schärfe reinzubringen versuche – das wahnsinnig anstrengend ist. Die Augen driften ab; es ist wie wenn ich dahinschmelzen würde. Dann habe ich wieder versucht, zu fokussieren, aber irgendwann habe ich mir dann gesagt, ich mache die Augen zu. Jetzt ist aber für mich irgendwo die Frage aufgetaucht, wenn ich mit geschlossenen Augen dann da sitze, passiert dann nicht das Gleiche auch?*

Ja, das wollte ich dich gerade fragen. Das war ja vorhin nur als Beispiel gedacht mit dem Visuellen, weil es da so gut zu erklären ist. Wie ist es denn bei dir, wenn du mit geschlossenen Augen sitzt? Passiert da nicht auch das Gleiche?

*Ich bin mir da eben nicht ganz sicher. Also diese Anstrengung fällt definitiv weg. Ich bin entspannter, aber ich habe schon das Gefühl, dass ich trotzdem noch relativ klar bin. Also dieser Kontakt zum Geist ist schon da, wenn ich wohin spüre, dass ich das erleben kann.*

Ja, genau. Das ist die Präzision, genau das, dass da wirklich ein präzises Erleben stattfindet; und dass nicht alles mit einem Schleier der Weite und der Irrelevanz überdeckt wird, sondern dass du wirklich im feinen Erleben bist. Das ist gemeint. Es ist nicht so, dass du einzoomen musst, sondern dass du dieses feine Erleben tatsächlich lebst und nicht in so etwas Diffuses hineingehst. Es reicht im Grunde genommen dann, fein zu erleben, was es macht, z.B. die Augen zu schließen und sie wieder zu öffnen; oder innerlich den feinen Unterschied zu spüren, wie es ist bei geschlossenen Augen, wie es ist, wenn ich in eine nicht-interessierte Geisteshaltung gehe, mich innerlich ausklinke, und wie es ist, wenn ich präsent bleibe. Diese Unterschiede fein zu erleben, das ist die Präzision.

*Solange ich das Gefühl habe, dass wirkliches Interesse da ist am Forschen.*

Ja, das ist es. Solange du dieses feine Interesse am Forschen merkst, das ist ausreichend. Das braucht es, und ich hatte das Gefühl, das war jetzt gerade in der Gruppe sehr präsent. Es ist deutlich anders spürbar als z.B. gestern, wo wir auch schöne Momente hatten, wo alle sehr entspannt waren. Aber jetzt war doch eine andere Wachheit spürbar, eine andere Präsenz. Das ist übrigens der Grund, warum in der Zen-Tradition dieses Straffe so betont wird und die Wachheit. Es geht eigentlich um diese frische, interessierte, wache Präsenz. Genau das braucht es im Lhaktong. Das ist nicht nur Entspannung, sondern auch Interesse.

## 2. Das Wesen des bewegten Geistes untersuchen

**[29.4] Der nächste Schritt beim Einführen [in die Natur des Geistes] ist das gründliche Erforschen der geistigen Regungen und der Bewegungen des begrifflichen Denkens. Dabei berücksichtigen wir die wesentlichen Punkte der Körperhaltung, die Blickweise und das begleitende Verhalten wie zuvor.**

Mit *begleitendem Verhalten* ist gemeint, alles zu berücksichtigen, was den Geist schwerer, dumpfer oder heller macht. Dazu gehört wieviel Kleidung wir tragen und ob wir wenig oder viel essen – dass wir z.B. jetzt nicht noch zusätzlich eine Jacke tragen, sodass wir gleich einschlafen, sondern für Frische sorgen, oder auch eher mal stehen anstatt zu sitzen und wach zu bleiben, weil es heute so sehr warm ist.

**Wenn in einer Erfahrung von Freude, Klarheit und Nichtdenken in entspannter Klarheit plötzlich ein Gedanke entsteht oder du passende Gedanken hervorbringst, dann betrachte das Wesen dieses aktiven Bewusstseins.**

Dazu habe ich euch vorhin eingeladen. Es ging so weit, dass ich euch sagte: „Lasst doch innerlich einmal ein

tobendes Kind kommen und schaut, was das für einen Unterschied macht.“ Das ist damit gemeint. Es kann ein Gedanke sein oder wir können uns einmal so richtig intensiv anfeuern und dann wieder schauen; und währenddessen natürlich auch bewusst bleiben.

**Betrachte den Geist, wenn er aktiv ist, und schau, wohin er wandert. Welche Farbe und Form hat er? – Wenn er aktiv ist – Wo fängt er an, wo verweilt er, wo hört er auf? Verweilt er außerhalb oder innerhalb des Körpers? Falls innen: Ist er im Herzen, [im Gehirn] oder wo sonst? Untersuche, wo der Geist ist, wenn er ruht und wenn er aktiv ist. Innen oder außen? In welcher Weise und in welcher Gestalt? Ist er stofflich oder nicht stofflich? Hat er einen Anfang, ein Ende? Hat er eine Farbe, eine Form? Wenn ja, was für eine? Ist da ein Gedanke, er existiere nicht? Oder ist da kein Gedanke „dies ist er“, doch ein Bewusstsein, dass der Geist weder anfängt noch aufhört usw.?**

Endlose Fragen. Wir erforschen immer genau das, was uns auch anspricht. Wenn ich euch jetzt durch diese Fragen jagen würde, dann würde ich euch nicht viel Gutes tun. Sucht euch einfach die Fragen aus, die euch auch interessieren, wo ihr euch unsicher seid.

Ich habe versucht, das Ganze für euch zu kondensieren in diese wenigen Fragen nach dem Erleben: Sind Erleben und Geist zweierlei? Gibt es im Erleben ein Ich? Ist alles Wandel oder gibt es im Erleben etwas Konstantes, etwas Gleichbleibendes? Gibt es einen Geist, der das Erlebte wahrnimmt oder sind Erleben und Geist identisch? Wie ist das mit dem Ich? Sind Ich und Geist in meinem Erleben dasselbe? Wo wird das Ich spürbar?

Das sind grundlegende Fragen, die vieles von dem hier beinhalten. Das heißt aber nicht, dass all diese Fragen dann damit geklärt wären. Im Grunde genommen bräuchte jeder von euch, der sich dem gründlich zuwenden möchte, einmal die Zeit, ein ausführliches Lhaktong-Retreat zu machen, monatelang eventuell. Ich habe selbst lange gebraucht, um diese Fragen durch zu meditieren; das waren zwei, drei Jahre durchgehender Praxis. Klar übte ich erst mehr Geistesruhe, aber anderthalb Jahre waren ganz dem Durcharbeiten all dieser Fragen gewidmet.

*Teilnehmerin: Wenn du sagst, du hast das in jahrelanger Praxis gemacht, dann hast du das im klösterlichen Rahmen gemacht? Wie würde das ein Laie machen?*

Damals war ich Laie. Da war ich mit meiner Frau im Retreat. Aber trotzdem war es ein sehr privilegierter Rahmen.

*Also kann man es auch im Alltag machen?*

Nein, ich war im Wald, in der Dordogne in Zurückgezogenheit, betreut von Hendrik und Walli.

*Dann ist Laie vielleicht nicht der richtig Ausdruck, also vielleicht besser: Haushälter.*

Ja klar, ihr müsst es wollen. Es muss euch ein Anliegen sein, das heißt, dass ihr eure Praxis etwas ändert und wisst, an welcher Frage ihr gerade arbeitet; an welchem Kapitel ihr arbeitet, wo in dem Kapitel ihr gerade seid und was ihr gerade dabei seid, zu klären. Das geht.

Aber da ändert sich die Praxis, da braucht ihr Zeit, um in die Ruhe einzutreten; und dann geht es darum zu schauen. Da kann man nicht so viel rezitieren und so. Da ist dann schon die stille Meditation im Vordergrund. Das kann man verbinden mit dem Beten um Segen um Öffnung, also Guru-Yoga usw. Das sind Elemente, die dabei total hilfreich sind, um in ein intuitives Spüren zu kommen, dass die Antworten nicht aus dem Intellekt geboren werden, sondern aus der Entspannung, der Offenheit. Ich bin überzeugt, dass das im Alltag möglich ist und ich erlebe auch bei Praktizierenden, dass das passiert.

*Teilnehmer: Wenn dann Antworten kommen, und wenn man meint, man hat was gefunden, sollte man das dann besprechen?*

Genau, zum Lehrer gehen und besprechen, und schauen, wo es dann weitergeht. Die Gespräche mit einem Meditationslehrer sind immer ungefähr dasselbe. Es geht eigentlich nur darum herauszufinden, wo es gerade hakt und wie es weitergeht. Das ist die Aufgabe, den Prozess zu beschleunigen und zu schauen. – Da ist jetzt

eine Unsicherheit, da ist ein Haften und wie gehen wir damit um? Was kannst du machen? Und dann geht es da weiter.

Der Hauptteil der Fragen hier in dem zweiten Absatz soll klären, ob der Geist ein Ding ist, ein Objekt der Wahrnehmung. Ein Objekt der Wahrnehmung hätte Farbe, Form, Ort, Anfang, Ende. All diese Fragen drehen sich darum: Ist der Geist Etwas, ein Ding; etwas, das man beschreiben kann, so wie man andere Dinge beschreiben kann?

**Schau, ob während dieser Betrachtung des Denkens die geistigen Bewegungen leer sind, ohne zu wandern und ohne zu entstehen und zu vergehen. Oder verschwinden die Gedanken spurlos, wenn du sie anschaust? Oder erfährst du alle aufkommenden Gedanken als ungreifbar? Ist da ein Gedanke „es ist nichts greifbar“ während du sie als ungreifbar erfährst?**

Oder ist da kein solcher Kommentar?

**[31.1.] Während begriffliches Denken aktiv ist, oder nachdem du es erzeugt hast, schaue offen und ohne Anhaften auf sein Wesen. Erlebst du das als angenehm oder unangenehm, dann schaue auf das Wesen des angenehmen oder unangenehmen Gefühls. Erzeuge so viele Gedanken wie möglich und untersuche sie.**

Das ist ein bisschen anders als die Praxis der Geistesruhe. Macht das mal, lasst immer wieder Gedanken entstehen und beobachtet immer wieder. Vielleicht teilt ihr mit mir und mit vielen anderen auch, dass wir eine gespaltene Beziehung zu unserem Denken haben, zu unseren Gedanken. Einerseits denken wir furchtbar gern und fühlen uns ziemlich verloren, wenn wir nicht denken – deshalb denken wir eben. Gleichzeitig fühlen wir, dass da etwas Zwanghaftes daran ist und dass uns dieses begriffliche Denken ziemlich unfrei macht. Wir würden es gerne loswerden. Sind wir in diesem Loswerden-Wollen des begrifflichen Denkens nicht vielleicht wie Don Quijote? Kämpfen wir nicht vielleicht gegen etwas, wo es gar keine Auflehnung, gar keinen Kampf, braucht? – Das gilt es zu untersuchen.

Es gilt zu untersuchen, ob Gedanken irgendetwas brauchen, um sich aufzulösen, oder ob sie das von selbst tun. Mit Gedanken ist alles Emotionale auch gemeint, all diese geistigen Bewegungen. All das muss man zusammen nehmen; das ist ein riesiger Begriff. Brauchen geistige Bewegungen etwas, um sich aufzulösen? Muss ich etwas tun, um sie zu verschrecken? Muss ich dagegen ankämpfen, wie Don Quijote gegen die Feinde, die sich dann als Windmühlenflügel herausstellen?

Wenn wir das klären und damit geschickt umgehen könnten, wie die Dinge halt sind, könnten wir uns eine Menge Stress ersparen. Wenn sich das dann auch noch ausweitet in den emotional belastenden Bereich, dann wird das eine riesige Hilfe. Die Natur des Erlebens zu erkennen, würde dann bedeuten, nicht mehr dagegen ankämpfen zu müssen.

**Wenn starke Störgefühle, wie die fünf Geistesgifte, entstehen oder du eines erzeugst, untersuche sie.**

**Gibt es einen Unterschied zwischen dem Gedanken selbst und seinem Inhalt? Zwischen früheren und späteren Gedanken? [Zwischen Gedanken] und Geist? Stelle dergleichen Betrachtungen an, bis du von innen heraus alle Zweifel beseitigt hast und wirklich sicher bist.**

Was ist Denken und wie ist es mit dem Inhalt des Denkens? Was macht das für einen Unterschied, worauf ich die Aufmerksamkeit lenke? Wenn ich beim Inhalt bin, ist die Chance groß, dass ich mich verfange. Wenn ich beim Phänomen des Denkens bin und es wahrnehme als etwas, das passiert, ohne mich mit dem Inhalt zu verstricken, hat es eine große Chance sich aufzulösen, weil ich mich nicht verstricke. Aber sind Inhalt und Prozess dieses Denkens – was wir einen Gedanken nennen – verschieden oder sind sie eins? Gibt es das eine ohne das andere? Gibt es einen Gedanken ohne Inhalt? – Nein. Gibt es einen Inhalt ohne einen Gedanken? – Nein. Ich verbinde mich also mit einem anderen Aspekt desselben.

Ich verbinde mich nicht auf der Ebene dessen, wo normalerweise all die emotionalen Bedeutungen sind, sondern mit der Natur des Geschehens, mit dem Wesen des Geschehens. Das ist ein anderes Umgehen mit demselben. Was passiert, hat sich nicht geändert, aber es entsteht eine andere Schau. Das könnt ihr ganz leicht verstehen, weil wir ja alle gerne Filme anschauen, ins Kino gehen, Fernsehen. Auf der Inhaltsebene verbunden zu sein, treibt uns die Tränen in die Augen und wir erschrecken, wir gehen mit, wir freuen uns

und leiden; wir sind auf der Inhaltsebene emotional voll angesprochen.

Wenn wir den Film mit dem Blick von jemandem sehen, der lernen will, wie man Regisseur wird, wie man Effekte erzeugt, wie lange man Einstellungen für den Kameramann wählt, dann sind wir mit dem Prozess, mit dem „wie“ beschäftigt, und der Inhalt wird zweitrangig. Man ist dann vielleicht fasziniert von dem Prozess. Das ist eine andere Form der Faszination. Aber wer so schaut, wird nicht gefangen von dem Film, weil er weiß, es handelt sich um einen Film. Es handelt sich um eine ganz geschickt angelegte Täuschung.

Das ist ein altes Beispiel. Es ging früher nicht mit Filmen, sondern Zauberern, Jongleuren, die ihre Kunststücke machten; die wissen, wie die Illusion sich aufbaut. Sie sind selber nicht getäuscht, während alle anderen getäuscht sind. Im Lhaktong geht es darum, aus der Täuschung rauszufinden in ein Verständnis des Prozesses, wie die Täuschung entsteht, wie es dazu kommt, dass es so real wirkt, obwohl es gar nicht real ist. Das ist genau das, was wir jetzt machen. Wir haben es mit demselben Material zu tun, aber wir gehen anders heran. Wir betrachten es aus einem anderen Blickwinkel.

Gibt es einen Unterschied zwischen früheren und späteren Gedanken? Das ist genau so eine ganz hilfreiche Frage, die uns weiterführt. Frühere und spätere Gedanken sind natürlich unterschiedlich – im Inhalt –, aber nicht in der Art, wie sie entstehen und vergehen, nicht in der Art, wie Täuschung entsteht. Natürlich ist ein Film verschieden von einem anderen Film, aber nicht in der Art, wie Filme gemacht werden und wie sie wirken. Diese Frage ist total hilfreich.

Nehmt einen extrem angenehmen Gedanken und einen extrem unangenehmen Gedanken, erzeugt etwas, was euch richtig Freude macht und etwas, wo ihr ärgerlich werdet. Und schaut. – Natürlich sind sie verschieden, aber sie sind auch gleich. Sie sind in einem Aspekt des Seins identisch, und um den geht es. Es geht darum zu sehen, dass es völlig unberechtigt ist, am Angenehmen so stark anzuhaften und das Unangenehme so stark abzulehnen; dass wir wirklich wie kleine Kinder sind oder wie Don Quijote, was das angeht, dass wir Täuschungen aufsitzen.

Gibt es einen Unterschied zwischen Gedanken und Geist? Im Tibetischen steht einfach nur: *Gibt es einen Unterschied zwischen dem Gedanken selbst und seinem Inhalt, zwischen früheren und späteren Gedanken und zwischen Geist?* Aber damit ist gemeint: Gedanken und Geist.

*Teilnehmerin: Da gibt es einen Unterschied.*

Und wo ist er?

*Der Unterschied ist der, dass die Gedanken häufig mit dem Ich verknüpft sind. Und der Geist ist für mich einfach dieser unendlich weite, freie Raum.*

Hat der Geist etwas mit den Gedanken zu tun?

*Ja, die Gedanken sind eine Funktion des Geistes.*

Gut, also Gedanken sind eine Funktion des Geistes, der Geist ist mehr wie ein weiter Raum, in dem alles möglich ist.

*Und er ist nicht persönlich, da ist nichts Individuelles.*

Ja, genau. Würde da das Beispiel für dich zutreffen: Der Geist ist so wie die Weite und Tiefe des Ozeans und die Gedanken sind wie Wellen, die sich oben durch die persönlichen karmischen Winde formen?

*Eher ist der Geist wie der Himmel, die Weite des Himmels und die Wolken darin.*

Und die Wolken darin. Genau. Das sind klassische Beispiele, die diesen Zusammenhang erläutern. Da bist du auf der genau richtigen Fährte.

Also, sind Gedanken und Geist nun verschieden oder nicht?

*Teilnehmerin: Die Gedanken sind ein Teil des Geistes.*

Aha, dann sind Gedanken Geist.

*Ja!*

Wie verschieden sind sie denn dann noch?

*Sie sind substantieller, struktureller.*

Ja, sie haben Form und Struktur. Sie werden deutlich wahrnehmbar. Sie sind der aktive Aspekt des Geistes; das, was so auftaucht. Ja, genau. In der Tiefe sind sie eigentlich eins, so wie Wellen und Ozean, es ist alles Wasser. Und zugleich doch deutlich wahrnehmbar und ziemlich kräftig.

*Teilnehmerin: Substantieller.*

Ja, es kommt einem so vor. Wie substantiell sind denn dann Wolken?

*Teilnehmerin: Ja, im Verhältnis zum Geist sind die Wolken natürlich nicht wirklich Substanz. Aber sie sind substantieller als der große Geist.*

Ja, sie haben zumindest eine Form, eine Gestalt, sie erinnern an etwas und es kommt einem so vor, als wäre da wirklich eine Wolke. Und dann greift man rein und ....

**Erkennst du das Wesen des Denkens klar, bewusst und unverhüllt, dann schau, ob es einen Unterschied gibt zwischen der unverhüllten Klarheit und Bewusstheit des vorherigen Erkennens anhand des ruhenden Geistes und der unverhüllten Klarheit und Bewusstheit des jetzigen Erkennens anhand des denkenden Geistes.**

Nehmen wir an, im ruhenden Geist ohne Gedanken ist es zu einem Erkennen dieser nicht greifbaren Natur, des Nicht-Fassbaren gekommen. Führt das Hineinschauen in den aktiven Geist zu einem anderen Erkennen oder ist es dasselbe, was da spürbar wird? Ist die Qualität dessen, was da erfahrbar wird, gleich oder verschieden?

**Vielleicht gelingt dir das nicht. Aber schau nicht in der Weise, dass du Gedanken einfügst und sie dann klar und bewusst lässt, sondern schau gut hin, indem du bei einem plötzlich entstehenden Gedanken das Wesen des ersten, durch nichts verdorbenen [Momentes des] gewöhnlichen Bewusstseins betrachtest. Übe so weiter.**

Worum es also nicht geht, ist, einen Gedanken einzufangen. Nehmen wir als Beispiel einen Gedanken, den wir erzeugen: „Oh, jetzt baden gehen, frisches Wasser, ...“ Wir fangen den Gedanken ein, halten ihn und halten ihn; er ist ziemlich real, wenn wir ihn jetzt so halten. Und dann ist es gut – genug gedacht. Dann lassen wir ihn, wie er ist und er löst sich auf, und dann erkennen wir ihn als leer.

War der Gedanke nicht schon leer und substanzlos, solange wir ihn gehalten haben? Ist er erst leer, wenn wir ihn loslassen? Das ist interessant. Sind die Gedanken, die Emotionen, die auftauchen, schon leer und substanzlos, wenn sie noch eine Wirkung auf uns haben? Oder sind sie es erst dann, wenn sie keine Wirkung mehr auf uns haben? Das ist einer der Tricks der Meditierenden, der hier angedeutet wird, dass sie sich die Gedanken einfangen.

Ich sehe z:B. gerade eine blaue Kugel, blaue Lichtsphäre vor mir. Da konzentriere ich mich darauf, sie ist da ... Und jetzt ist gut, ich lasse sie in ihre Leerheit zurück, aus der sie gekommen ist. – War sie zwischendurch nicht leer? Nein, sie war ja blau. – Man macht solche Tricks, da müssen wir genau hinschauen. Haben die Denkprozesse bereits in ihrem Entstehen diese Natur, haben sie diese Natur während sie bzw. die Gedanken gerade aktiv sind und wie ist es danach? Gibt es da einen Unterschied zwischen dem ruhigen Geist und dem aktiven Geist? Haben sie beide dieselbe Natur? Das muss noch ein bisschen klarer werden.

Der Tipp von Karmapa dazu ist, im Moment des Entstehens, im ersten Moment, zu schauen, wie es ist. Nicht erst festhalten und dann schauen, sondern im ersten Moment des Entstehens zu schauen, immer im jeweiligen Moment.

*Teilnehmerin: Dann darf man den aber nicht verpassen.*

Tja, nicht verpassen. Weißt du, du lehnst dich so innerlich zurück, als würdest du zum Himmel schauen, und dann siehst du wie so ein Vogel kommt. Und genau im Moment, wo er auftaucht, genau da, wo innerlich der Gedanke auftaucht, genau da wahrzunehmen, wie er ist.

*Der platzt dann.*

Ach ja. Das ist super. Das ist so wie dieses Tonscheibenschießen. Schau mal, ob es immer so ist oder ob es da Ausnahmen gibt. Schau weiter hin.

*Teilnehmerin: Ein sogenanntes Nachjammern gilt nicht. Es ist so schnell.*

Ja, den vergangenen Gelegenheiten nachzujammern, gilt nicht.

*Teilnehmer: Aber lebt man da nicht ständig in einer gewissen Verkrampfung der Lauer, wo man auch immer so ein bisschen denkt, gleich kommt er?*

Das ist so, wie wenn ich mit meiner Frau nach Sternschnuppen schaue.

*Ja, genau.*

Sie sieht ständig welche und ich sehe gar keine.

*Ja, das ist doch enttäuschend.*

Wenn ich mich dann entspanne und keine mehr sehen will, dann sehe ich welche. Ja, mache es so, schau entspannt, ohne im Grunde genommen so zu wollen. Das ist tatsächlich die beste Haltung für Lhaktong.

*Teilnehmer: Dann habe ich noch eine Frage. Ich habe es so verstanden, dass das Ganze eine Analyse ist, also intuitives Schauen, wie der Geist funktioniert, wie Gedanken funktionieren, wie es sich präsentiert, wie es sich auflöst und was dann bleibt oder nicht bleibt. Also all die Fragen, wie sie schon genannt wurden. Braucht man dazu in dieser Analyse eine gewisse Orientierung, und wo kommt die her?*

Indem man ein Kapitel nach dem anderen durchgeht.

*Also einfach durcharbeiten?*

Einfach durcharbeiten. Das ist die Struktur. Das ist hier die Kurzversion. Es ist am Erleben entlang geschrieben. Das ist die Beobachtung der Prozesse, wie sie natürlicherweise stattfinden und hier in etwas strukturierter, pädagogischer Form dargereicht. Daran können wir uns orientieren.

Für manche Praktizierende wird dieses Kapitel mit dem aktiven Geist, das ich euch jetzt gerade lehre, eher spürbar, bevor sie sich dem ruhigen Geist zuwenden. Deswegen lehre ich sie jetzt auch kurz hintereinander, damit ihr mit beiden Aspekten des Geistes schon schauen könnt. Ich schließe es noch kurz ab.

**Kurz: Wir gehen dem Geist auf den Grund und erforschen ihn gründlich, indem Schüler und Lehrer zusammen die Spreu vom Weizen [im Verständnis] des Schülers trennen.**

Sie schauen, wo sich der Schüler was vormacht, wo er allzu rasch bei Schlussfolgerungen ist und dann in einer Sackgasse landet, und wo er ganz nah am Erleben ist. Das schauen Lehrer und Schüler zusammen an.

**Den Geist so zu untersuchen und in sein Wesen einzuführen und sich dabei aufrichtig zu bemühen, ist der zweite Punkt.**

Nehmt euch den Rest des Tages die Zeit, und meditiert immer wieder kurze Perioden. Nehmt den Text mit und stellt euch eine der Fragen aus euren Notizen oder aus dem Text und forscht weiter, schaut selber. Es braucht eine gewisse Selbstdisziplin, um den Tag noch zu nutzen. So ganz müde und bettreif sind wir ja noch nicht. Wir können also noch ein bisschen schauen.

Und das ist genau das, was wir auch zu Hause machen, denn wir bräuchten dieses Minimum an Disziplin, um zu sagen: „Ja, ich widme mich dem jetzt einmal.“ Das würde ich euch jetzt vorschlagen. Denn für uns alle ist es bei dieser Hitze und nach all dem, was wir heute schon geteilt haben, wie ich glaube, hilfreich, wenn wir jetzt nicht immer nur zusammen als Gruppe üben, sondern jeder auch in seine persönliche Praxis geht.

Übernehmt euch nicht dabei, gebt euch immer wieder Zeiten, wo ihr euch ausstreckt und wie schläft, dann setzt euch wieder auf und schaut, spürt, praktiziert manchmal nur Geistesruhe und dann schaut wieder ein bisschen hin. Untersucht dann so entspannt die Natur des ruhigen Geistes und die Natur des aktiven Geistes

interessiert. Fühlt ihr euch dem gewachsen oder ist das eine totale Überforderung? Habt ihr dazu Fragen? Wie ist das für euch jetzt?

*Teilnehmerin: Wenn wir im Erforschen des aktiven Geistes sind, macht es Sinn, Gedanken dabei bewusst zu erzeugen oder einfach nur zuzulassen?*

Ja, klar. Wenn der Geist nicht von sich aus aktiv ist, dann hilfst du ihm ein bisschen.

*Teilnehmerin: Aber Ausgangspunkt ist der ruhige Geist?*

Ja, das ist er schon, weil da kommt die Schärfe, die Präzision her. Wer natürlicherweise einen ruhigen Geist hat, braucht nicht extra noch Geistesruhe zu üben. Aber wenn wir nicht so klar sind im Erkennen eines einzelnen Gedankens, dann müssen wir uns zuerst diese Schärfe verschaffen. Die Grundvoraussetzung, um Lhaktong, intuitive Einsicht, praktizieren zu können, ist, dass wir in der Lage sein müssen, einen einzelnen Gedanken zu erkennen. Das ist die Voraussetzung. Wer eine einzelne Geistesregung gar nicht wahrnimmt, muss erst mehr Geistesruhe praktizieren, weil sonst alles einfach nur verschwommen ist. Man kann nicht richtig in die Natur des auftauchenden Gedankens schauen, wenn man ihn gar nicht einzeln wahrnimmt. Das braucht es als Voraussetzung.

*Teilnehmer: Ich habe noch eine Frage zum Besprechen der Erfahrung mit dem Lehrer. Wenn man jetzt zu Hause praktiziert und ein Lehrer nicht jeder Zeit verfügbar ist, wie kann man erreichen, dass man keine Zeit verliert? Man macht dann eine Erfahrung und kann die aber nicht klären. Wie geht man damit um?*

Du notierst sie dir und suchst dann einfach nach der nächsten Gelegenheit. Und was uns hier in Möhra angeht, kannst du einen jeden von den Lehrern fragen. Sie alle haben das praktiziert, und du nimmst einfach den ersten, dem du begegnest. Am besten ist es natürlich, wenn man in der Nähe des Lehrers wohnt und so jederzeit zu ihm hingehen könnte. Die Situation haben wir meist aber nicht.

*Teilnehmer: Wobei ich zur Orientierung denke, dass die Orientierung doch eigentlich, so muss es ja sein, theoretisch und praktisch aus uns selber kommt. Ich finde, es ist wichtig zu betonen, dass wir lernen, auf uns bzw. sozusagen in uns hinein zu hören und die entsprechenden Wege dann zu gehen. Wir sind doch unsere eigene Orientierung. Natürlich muss sie freigelegt werden und wir müssen die Fähigkeit erwerben, aber wir sind doch kompetent.*

Ja, ich stimme dir prinzipiell zu. Aber in diesem Bereich sind wir höchst inkompetent. Wir machen immer wieder die gleichen Fehler. Das ist vergleichbar damit, dass jemand zu dir in die Analyse kommt, der in einem zwanghaften Muster steckt. Mit all seiner Kompetenz versucht er herauszukommen, aber er braucht ein bisschen Unterstützung. Und dieses bisschen Unterstützung bekommt er. Das macht der Therapeut, er stärkt den Patienten in seiner eigenen Kompetenz, er führt ihn da hinein.

Und genau das machen wir. Das heißt eigentlich, wenn ich es gut mache, dann gebe ich dem Schüler gar keine Antworten, sondern weise ihn auf all das hin, wo er inkonsistent ist, wo Widersprüche auftauchen und wo die Dinge einfach nicht stimmig sind. Und dann sucht und findet er selber die Lösung dazu, und das entwickelt seine Kompetenz. Das wäre der ideale Prozess. Prinzipiell bin ich also voll einverstanden, aber gerade in diesem Bereich bekomme ich immer wieder mit, wie Menschen sich im Kreis drehen, ein Leben lang.

## **Morgen-Meditation**

*Rezitation: Zuflucht, Vier Unermessliche, Guru-Yoga*

Und wieder gönnen wir uns eine Zeit des einfachen Seins. Wir beginnen mit der Grundübung des Öffnens der sechs Sinne und spüren zunächst, wie es sich im Körper anfühlt. –

Mit einer gleichmäßigen Aufmerksamkeit gehen wir durch den ganzen Körper und schenken den Bereichen, wo wir nur wenig oder gar nichts spüren genau so viel Aufmerksamkeit wie denen, wo ganz deutliche Empfindungen zu spüren sind. –

Wir gehen mit einer sanften, liebevollen Haltung durch den Körper, so als würden wir jeden Bereich, jede

Empfindung willkommen heißen. –

Unserem Körper erlauben wir dabei, genau so geschmeidig zu werden wie unser Gewahrsein. –

Und dann lassen wir unser Bewusstsein ganz weit werden und nehmen all die Körperempfindungen in dieser Weite wahr. Ohne dass wir uns auf den Körper konzentrieren, tauchen die Empfindungen in der Weite des Geistes einfach auf. –

In derselben raumgleichen Weite hören wir, nehmen wir Klänge und Geräusche wahr ... und achten dabei auch auf die leiseren Geräusche ... und hören auch die Stille. –

Während wir so den Körper spüren und die Klänge hören richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, wie es sich anfühlt zu spüren und zu hören; nicht *was* wir spüren und *was* wir hören sondern *wie* es ist zu spüren und zu hören. –

Dann nehmen wir das Sehen hinzu und machen es dort genauso. Sehen geschieht von selbst in dem weiten Raum des Gewahrseins ... und das ganze Gesichtsfeld wird wahrgenommen, frei von Bevorzungen und Vorlieben. –

Wie ist es zu schauen? –

Wir erlauben unserem Gewahrsein mal zu sehen, mal zu hören, mal zu spüren und so zu einem integrierten Erleben zu kommen, wie es ist zu sein, dabei auch zu riechen, eventuell noch etwas zu schmecken ... und wahrzunehmen, was in uns vorgeht. –

Alle Sinne sind offen, ohne dass wir etwas wahrnehmen müssen. Wahrnehmen findet statt, Erleben findet einfach statt. –

In diesem Erleben können wir so entspannt werden wie Erwachte, die nichts mehr zu verwirklichen haben, so als wären wir Buddhas. – Erleben ohne Zensur, fließend und wach, gelöst. So können wir eine Viertelstunde weiter praktizieren bis zur nächsten kleinen Pause. –

Ihr könnt gerne stehen, gehen, liegen und natürlich sitzen, gerade wie es für euch angemessen ist. –

Offenes Erleben mit der ganz klaren Haltung; alles darf sein, alles ist willkommen. Mögen so viele Gedanken auftauchen wie sie wollen, wie sie halt kommen ... und wir haben ein Interesse daran, die vielfältigen geistigen Regungen, Prozesse wahrzunehmen. Wie ist der Geist? Das, was wir Geist nennen, was ist damit gemeint? Wie fühlt es sich an, gewahr zu sein bei ruhigem Erleben, gewahr zu sein bei aktivem Erleben? Ruhiger Geist, aktiver Geist ... was ist jetzt gerade da in eurem Erleben? Ist es der ruhige oder der aktive Aspekt? – Lasst uns einmal hinfühlen, wie aktiv unser Geist in der Ruhe ist und wie ruhig unser Geist in der Aktivität ist. –

Wahrnehmen findet ja weiter statt, auf allen Kanälen; mal mehr im Visuellen, mal etwas im Körper, mal sind es Denkprozesse. Wie ist das, wenn solch ein Wahrnehmen, solch ein Erleben auftaucht? – Wie wirkt sich das auf die Qualität des Gewahrseins aus? – Wie wirkt sich das aus auf die Erfahrung von Weite und Raum? – Wie wirken sich geistige Regungen aus auf das Erleben von gelöstem Sein? – Wie wirken sich Weite und gelöstes Sein auf das Erleben von Erfahrungen aus? –

Wir können auch noch etwas weiter forschen und schauen, ob es in diesem Erleben ein Ich gibt, und wo es das gibt; welche Rolle und welchen Einfluss es hat; wie es sich zeigt; wie und wann es sich vielleicht auflöst. So lasse ich euch wieder für zehn Minuten. Jeder forscht, wenn er das mag, auf seine eigene Art. –

Zum Abschluss schaut doch noch einmal, was denn die Bedeutung des Ausdrucks 'Geiststraining' ist. Wen oder was haben wir denn jetzt trainiert? Was ist denn nun dieser Geist, der da Befreiung erlangt; der trainiert wird oder sich selbst trainiert? Wovon sprechen wir denn da eigentlich? –

\* \* \*

Ich möchte euch noch einmal sehr ermuntern, diesen Tag in Stille zu nutzen und innerlich diesen Fragen nachzugehen, die Geistesruhe zu erleben; zu schauen was die Aktivität ausmacht; ob sich was verändert; wie sich im Erleben durch verschiedene Aktivitäten was verändert. Geht zwischendurch immer wieder in die völlige Entspannung und Ruhe und schaut. Schaut, was passiert – dafür braucht es Stille. Stille ist eine gute Voraussetzung dafür.

*Rezitation: Widmung*

## Meditation

Wir beginnen wieder mit den Gebeten: Zuflucht, Bodhicitta, das Gebet an den Lama. Wir stellen uns dabei die Zuflucht vor so, wie es uns das stärkste Vertrauen auslöst. Das kann Buddha Dordje Tschang – Vajradhara – sein, es kann Tara sein; es kann aber auch der offene weite Raum sein, Licht durchstrahlt; eine Lotosblüte oder eine Rose oder ein Grashalm, was auch immer die Qualitäten des Erwachens für uns symbolisiert. Zum Abschluss der Gebete nehmen wir die Qualitäten des Erwachens ganz in uns auf, als würde sich der Buddha in Licht auflösen und in uns verschmelzen, und meditieren dann eine Weile. Achtet also darauf, dass ihr innerlich mit dem Herzen dabei seid, während wir jetzt die Gebete sprechen, und visualisiert eure Zuflucht. Verbindet euch mit den Qualitäten, die dann im Herzen weiter wirken in der Meditation.

*Rezitation: Zuflucht, Vier Unermessliche, Guru-Yoga*

Die Zuflucht löst sich in strahlendes Licht auf und über dieses Licht verbinden wir uns mit den Qualitäten des Erwachens. Wir erlauben dem Buddha, in unserem Herzen Platz zu nehmen, und wir lassen den Buddha in unserem Herzen meditieren. –

Mit ein wenig Humor schauen wir hin: In was für einem Film bin ich eigentlich gerade? –

Ist mein Sein jetzt gerade noch geprägt von Erwartungen und Befürchtungen? –

Ist es möglich, aus diesem Film auszusteigen? –

Wie fühlt es sich an, ganz ohne Vorstellungen zu sein? Ganz ohne Film, wie wäre das wohl? Lasst den Buddha in euch meditieren. –

Zwischendurch schauen wir, ob wir nicht doch wieder in einem Film gelandet sind, vielleicht in einem Film in dem wir kämpfen, in dem Widerstände aktiv sind, Erwartungen, ... der irgendwie emotional mit Anspannung eingefärbt ist? All das braucht es eigentlich nicht. Dann fragen wir uns innerlich: Was würde mir jetzt helfen? Wie kann ich in dieses gelöste Sein wieder hineinkommen? Reicht es, den Film zu durchschauen? Oder brauche ich etwas mehr? Muss ich mich gut um mich kümmern? Mitgefühl und Wohlwollen für mich selbst aktivieren oder für andere? – Dankbarkeit, Vertrauen, Freude. –

*Rezitation: Widmung*

*Teilnehmer: Darf ich etwas Privates sagen?*

Ja, das ist etwas ungewöhnlich. Ich wollte gerade anfangen zu unterrichten, aber okay.

*Wir kennen uns doch schon einige Jahre. Ich hab es dir schon gesagt, dass ich dich über Jahre immer wieder provoziert habe, immer wieder, immer wieder mit Freuden, mit Ausdauer und dass gestern eine Situation war, wo das eingetreten ist, was ich mir eigentlich immer wünsche: dass man sich Bälle zuwirft, dass du mir Bälle zuwirfst und ich schauen kann, was ich damit mache, alle Seiten anschauen. Lange Rede kurzer Sinn: Ich hab vor Monaten das Gefühl gehabt, die Karawane zieht weiter. Ich hab ja nicht vor, hier weg zu gehen, was bedeutet das also? Und jetzt gerade habe ich festgestellt, was es bedeutet. Es ist für mich ein Graus, immer an einem Ort zu bleiben, nicht geographisch sondern innerlich. Da bin ich dir sehr dankbar, dass die Reise, egal wie lange sie dauert, weiter geht. Es hat viel mit dir zu tun, weil ich auch merke, manche Konzepte muss man gar nicht aufgeben – das Konzept von Leichtigkeit und Freude. – Ich zweifle deine Autorität nicht an, aber in dem Moment ist kein Gefälle da. Es ist so, da glaube ich dein Interesse zu spüren an der Sache, ich fühle mich ernst genommen in der Leichtigkeit, in der Freude. Gestern hast du mich mit ein paar Fragen richtig unter Druck gesetzt, aber das war mein Druck, da war mal der Druck nicht von meinen Konzepten. Oft erlebe ich es so, dass man davon redet, seine Gefühle anzuschauen. Ich habe das Gefühl, man schaut seine Gefühle nicht an sondern man muss sich erst mal durch seine Konzepte durchwühlen, bis man am Gefühl dran ist. Gestern habe ich das Gefühl gehabt, ja da war das, um was es eigentlich geht, das hat mit deiner Leichtigkeit zu tun. Das ist jetzt Lobhudelei, das muss jetzt nicht sein. – Ich mag das Leichte, dann kann es richtig schwer sein.*

Danke! Es tut mir auch so gut, das Leichte. Diese Leichtigkeit ist ein Geschenk des Dharma; etwas, das erst im Laufe der Zeit so allmählich zum Vorschein gekommen ist, und auch immer mal wieder verschwindet. Es tut natürlich sehr, sehr gut, auch mir. Ich danke dir.

### 3. Das Wesen der Sinneswahrnehmungen untersuchen

Ich kann euch beruhigen, es kommt nichts Neues. Es ist eine Wiederholung dessen, was wir schon gehört haben, auf etwas neue Art, aus einem anderen Blickwinkel.

**[32.2] Um in die Untrennbarkeit von Erscheinungen und Geist einzuführen, untersuchen wir [den Geist] nun mittels der Erscheinungen (Wahrnehmungen).**

Ich sage es noch einmal mit anderen Worten: Um zu verstehen, dass alles Erleben im Geist stattfindet und Geist ist, schauen wir uns einmal genau an, was es mit diesem Erleben auf sich hat. Das ist damit gemeint, das nennt man Erscheinungen und Geist, Erscheinungen und Leerheit. Mit *Erscheinungen* ist nicht gemeint, dass uns ein Phantom erscheint, dass wir eine Vision haben, sondern dass im Geist, also in unserem Gewahrsein oder Erleben Dinge auftauchen. Und das, was da auftaucht, hat eine Lichtnatur, wie *Schein* ja auch Helligkeit bedeutet – die Sonne *scheint*. Und das ist es genau, was das tibetische Wort *nan-gwa* etymologisch bedeutet. Es hat diese Wurzel in der Licht-erfüllten Wahrnehmung. Was in unserem Geist auftaucht, also was wir erleben, hat eine durchscheinende, helle, transparente Qualität. Es hat keine Substanz, es ist nicht dinglich und es geht ja auch gleich weiter mit dem nächsten Erleben; es braucht sich ja nicht aufzulösen, weil es gar nie als etwas Konkretes bestanden hat. Wir sprechen immer davon, dass Erscheinungen entstehen und sich wieder auflösen. Erscheinungen brauchen sich gar nicht aufzulösen, sie sind gar nicht als etwas präsent, das sich auflösen müsste. Wir würden ja auch von Licht, das sich zu Lichtgestalten formt, nicht sagen müssen, dass es sich auflösen muss, sondern das Licht spielt weiter auf andere Art. Das untersuchen wir noch ein bisschen. Wir schauen, was denn unsere Wahrnehmungen sind.

**Nimm dieselbe Blickweise und Körperhaltung ein wie zuvor.** – Also immer genau die, die uns hilft, einen offenen, frischen Geist zu haben. – **Lenke dann den Blick und deine Aufmerksamkeit einsgerichtet auf eine bestimmte visuelle Wahrnehmung, wie eine Säule, einen Krug, eine Statue, den Berg Meru oder ein anderes passendes Objekt [vor dir] im Raum und betrachte es direkt.**

Jetzt sind wir natürlich sehr überrascht, dass da plötzlich der Berg Meru auftaucht. Das bedeutet, dass wir hier als visuelle Wahrnehmung auch vorgestellte visuelle Wahrnehmungen nehmen können. In diesem Fall würden wir den inneren Blick darauf richten. Die Beschreibung benutzt zunächst einmal äußere visuelle Objekte, aber warum nicht auch dasselbe mit einem vorgestellten inneren Objekt machen?

**Lasse das Bewusstsein darauf entspannen und kurz ruhen. Dann schaue wieder.**

**Ergründe dann in derselben Weise die akustischen Wahrnehmungen, indem du anhand von angenehmen, unangenehmen, starken und schwachen Geräuschen das Wesen von Klängen erforschst. Schau, ob Objekte und Geist verschieden sind und ob es die Klänge wirklich gibt oder nicht.**

Es geht um die Frage, ob es jemanden gibt, der wahrnimmt. Gibt es etwas, das wahrnimmt? Gibt es einen Geist, der wahrnimmt? Gibt es jemanden, der wahrnimmt? Gibt es ein Ich, das wahrnimmt? Oder ist im Erleben, z.B. im Sehen dieser Tasse der Geist schon mit drin? Oder ist der Geist separat von der Erfahrung des Sehens, Hörens usw. und geht dann in die Erfahrung und wieder aus der Erfahrung raus, sodass Erfahrung – Erleben, Wahrnehmung – und Geist zwei verschiedene Dinge sind? Darum geht es jetzt.

Wenn wir hier das Wort 'Geist' verwenden, dann können wir das immer auch durch 'Ich' ersetzen; egal ob wir meinen, das Ich wäre ein Teil des Geistes oder der Geist wäre ein Teil des Ichs. Das können wir später auch noch einmal untersuchen. Gibt es Wahrnehmenden und Wahrgenommenes als zwei, oder ist im Wahrnehmen nur eins, das Wahrnehmen selbst? Diese Frage untersuchen wir jetzt.

Diese Frage ist ziemlich entscheidend, weil aus der Trennung – „Ich nehme wahr.“, „Ich höre.“, „Ich sehe.“ – entstehen ganz viele Möglichkeiten für emotionale Projektionen; für ein Sich-Verhakeln in dem, was Ich will und nicht will. Dieser ganze Prozess, hängt an dieser Grundfrage. Das untersuchen wir.

**Desgleichen untersuche die Geruchs-, Geschmacks- und Körperwahrnehmungen, indem du angenehme und unangenehme Gerüche, köstliche und eklige Geschmäcker, sowie angenehme und unangenehme, heiße, kalte und schmerzhaft empfundene Empfindungen des Körpers, welche auch immer auftauchen mögen, betrachtest.**

Wir weiten die Untersuchung also auf alle fünf äußeren Sinne aus. Wir sind noch nicht beim sechsten Sinn, das haben wir vorher gemacht. Wir haben vorher den aktiven Geist angeschaut, da war der sechste Sinn Thema, da war das Auftauchen von Gedanken, von geistigen Bewegungen; und jetzt, als eine Untergruppe dieser Untersuchung, widmen wir uns ganz gezielt den fünf äußeren Sinnen.

**Wenn du sie betrachtest – wenn du diese Empfindungen bemerkst, wenn du ihrer gewahr wirst – verschwindet dann die Wahrnehmung?**

Wir hatten doch bei den Gedanken das Phänomen, dass sie sich auflösen, wenn wir die Aufmerksamkeit auf sie lenken. Das passiert ganz oft, es sei denn, wir halten sie fest und machen diese Einfangmeditation und schauen, schauen, schauen, schauen, schauen, schauen ... ist immer da, ist immer da, ist immer da ... und jetzt bist du leer, jetzt lasse ich dich los. Das war nicht die richtige Art und Weise, Gedanken zu betrachten. Wir lassen die Gedanken zu, sie tauchen auf und wir schauen direkt im Moment ihres Auftauchens hinein. Dann merken wir, dass der Gedanke nicht bleibt. – Ist das genauso mit den Sinneserfahrungen? Ist das genauso mit einer visuellen Erfahrung, mit einer Klangerfahrung, einer Körperempfindung? Das müssen wir jetzt noch untersuchen. Ich bin gespannt, was ihr dabei herausfindet. – Lösen die sich auf? Verschwinden die?

**Was zeigt sich, wenn du selbst wie auch die Erscheinungen verschwinden? Was ist dann, falls das so ist? Kommt die Erscheinung zum Geist – kommt die Erfahrung zum Geist? – Oder nimmt der Geist wahr, wie Erscheinungen sich melden: „Hier ist eine Erscheinung“ [d.h. der Geist geht zur Erscheinung]?**

Ja, ja, ja, lacht nur! Das ist manchmal so, man hat manchmal das Gefühl, es klopfen die Wahrnehmungen an die Tür und sagen, „Hier ist was“, und dann richten wir die Aufmerksamkeit da hin. Es ist gar nicht so von ungefähr, dass diese Frage da steht. Manchmal hat man das Gefühl, da klopft was an und sagt: „Hallo, hier, bitte Aufmerksamkeit!“ So als ob der Schmerz z.B. im Körper anklopfen würde und Aufmerksamkeit heischen würde und sagen würde: „Hier, jetzt hast du mich aber lange genug ignoriert, jetzt aber!“ Geht dann als Folge dieses Anklopfens, der Meldung, „da ist eine Wahrnehmung“, der Geist zur Erscheinung? Geht er dann da rein? Oder war das Ganze schon vorher Geist? Sind der Geist und diese Erscheinung, diese Wahrnehmung, dieses Erleben gar nicht getrennt? Das machen wir gleich, ich bitte noch um eure Geduld.

**Vielleicht zeigt sich, dass Erscheinungen und Geist untrennbar sind und es deshalb keine [vom Geist getrennten] Objekte gibt, sondern leeres Erscheinen.** – Ich habe 'vom Geist getrennte' in Klammern eingefügt, weil es hier so gemeint ist. Dass es keine Objekte gibt, würde ja nicht bedeuten, dass es kein Erleben gibt. Hier ist gemeint, dass es keine Objekte im Unterschied zum Subjekt gibt. Gibt es vielleicht gar keine vom Subjekt, vom Geist, vom Ich getrennten Objekte, sondern einfach nur leeres Erscheinen?

**Schau, ob Erscheinungen – Erfahrungen, Wahrnehmungen, Erleben – und Geist verschieden sind und welchen Unterschied es zwischen erscheinenden Objekten und wahrnehmendem Subjekt gibt.**

Jeder von uns lebt ja mit dem Gefühl, „Ich nehme wahr.“ – „Ich erlebe.“, „Ich höre.“ Das ist doch unser Gefühl. „Ich höre jetzt dem Tilmann zu und ich mache mir meine Gedanken dazu.“ Das ist unser Grundgefühl. Jetzt untersuchen wir das mal. Wir nehmen dieses Gefühl von einem Geist, der etwas erlebt und etwas bedenkt und etwas hört und fühlt und riecht usw. und untersuchen es. Woher kommt es? Wie ist eigentlich der Unterschied zwischen Subjekt und Objekt? Woraus besteht er?

**Wenn im Wahrnehmen das Objekt deutlich 'dort drüben' ist [d.h. getrennt], gibt es dann einen Gedanken, der das denkt?**

Oder ist es einfach so? Nehmen wir als Beispiel diese Tasse hier. Wir schauen sie an. Eine Tasse wird gesehen. Die Tasse ist dort, sie ist nicht hier. Dieses Erleben, dass dort etwas ist, ist das ein Gedanke? Oder ist es im Erleben selbst, dass die Tasse dort ist? Beim Hören wird es noch leichter. Wir hören die Vögel zwitschern. Ihr hört die Klangschale. Zwitschern – es muss ja kein Vogel sein, das kann ja auch ein Apparat sein.

Was passiert beim Hören innerlich: „Ah, da draußen, dort kommt der Klang her. Da ist er, da ist die Klangquelle.“ Ich höre dich. Ich – dich – hören. Ich habe das Gefühl, dass da draußen, dort drüben jemand ist, der zu mir spricht. Aber im Hören selbst, ist im Hören das 'dort drüben', oder ist das ein Gedanke, der zusätzlich zur Erfahrung des Hörens kommt? Merkt ihr, wo uns das hinführt? Wir machen das nachher Schritchen für

Schrittchen, aber damit ihr den Sinn der Übung versteht, gehe ich schon einmal durch alles durch. Es ist doch richtig spannend, was wir da entdecken. Wir entdecken die feinen Mechanismen, wie Wahrnehmung entsteht.

**Oder gibt es keinen solchen Gedanken, sondern der Gegenstand der Wahrnehmung – der Inhalt der Wahrnehmung – ist völlig klar und unbehindert und der betrachtende Geist ist in einer gelösten Verfassung des Nichthaftens, so als wären Objekt und Geist nicht getrennt, ohne jedoch den Gedanken zu haben, dass es so ist?**

Es entsteht auch in dieser gelösten Verfassung vielleicht auch nicht einmal der Gedanke, „Ah, keine Trennung zwischen Subjekt und Objekt.“

**Falls es einen Gedanken gibt, dass das Objekt deutlich 'dort drüben' ist, dann untersuche, wie dieser Gedanke an sich ist.**

Untersuche genau diesen Gedanken. Wende deine Aufmerksamkeit auf dieses Denken: „dort“. Wie ist es? Was ist das für eine geistige Bewegung? Was findet da statt, wenn der Gedanke auftaucht „Klang hören“. Hören taucht auf, und dann: „dort“. „Ich höre Klang.“ Wie taucht das auf? Wie fühlt sich das an? Wie ist es?

**Schau ebenso, ob Körper und Geist gleich oder verschieden sind.**

Na gut, das lassen wir für später.

Machen wir das mal. Ich bitte euch wirklich noch einmal um Geduld. Ich könnte euch jetzt schon einladen, Fragen zu stellen, aber das wäre ein bisschen verfrüht. Lasst uns anhand verschiedener Sinneserfahrungen direkte Erfahrungen sammeln und mit diesen Beobachtungen dann in den Austausch zu gehen. Das ist sinnvoller. Legt euch wieder hin, wenn ihr das braucht, natürlich könnt ihr auch sitzen bleiben. Es braucht eine ganz entspannte Körperhaltung. Anspannung ist jetzt überhaupt nicht sinnvoll. Lehnt euch an, Stehen ist auch okay. Sorgt während der Übung für euch selbst, wenn es euch zu viel wird, und ihr von diesem Untersuchen die Nase voll habt, dann steigt einfach aus. Steigt aus, entspannt den Geist, lasst es an euch vorbei rauschen und steigt wieder ein, wenn ihr merkt, dass wieder Interesse da ist.

### **Übung: Sehen**

Wir beginnen mit dem Sehen; visuelle Wahrnehmung.

Die Decke über euch, der Boden unter euch, Objekte vor euch – sucht euch einen Ort, wo ihr den Blick ruhen lasst. Nehmt ganz deutlich wahr, wie es ist zu schauen, zu sehen. – Im Sehen: Sind Geist und Gesehenes, also Sehendes und Objekt der Betrachtung eins oder verschieden? –

Macht schon wieder eine kleine Pause, schließt die Augen, entspannt das Sehen total, spürt ganz kurz euren Körper. Bevor ihr die Augen öffnet, bereitet euch drauf vor, mitzubekommen, wie die Erfahrung von Sehen entsteht. Wir öffnen die Augen: Wie entsteht die Erfahrung vom Sehen? Und dann schaut. –

Wie entsteht sie und wie dauert sie an, die Erfahrung von Sehen? Ist die Erfahrung von Sehen eine einzige unveränderliche Erfahrung oder ist im Sehen ein Wandel bemerkbar? Ist da eine gewisse Dynamik zu bemerken? Ist Sehen auch Prozess, auch wenn wir *ein* Objekt sehen?

Und wieder Augen schließen und entspannen, wir machen es gleich noch einmal. Es ist ganz wichtig, nur kurz hinzuschauen, denn das Wollen, das Verstehen-Wollen ist natürlich jetzt ganz stark, und das macht eine gewaltige Anstrengung. Wir werden versuchen, diese Anstrengung immer mehr zu entspannen. –

Wenn ihr dann bereit seid, bereitet euch innerlich darauf vor: „Ich möchte jetzt mal mitbekommen, wie Sehen entsteht, wie es andauert, und wie es sich fortsetzt. Immer wenn ihr merkt, dass ihr wieder so weit seid, dann schaut ganz entspannt. –

Und noch einmal Augen zu ... dann kurz darauf wieder auf, um noch einmal zu überprüfen: Wie ist es denn genau? – Dann wieder entspannen, vielleicht die Augen schließen oder woanders hinschauen. –

Jetzt gehen wir wieder in dieses Schauen auf ein Objekt, aber mit der Frage: „Kommt das Objekt zum Geist? Oder geht der Geist zum Objekt? Oder ist beides nicht zutreffend?“ – Wie ist es eigentlich? Es geht wieder

darum, das Entstehen des Sehens zu beobachten und in der Fortdauer auch zu schauen: Ist es ein ständiges Hingehen des Geistes zum Objekt, oder kommt das Objekt fortwährend zum Geist? Oder ist es irgendwie noch anders? – Jeder widmet sich dieser Übung in seiner Zeit und untersucht das. –

Immer wieder entspannen, vielleicht die Augen schließen, woanders hinschauen. Und wenn ihr schon dabei seid, woanders hinzuschauen, dann könnt ihr auch gleich wahrnehmen, wie es zu diesem visuellen Erleben dann kommt, wenn ihr den Blick schweifen lasst, woanders hinschaut. –

Ich lade diejenigen, die noch ein bisschen Energie haben, ein, mit einer visuellen Vorstellung zu arbeiten. Stellt euch doch einfach innerlich einen Berg vor, vielleicht einen schneebedeckten Berg ... vielleicht auch Berg Meru, aber wenn ihr den nicht kennt, könnt ihr irgendeinen Berg nehmen. Stabilisiert den Berg, der euch am besten gefällt, auf eine einfache Art und Weise. Und nun versucht, dieses Bild loszulassen, einfach sein lassen. Wenn es nicht gelingt, denkt einfach an etwas anderes, stellt euch was anderes vor, dann löst sich das sofort auf. Und dann lasst den Berg wieder entstehen.

Nun die erste Frage: Ist es jeweils derselbe Berg, der entsteht? Macht das zwei bis drei Mal.

Und jetzt noch einmal die Frage: Geht der Geist zu dieser Vorstellung? Kommt die Vorstellung zum Geist oder in den Geist? Oder ist beides nicht zutreffend? Wie ist es denn dann? Schaut, wie die visuelle Vorstellung entsteht, welche Beschreibung zutreffend ist? – Das könnt ihr auch mehrfach noch wiederholen. –

Und jetzt brauchen wir eine richtige Pause. Setzt doch die Übung fort mit dem Schmecken, mit dem Riechen, dem Hören, dem Fühlen. Wendet all das, was wir jetzt mit dem Schauen gemacht haben, ruhig noch einmal auf das Schauen an, aber dann auch auf die anderen Sinneswahrnehmungen.

### **Übung: Hören**

Wie ist es mit dem Hören? Ist im Hören jemand, der hört? – Ist der Geist einfach entspannt und kommen die Geräusche zum Geist und dann findet Hören statt? Wie ist es eigentlich? Oder geht der Geist hin und sucht sich den Klang, das Geräusch? –

Hören – gibt es ein Geräusch unabhängig vom Hören? –

Lässt sich das hörende Bewusstsein unterscheiden von den Geräuschen, den Klängen, die es hört? –

Wie ist es: findet Hören auch statt, wenn Stille ist? – Oder gibt es gar keine Stille? –

Entsteht das Hörbewusstsein mit dem Gehörten, oder ist es schon vorher da und auch nachher? –

Sind im Hören Klangquelle und Klangempfänger getrennt, nicht getrennt oder trifft noch etwas anderes zu?

Wo ist der Klang, hier oder dort? –

Jetzt machen wir noch ein kleines Experiment mit innerem Hören, mit vorgestelltem Hören, so wie vorhin beim Sehen. Ihr könnt euch einen beliebigen Klang oder ein beliebiges Geräusch vorstellen. Ich stelle mir ein Brummen vor. Könnt ihr euren Klang, euer Geräusch hören? Lasst es jetzt lauter werden ... und wieder leiser. Jetzt stellt euch vor, dass das Geräusch, in meinem Fall das Brummen, von ganz weit weg kommt, dass es dann näher kommt, bis es direkt bei uns ist. Und dann ist es plötzlich vorbei. Wenn das nicht geht, stellt euch einfach einen anderen Klang vor oder öffnet die Augen und spürt den Körper. –

Nehmen wir noch ein anderes Geräusch, vielleicht eine Melodie, etwas Bewegtes; irgendetwas, das sich innerlich so anhört wie 'dideldum, dideldei', eine Auf- und Abwärtsmelodie: Spielt ein wenig damit; macht es lauter, dann wieder leiser. Lasst diese Klänge sich entfernen und wieder näher kommen. – Und dann beenden wir auch diese Vorstellung und lassen sie sich auflösen. –

Zu guter Letzt nehmen wir noch eine innere Vorstellung von einem Wort, oder einem Satz, den wir hören; einen kurzen Satz oder ein Mantra; etwas, das wir innerlich hören. Könnte sein, dass wir OM MANI PE ME HUNG gesungen hören, oder jemand innerlich sagt: „Pass auf, pass auf!“. Worte, die stärker werden, die weiter weg gehen, die wieder näher kommen. – Dann entspannen wir und sind am Ende unserer Übungen angelangt.

\* \* \*

Wer sieht? Wer hört? Wie ist das mit dieser Geschichte von „Ich sehe, ich höre, ich nehme wahr?“ Was für

Antworten habt ihr in euch gefunden?

*Teilnehmer: Egal, welche Sinneswahrnehmung der Betrachtung zu Grunde lag, es war im Nu da. Es musste nichts erzeugt oder gemacht werden. Die Augen gehen auf und das Bild ist komplett. Da gibt es kein Hin-gehen oder Sich-Entwickeln oder irgendetwas Prozesshaftes.*

Ja, es ist einfach da.

*Es ist einfach da, und wenn es sich um einen einzelnen Gegenstand handelte, ist es auch so. Kurz danach setzt aber schon dieses Greifen und Bewerten ein, dann fange ich an zu konstruieren, zu versachlichen, zu lokalisieren als Einleitung für jetzt weitergehende Betrachtungen. Und das war bei jeder Sinneswahrnehmung so. Erst einmal war da nur Zwitschern und Geräusch. Wenn das dann anhält, kommt intuitiv der Gedanke „da hinten“, dann vielleicht hinschauen, „Welcher ist es denn?“ und eventuell auch Neugier zu sehen, „Wo fliegt er denn hin?“*

Genau.

*Dann geht diese ganze Kette an Verstrickungen los, eigentlich ergreifen und festhalten wollen und weiter untersuchen, analysieren, objektivieren, also aus dem Geist herauszulösen und zu einem externen Ding machen.*

Lasst uns darauf aufbauen und Pro und Kontra weiter ausführen.

*Teilnehmerin: Das ist für mich so ein kleines bisschen tricky, mir ging es erst genauso. Aber dann hörte diese Frage sehr schnell auf, weil ich mich einfach sehr schnell im Genuss vom Ton verliere, sehr gerne. Wenn ich etwas betrachte – Blumen oder kleine blaue Libellen auf der Wiese oder so etwas –, dann bleibe ich einfach da hängen und ich merke, ich möchte mich nicht mit Fragen beschäftigen, ob der Geist zur Libelle geht, oder zu mir kommt. Sie ist einfach schön. Ähnlich ist es auch mit dem Hörsinn. Bei mir ist es fast immer so, dass ich bei allem, was ich höre – auch im Alltag –, ganz viel wahrnehme. Aber meistens höre ich eine bestimmte Sache gerne und dann geht es automatisch lauter. Es fällt mir also überhaupt nicht schwer, mir mehr oder weniger Volumen vorzustellen; und da bleibe ich auch, weil ich dieses Spiel schon sehr gerne mache.*

Ja, wie ist es denn, wenn du dieses Spiel ausdehnst? Wenn du z.B. statt herumschwirrende Libellen zu betrachten eine tote Libelle siehst? Wie ist das dann mit dem Sehen?

*Teilnehmerin: Ich sehe sie und denke, „Oh die ist tot“, dann interessiert sie mich nicht mehr, denn die anderen, die Blauen, fliegen weiter.*

Wir sind jetzt bei den nachgeordneten Prozessen, die vorhin beschrieben wurden. Da ist das primäre Sehen, dann findet eine Selektion statt, „Ah, da ist es angenehm“, und da zoomst du rein. – Primäres Hören, „Ah, da ist es angenehm“, da zoomst du rein. Da hast du ganz genau bemerkt, wie du dir deine Welt ein bisschen konstruierst durch das Verstärken bestimmter Sinneswahrnehmungen. Das ist so eine Selektion, so richten wir es uns dann ein im Leben. Da besteht ein kleiner Widerstand – vielleicht ein größerer Widerstand –, zu untersuchen, ob es da ein Ich gibt oder nicht, ob es da einen Geist gibt oder nicht, denn es besteht vielleicht auch ein kleines Risiko, weil dann die Illusion noch etwas durchsichtiger wird. Denn wenn wir diese Frage untersuchen, dann wird uns klar, in was für einem Film wir eigentlich leben. Der Film – das sagst du ja ganz aufrichtig – der ist dir ja sehr lieb, das magst du. Es geht anderen von uns hier genauso, aber wir würden es vielleicht nicht so offen zugeben. Wir haben dann einen Widerstand dagegen, aus unserem Traum, aus der Art, wie wir wahrnehmen, aufgeweckt zu werden.

Machen wir mal weiter mit anderen Beobachtungen.

*Teilnehmer: Als Erstes fiel mir auf, dass ich, wenn ich die Augen geschlossen habe, noch das von vorher gesehen habe. Ich habe dann schon erwartet, was ich sehe, wenn ich die Augen aufmache. Ich konnte das gar nicht. Von dem her hat das schon so eine präformierende Wirkung gehabt. Bevor ich eine Linie sehe, da ist noch was davor.*

Da ist noch was davor, genau.

*Genau, beim Zwitschern auch, da ist ja noch was davor.*

Bevor wir eine Linie identifiziert haben, ist noch was anderes in der primären Wahrnehmung, und bevor wir ein Zwitschern identifiziert haben, ist noch ein Unterscheiden davor.

*Es ist kaum zu fassen.*

Es ist kaum zu fassen. Wenn du die Augen geschlossen hattest, bevor du wieder auf das Objekt geschaut hast, hattest du innerlich ein visuelles Abbild des Objektes. Das bedeutet, dass du das Nicht-Sehen des Objektes durch ein inneres Sehen überbrückt hast. – Das ist auch eine ganz spannende Beobachtung. Dieses Phänomen, dass wir etwas tatsächlich sehen, später wieder etwas sehen und dann meinen, dazwischen auch gesehen zu haben, führt dazu, dass bei Zeugenberichten von Unfällen ganz unterschiedliche Geschichten über das Gesehene entstehen. Das entsteht durch das Konstruieren von inneren Bildern, um verschiedene Momente des Sehens miteinander zu verbinden und kohärent zu machen.

Was du aber beschreibst, ist eine große innerliche Vorbereitung auf den nächsten Moment des Sehens. Du hast das nächste Sehen mit dem Material der Erfahrung, die du schon hattest, wie vorweggenommen. Das ist auch spannend; das ist Teil dessen, wie wir unsere Welt ausrichten.

Das geht auch mit Klängen so. Wir können Klänge vorwegnehmen. In der Meditation führt das dazu, dass wir z.B. bei der Atemmeditation gar nicht mehr unseren Atem spüren, sondern den Atem denken. Wir haben aufgrund der letzten Atemzüge ein inneres Bild von dem, wie sich der Atem anfühlt, und meditieren den Atem. Dabei merken wir gar nicht, wie wir in einer Vorstellung sind und gar nicht mehr den aktuellen Atem spüren.

Da geht es darum, das Bild zu entspannen, auszusteigen, ganz frisch zu werden, alles zu lockern und dann zu schauen. Genau das machen wir bei allem, wo es um frische Wahrnehmung geht. Wir müssen erst Vorstellungen und Bilder lockern und dann wieder in die Frische gehen. Das ist eine ganz spannende Beobachtung.

*Teilnehmerin: Bei der Übung, als wir uns irgendeinen Schneeberg vorstellen sollten, kam mir das Matterhorn, das war plötzlich ganz klar da. Dann habe ich gedacht: „Nein nicht Matterhorn.“ Also nicht diese Vorstellung, sondern ein abstrakter Schneeberg. Und das ging mir gleich mit unterschiedlichen Schneebergen, die mir dann einfielen. Dann war der Kailash da usw. Ich fand es total spannend, wie das hin und her ging. Es war eine kleine mentale Anstrengung: „Nein, nicht der so und so sondern ein Schneeberg!“*

Du hast es also nicht zugelassen, dass dir deine Erfahrung einen anderen Berg unterschiebt.

*Nein, ich habe es wahrgenommen.*

Hast du irgendwann einmal in deiner inneren Vorstellung zweimal denselben Berg gesehen?

*Da habe ich nicht drauf geachtet, aber ich glaube nicht.*

Du glaubst es nicht. Wollen wir mal kurz andere fragen?

*Teilnehmerin: Nein, ich hab immer überlegt, wie schaut er jetzt wirklich aus, und dann war er wieder anders.*

Jemand anders nickt, andere nicken auch.

*Es war zwar der gleiche Berg, wir haben die Vorstellung ja drei Mal gemacht, aber jedes Mal wurde der ein bisschen dunkler, wie wenn man ein Bild öfter anschaut, dann verdunkelt es sich.*

Genau, es ist der gleiche Berg, aber nicht derselbe. Bei mir war da der Berg, er war von der Grundform her immer der gleiche, aber dann wurde eine Flanke von dem Berg prägnanter. Jedes Mal, wenn ich schaute, war es etwas anders. Interessant, denn was wir da mit der visuellen Vorstellung bemerken, spielt natürlich eine Rolle beim Visualisieren; die Visualisation ist niemals dieselbe wie schon einmal zuvor. Das muss man einfach einmal sagen, weil viele Praktizierende möchten reproduzieren, was schon einmal da war und zweifeln daran, dass es nie dasselbe wird.

Aber viel wichtiger: wir denken oft, wir hätten denselben Gedanken ein zweites Mal, ein drittes Mal, ... immer denselben Gedanken. Sogar bei emotionalen Inhalten haben wir das Gefühl, wir hätten denselben Gedanken ein zweites, ein drittes, ein hundertstes, und tausendstes Mal wieder.

Beim genauen Hinschauen geht es dort genau so, wie bei einer einfachen Visualisation von einem x-beliebigen Schneeberg. Es ist nie derselbe; er ist zwar ähnlich, sehr gleich, aber nie derselbe. Und das ist sehr interessant, weil es uns zeigt, wie alles Prozess ist, dass wir nicht dabei sind, statische Bilder zu haben. Das gilt auch für die Erinnerung, z.B. an das Matterhorn. Selbst wenn du das Matterhorn zugelassen hättest, und du jedes Mal wieder das Matterhorn gesehen hättest, wäre es jedes Mal ein bisschen anders gewesen. D.h. selbst was wir Erinnerung nennen und uns so stabil vorkommt, ist gar nicht so stabil. Erinnerung wandelt sich, Erinnerung ist auch Prozess, da könnt ihr noch einmal mehr reinschauen.

*Teilnehmer: Ich denke, es gibt doch einen Unterschied, weil ein Bild von einem Berg, das ist klar, es ist relativ kompliziert mit verschiedenen Seiten, und dass es beim nächsten Mal ein bisschen anders ist, das leuchtet ein; das ist meine Erfahrung. Aber ein Gedanke ist doch etwas sehr Klares, Präzises und Knappes. Kann es sein, dass es vielleicht das Umfeld ist, aber der Gedanke oder eine Emotion ist doch klar.*

Genau, was ist alles Gedanke? Kann man den Gedanken abstrahieren von seinem Umfeld, das mitschwingt? Kann man ihn lösen von dem, was in dem Moment noch alles da ist? Wenn du versuchst, einen Gedanken stabil zu machen, dass er immer wieder derselbe ist, musst du ihn auf einen ganz hohen Grad von Abstraktion treiben und so weit eingrenzen wie nur möglich. Du merkst dann, wie schwierig es ist, auch nur zweimal z.B. denselben blauen Punkt zu denken. Du kannst nicht zwei Mal Mutter denken, ohne zwei Mal eine andere Mutter zu spüren, ein klein bisschen anders. Selbst bei der Zahl eins, die einen hohen Grad an Abstraktion hat, schwingt jedes Mal noch etwas anderes mit. Je abstrakter es wird, desto stabiler erscheint uns die Wirklichkeit des Erlebens.

Deswegen gehen Menschen, die eine große Abneigung gegenüber Wandel haben und durch die prozesshafte Natur des Erlebens sehr verunsichert sind, mit ihrem Denken in einen hohen Grad von Abstraktion. Dort erleben sie eine stabile Welt. Diese Welt ist relativ stabil, weil dieser hohe Grad der Abstraktion weit weg ist von den emotionalen Konnotationen, von Interpretation. Das ist die Welt, in der man sich mit der Philosophie oder einfach mit dem Denken abstrakt aufhalten kann. Da erlebt man einen hohen Grad an Stabilität, weil es kaum noch rückgekoppelt ist mit dem eigenen Erleben.

Was wir Gedanken nennen, ist unglaublich schwer stabil zu haben, aber es gibt Unterschiede. Es gibt Unterschiede darin, was für Gedanken den Eindruck von Stabilität und immer wieder dasselbe auslösen.

*Was die Gedanken dann anders macht, ist eigentlich das emotionale Umfeld, nicht der Gedanke.*

Tja, kannst du sie trennen voneinander? Versuche, den Gedanken ohne Sinn zu finden. Dazu müsstest du den Gedanke vom Sinn lösen, dann hättest du einen Gedanken, der immer stabil ist. Sinngebung ist aber ein Prozess, der individuell immer stattfindet. Du kannst nicht den Gedanken Liebe ein zweites Mal neu denken, ohne dass wieder ein bisschen was anderes auftaucht.

*Bei der Mathematik wären wir aber bei dieser Welt, die du vorhin beschrieben hast.*

Bei der Mathematik sind wir schon sehr nahe dran, da haben wir einen hohen Grad von Abstraktion, wo sehr wenig anderes mitschwingt. Plötzlich gibt es aber eine Vorliebe für bestimmte Zahlen, dann entwickelt man eine Vorliebe für Primzahlen, oder für gerade Zahlen oder für ungerade Zahlen oder für bestimmte Rechenprobleme oder Abneigungen. Diese ewige Null geht mir schon längst auf den Geist. Wir sind doch so gebaut, dass selbst bei einem hohen Grad von Abstraktion bei uns alles Erleben ist. Und selbst das Abstrakte wird erlebt. Wir können den Inhalt nicht lösen vom Erleben, das ist auch wieder nur Abstraktion. Es ist nur in der Abstraktion möglich, einen Inhalt zu lösen vom Erleben. – Das war ja auch die Frage: Gibt es das visuelle Objekt getrennt vom Sehen? Gibt es das akustische Objekt, den Klang, getrennt vom Hören?

*Teilnehmerin: Von der Warte der Person aus gibt es Sinneswahrnehmung nur dann, wenn Objekt und derjenige, der es wahrnimmt, zusammenkommen. Man kann nichts aussagen darüber, was andere hören, z.B. das Meer rauscht, auch wenn ich nicht dabei bin. Ich nehme es nicht wahr.*

Genau, du kannst sagen: „In meinem Hören findet es statt, und ich nehme an, dass der Klang auch für andere hörbar ist, und dass es den Klang auch ohne mein Hören gibt.“ – Ich nehme mal an, dass es das Zwitschern da draußen auch gibt, wenn ich es nicht höre. Das ist aber ein Gedanke. Das ist genau, was Karmapa hier schreibt. Das ist der Gedanke: „Der Klang ist da draußen und findet vermutlich auch statt, wenn ich ihn nicht höre“. Aber ich weiß nichts darüber, weil ich es nicht erlebe. Was ich erlebe ist, dass ich denke, dass der

Klang da draußen ist; dass ich denke, dass die Vögel auch morgen noch zwitschern werden. Das ist das Erleben, das stattfindet, dieses Denken.

*Teilnehmerin: Ich war noch bei dem Bild von dem Schneeberg, das immer ein bisschen anders ist. Das hat aber ganz stark mit meinem Interesse zu tun. Da habe ich gemerkt, dass ich das überhaupt nicht unter Kontrolle habe. Das geht ganz sprunghaft und selbst wenn ich denke, ich schaue nur mal den Schnee an, ist es doch wieder anders.*

Ja, genau, also du hast bemerkt, wie sich unter dem Einfluss des Interesses die Wahrnehmung wandelt.

*Ja, ich denke aber Interesse ist was, das ich steuern kann, aber das ist nicht gesteuert gewesen.*

Das ist ja fast eine Ohrfeige ins Gesicht. Das ist nämlich so wahr, was du beschreibst. Wir denken im Grunde genommen, wir würden unsere Welt mit unserem Interesse steuern, dabei ist dieses Interesse selber schon gesteuert von noch anderem. Was steuert denn unser Interesse? Was sind die Motivationen, Triebe usw. die unser Interesse lenken? Das ist ja auch so spannend.

*Teilnehmerin: Draußen kommen ja im Grunde alle Einflüsse auf mich zu. Zur Frage, was kommt zuerst: kommt was zum Geist oder geht der Geist irgendwo hin? Und dann habe ich gemerkt, dass ich mich dem eigentlich dadurch, dass ich diese Funktion der Sinnesrezeptoren habe, gar nicht verschließen kann. Aber aus irgendeinem Interesse heraus – einer schnellen Bewegung, oder einem ungewöhnlichen Geräusch oder einfach, weil ich vielleicht gelernt habe, auf manche Sachen zu schauen, also was ist denn das jetzt hier – wird der Focus dann auf eins gelenkt. Und in dem Augenblick, wo der Focus auf eins gelenkt wird, kann ich ja diesen offenen Blick nicht mehr haben, weil dann ist nur noch ein kleiner Ausschnitt da von dem Erleben.*

*Auf der einen Seite kommt was dazu, aber dann geht der Geist ganz bewusst – aus welchem Grund auch immer – auf dieses Eine, und dann verliert man den Überblick. Dann sehe ich das eine, aber dann kann ich das andere nicht mehr haben. Und das geht so hin und her.*

Ich fasse das kurz zusammen und gehe damit noch ein bisschen weiter. Was du beschreibst, kann ich alles total gut nachvollziehen. Du hast gesagt, solange die Sinnesrezeptoren da sind, kann ich dem Sinneskontakt gar nicht ausweichen, der findet statt.

*Ich muss mich ja nicht einklinken.*

Genau! Jetzt machst du es noch spezifischer, du musst dich nicht einklinken. Es braucht nicht nur Sinnesrezeptoren – Retina mit Sehnerv usw. – und ein visuelles Objekt, es braucht auch das Einklinken, das nennen wir das Aktivieren des visuellen Bewusstseins. Es muss eine Bereitschaft zu sehen und zu hören da sein. Wenn wir bei manchen Aktivitäten ganz absorbiert sind z.B. am Computer, dann hören wir nichts mehr hören und wir spüren den Körper nicht. Im Samadhi ist das auch so. Es gibt meditative Versenkungen, wo diese Sinne nicht aktiviert sind, obwohl wir Rezeptoren haben und obwohl die Objekte weiterhin da sind. Soweit zu dieser ersten Beobachtung.

Dann hast du darüber gesprochen, wie weites Sehen und Focus sich wie ausschließen. Sobald du mit dem Interesse ein-zoomst ist es schwer, die Weite zu sehen, weil das Interesse eben im Zentrum ist. Du hast dann auch gemerkt, wie du gegensteuern kannst und wieder Weite kultivieren kannst, im Wahrnehmen des Einzelnen, aber wie es oft eher so hin und her geht.

Dann hast du auch wahrgenommen, dass bestimmte Dinge spontan, von selber in den Focus kommen, andere weniger. Es ist z.B. bekannt, dass wir als Mensch-Tiere beim Visuellen schneller auf Bewegtes schauen, weil für uns Bewegung für das Leben und Überleben viel relevanter ist als Unbewegtes. Wo Bewegung ist, geht unser Interesse spontan hin, denn dort könnte Gefahr drohen, dort könnte es auch etwas Neues zu finden geben; das andere ist eher schon das Vertraute, was sich nicht bewegt. So bemerken wir auch, dass in uns Reflexe sind. An dieser Stelle knüpfe ich noch einmal an die Vorrednerin an. Es wurde gerade ein Reflex beschrieben, der zum Teil aus unserer genetischen Programmierung kommt, aber es gibt auch Reflexe im Wahrnehmen, die aus unseren emotionalen Mustern kommen, die mit Erwartungen, Bedürfnissen kombiniert sind, mit Ängsten, Befürchtungen, Vorlieben. Das führt auch dazu, dass eine Selektion im Wahrnehmen stattfindet.

*Du hast auch gefragt, ob der Klang schon immer da war. Entwicklungs-psychologisch gesehen muss ich diesen Klang erst lernen. Ich hab mir das alles selber aufgebaut.*

Du weist darauf hin, dass unglaublich viele Lernprozesse schon stattgefunden haben, wie z.B. vorhin der Lernprozess, eine Linie zu sehen; und eine Linie eventuell dreidimensional als die Kante eines Tisches wahrzunehmen. Was da für Lernprozesse schon dahinter stehen! Einen Klang zu identifizieren, ihn von anderen Klängen unterscheiden zu können, z.B. hier im Raum: Ich spreche zu dir, wir sitzen ganz weit auseinander. Wir tun beide alle anderen Geräusche, die hier im Raum sind, zur Seite und konzentrieren uns auf *den* Klang, auf *das* Geräusch, was uns jetzt interessiert. Diese Fähigkeit haben wir gelernt. Oder Sprache: da kommen einfach nur Klänge, Geräusche, und es gilt zu identifizieren, welches Wort das jetzt ist, welchen Sinn das hat. Es spielen unglaublich viele Lernprozesse in den so unschuldig aussehenden Wahrnehmungsprozess mit hinein. Da sind primäre Sinneswahrnehmungen, die sofort in einer rasanten Schnelligkeit verarbeitet werden; ziemlich mühelos. Wir brauchen uns keinen Impuls zu geben, das findet einfach statt.

*Teilnehmerin: Ich fand es sehr interessant mit diesen vorgestellten Klängen. Erst einmal wie mühelos es war, sich einen Klang weit weg, ziemlich nahe vorzustellen. Es war so, als ob es Klang wäre, und dann kam aber, „Wieso nenne ich das Klang?“ Da war auf einmal Verunsicherung. „Wieso Klang? Ich kann es ja gar nicht hören. Kann ich jetzt das hören, was die anderen auch hören?“ Dann war wieder viel Verunsicherung und dann ging es weiter mit den Lauten, die wir wirklich gehört haben. Also, wo ist der Unterschied?*

Das ist eine unglaublich wichtige Frage. Wir haben ein inneres vorgestelltes Hören und ein äußeres Hören. Wir haben innere Bilder und äußere visuelle Wahrnehmungen. Das Phänomen wurde vorhin schon beschrieben: Sobald das äußere Sehen des Objektes aufgehört hat, die Augen geschlossen waren, war ein inneres Bild da. – Ich bespreche erst einmal das Visuelle und komme dann zu den Klängen zurück. – Wir können uns bei offenen Augen vorstellen, dass z.B. hier ein Hengst durchgaloppiert. Wir können uns vorstellen, dass über uns eine Schwalbe fliegt; dass hier eine Regenbogenwand durchgeht; und wir sehen trotzdem weiter. Könnt ihr das? Wir können uns vorstellen, dass über jedem Kopf hier ein Luftballon ist; dann auch noch verschiedene Farben: blau, gelb, rot, ... Vorgestellte visuelle Wahrnehmungen und äußere visuelle Wahrnehmungen können sich völlig durchdringen und überlappen. Eine gewisse Orientierung bleibt noch vorhanden, wir können noch auseinander halten, was wir uns vorgestellt haben und was nicht. Manchmal aber nicht, weil unser Bewusstsein Lücken in der äußeren Wahrnehmung durch innere Wahrnehmungen schließt; oder es interpretiert äußere Wahrnehmungen emotional um. Dann sehen wir etwas anderes als das, was alle anderen im Raum gesehen haben. Wir haben es anders gesehen und es ist für uns genau so, wir haben es wirklich gesehen. Dann sagen die anderen uns: „Das hast du dir doch nur eingebildet!“ Ja, das ist genau der richtige Ausdruck: Wir haben ein Bild im Inneren gehabt; wir haben es *eingebildet*.

Ja, und das normale Sehen, wie findet denn das statt? Das sind auch innere Bilder. Das findet auch über innere Repräsentationen statt. Ihr glaubt doch wohl nicht, dass hier auf der Netzhaut schon all die Menschen sitzen, die wir hier sehen. Das sind bloß Lichtpunkte. Da wir zwei Augen haben, werden sie dreidimensional vernetzt; sie kriegen durch unsere Lernprozesse ihre Identifikation als abgrenzbare Menschen usw. Das alles sind innere Bilder. Das so genannte primäre Sehen kennen wir gar nicht. Wir wissen gar nicht, wie das ist, Pixel zu sehen. Das kennen wir gar nicht. Oder pure Klangwahrnehmung kennen wir auch nicht. Da ist schon das unterscheidende Wahrnehmen mit drin.

*Teilnehmerin: Kann man das als Erleuchteter?*

Nein, man braucht das nicht, aber man kann all die nachgeordneten Prozesse entspannen. Und darin liegt die Befreiung. All das Unnötige, der ganze Salat, der dahinter kommt, wird auf das Nötige beschränkt, die emotionalen Interpretationen des Geschehens werden weniger. Die Spannung, die das bewirkt, lässt nach, es kommt zu immer weniger Interpretationen, vor allen Dingen nicht zu solchen, die Leid erzeugen. Aber auch Erwachte sind nicht frei von Lernprozessen. Erwachte sind sozial, kulturell geprägt, und auch Erwachte nehmen mit Filtern wahr – wobei die soziale, kulturelle Prägung sehr viel geringer ist, weil sie damit nicht so identifiziert sind und sie entspannen können. Aber fragt den Dalai Lama, der ja berühmt dafür ist, wie er Brücken zwischen einer Kultur und einer anderen schlägt. Manches versteht er erst einmal nicht, er muss sich erklären lassen, was denn aus unserer Sicht damit gemeint ist, weil eben diese Prägung da ist. Aber die

Fähigkeit, das zu verstehen, ist groß, weil diese Prägung leichter losgelassen werden kann.

Jetzt aber zurück zum Hören. Wir machen etwas ganz Einfaches. Während wir hier sitzen und all die verschiedenen Klänge zu hören sind: Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr noch andere Klänge hört? Ein Meeresrauschen z.B., einfach ein anschwellendes, abschwelendes Meeresrauschen ... oder den donnernden Klang einer Explosion. Ich spreche und ihr versucht einmal, innerlich gleichzeitig einen Schlagertext zu hören oder jemanden etwas zu euch sagen. – Ich spreche jetzt extra weiter und ihr hört wie vorhin innerlich: „Pass auf, pass auf, pass auf, ...“ Wir können gleichzeitig tatsächlich hören und noch innerlich Stimmen hören, und alles Mögliche andere. Das machen wir auch noch die ganze Zeit, das machen wir ohnehin, denn wir hören unsere Gedanken – und wenn die richtig laut werden, kommen wir in die Klapse. Wenn sie wieder leiser werden, dann laufen wir rum und unterrichten andere. „Ich hab da eine Stimme von Gendün Rinpoche gehört, die hat mir ...“

*Teilnehmerin: Bei mir ist es jetzt ganz seltsam, ich habe das Gefühl, ich höre das nicht, sondern ich denke mir den Klang vor.*

Ja, das geht auch.

*Und das war auch bei den Hörübungen schon so, mit dem Brummen. Ich kann es nur vermuten, und bei dem Satz kam ein Sprichwort von meinem Vater. Ich habe gemerkt, dass ich das gar nicht hören kann, sondern dass ich mir das irgendwie vorstelle und dann glaube, es zu hören.*

Super, du hast dann nämlich noch differenzierter hingefühlt und bemerkt, dass es kein wirkliches Hören ist. Du hast dann noch den Unterschied gemacht zu dem Vorgestellten, und das nennst du dann Vorstellung; das ist vorgestelltes Hören, vorgestelltes Sehen. Du warst fein gewahr, dass da doch ein Unterschied ist.

*Die Ohren haben einen leichten Druck, wie wenn sie hören wollen wollten, aber es kommt nichts.*

Ja, weil du ja gerade am Denken bist. Dann kann ja nichts von außen kommen, das ist ja klar. Das ist jetzt genau so, weil deine Aufmerksamkeit beim vorgestellten Hören ist, da geht das äußere Hören wie in so eine Karenz. Es wird nicht angekurbelt, man hört viel weniger im Außen. Eigentlich ist das Hören aktiviert, aber wir sind auf einer anderen Ebene des Hörens, das äußere Hören will mitziehen, kriegt aber keine Aufmerksamkeit. Genauso konstruieren wir unsere Welt. Wir sind nämlich jetzt dabei, im Detail zu untersuchen, wie unsere Filme entstehen; wie die Feinmechanik unserer inneren Filme aussieht.

*Teilnehmerin: Ich bin in einen Zustand rein gekommen, wo es keinen Unterschied zwischen mir und dem Sehen oder mir und dem Hören mehr gab. Ich war das Gehörte und ich war das Gesehene und das war ganz berührend; es war ganz, ganz schön. Dann konnte ich noch beobachten, wie Gedanken kamen und wie verschiedene Gedanken verschiedene Auswirkungen hatten. Manche Gedanken waren einfach da und haben nichts weiter bewirkt, und bei manchen habe ich richtig gemerkt, wie sich alles zusammen zieht und wie ich mich wieder separiere von diesem. Da gab es mich dann wieder. Da gab es dann das Gehörte wieder und da gab es dann das Gesehene wieder.*

Da hast du gesehen, wie sich das wieder auseinander dividiert. Danke, dass du uns das hier erzählt hast. Du bringst uns damit zurück zum eigentlichen Anliegen, das zu untersuchen. Was du erlebt hast, ist so eine aufkeimende Einsicht. Da wird etwas ganz stimmig, und dann hast du auch gemerkt, wie du wieder aus diesem unmittelbaren Erleben hinausgehst. Danke!

Jetzt möchte ich uns alle wieder in eine Einfachheit reintführen, dass wir den Sturm der Beobachtungen und Kommentare sich wieder legen lassen. Erst eine kurze Pause, holt euren Intellekt wieder runter und geht in die stille Wahrnehmung hinein. Den Rest der Zeit verbringen wir dann in ruhiger Meditation.

## **Meditation**

Wir fühlen wieder hin und spüren, ob unsere Körperhaltung entspannt ist und es uns ermöglichen wird, aufmerksam zu sein. – Ganz besonders achten wir darauf, dass Nacken und Schultern entspannt sind, ... und auch der Bauchraum. Der Bauch darf weit sein, wie bei einem satten Säugling. – Der Blick fällt irgendwo hin, wo es uns angenehm erscheint. Wir verweilen ruhig, dort wo der Blick hinfällt. –

Wir spüren den Körper von den Zehenspitzen bis zum Scheitel ... und lassen den Atem durch den ganzen Körper fließen. Wir spüren, wie uns der Atem nährt. –

Während wir noch den Körper spüren, den Atem, richten wir einen Teil unserer Aufmerksamkeit auf das Hören. – Hören, Spüren und Sehen, alle drei Sinne zugleich. – Riechen und Schmecken gehören auch dazu. Und wir nehmen wahr, wie wir uns fühlen, ... wie wir gestimmt sind. –

Wir nehmen wahr, wenn Gedanken auftauchen, und wir lassen sie vorüber ziehen wie Wolken am Himmel. – Wir sind wach für das immer neue Erleben; immer neu vollzieht sich Erleben und wir werden ganz zu dieser Erfahrung des Seins. –

Mal fokussiert unser Bewusstsein auf einen Klang, auf eine Körperwahrnehmung, auf etwas, das wir sehen oder denken, dann wieder weitet sich unser Bewusstsein und nimmt panoramisch die ganze Situation wahr. –

Ich lade euch ein, in diesem offenen, fließenden Gewahrsein auch ganz bewusst die anderen, die mit uns im Raum sind, wahrzunehmen; ... wahrzunehmen, wie wir diesen Raum teilen, ein jeder in seinem Streben nach Glück, nach Freiheit. Und dann weiten wir dieses Bewusstsein aus zu den vielen Menschen um uns herum, zu den Tieren, und wünschen ihnen allen, dass sie Offenheit finden, Frieden. Wir sind uns ganz bewusst, wie verbunden wir eigentlich miteinander sind, im selben Anliegen, im selben Streben. –

\* \* \*

Wir waren dabei, das Wesen der Sinneswahrnehmungen zu untersuchen. Das ist ein Unterkapitel davon, die geistigen Regungen zu untersuchen, also das, was das Erleben ist. Wir haben uns schon mit visuellen Wahrnehmungen und mit Hörwahrnehmungen beschäftigt. Wieso haben wir wohl damit angefangen?

Bei visuellen Wahrnehmungen ist das Gefühl am ausgeprägtesten, dass ich, der ich hier bin, dort – außerhalb von mir – etwas sehe. Bei der akustischen Wahrnehmung ist diese Trennung etwas weniger stark, aber wir haben doch das Gefühl, dass wir etwas von außen hören. Geruch und Geschmack kommen noch näher heran. Ich rieche schon noch etwas von außen, aber es ist schon in meiner Nase. Und um zu schmecken, muss ich das Objekt geradezu in den Mund nehmen, es ist also schon richtig drin. Und die Körperwahrnehmungen sind im Ich-Territorium, in dem Feld, das ich schon als Ich betrachte.

Wir gehen also vom Leichtesten zum Schwierigsten, was die Frage angeht: Wer nimmt wahr? Gibt es da jemanden? Gibt es einen Geist, ein Subjekt, das eine Wahrnehmung wahrnimmt, etwas bemerkt, etwas sieht, hört, riecht, schmeckt oder fühlt?

Genau in dieser Reihenfolge geht Karmapa vor:

### **Desgleichen untersuche die Geruchs- Geschmacks- und Körperwahrnehmungen.**

Wir gehen wirklich von außen nach innen. Zum Beruhigen des Geistes fangen wir oft mit dem Körper an, weil wir da das Gefühl haben, ganz bei uns anzukommen und aus dem Denken raus zu kommen. Bei der Untersuchung gehen wir den umgekehrten Weg.

Der Körper: Was weiß ich über meinen Körper? Was erlebe ich über meinen Körper? Ich sehe ihn, da wo ich ihn sehen kann; auch im Spiegel. Ich sehe ihn, ich höre ihn auch. Ich höre meinen Atem, ich höre manchmal den Pulsschlag, ich höre Darmgeräusche. Ich rieche ihn und wenn es mir nicht behagt, dann versuche ich, den Geruch zu ändern. Ich kann ihn auch schmecken und ich kann ihn von innen her fühlen. Körper ist also etwas, das alle fünf Wahrnehmungen ermöglicht. Das ist ziemlich besonders. Es ist das Einzige, wo wir das Gefühl haben, es von innen her spüren zu können. Alle anderen Dinge können wir sehen, hören, riechen und schmecken – aber nicht fühlen. Wir können z.B. nicht fühlen, wie sich dieser Stift in meiner Hand von innen her anfühlt. Das geht nicht. Wir können ihn aber schmecken, riechen, sehen und auch hören, was er für Geräusche macht.

Der Körper ist deswegen etwas ganz Besonderes und wird oft als Ich betrachtet. Die Aussage „mein Körper“, ist nochmals eine Variante. „Ich und mein Körper“ – Da ist das Ich etwas anderes als der Körper. Ich erlebe den Körper, ich erlebe meine Körperempfindungen, oder der Geist nimmt den Körper wahr. Wissen wir außer dem, was sich vom Körper im Geist zeigt, sonst noch etwas vom Körper?

*Teilnehmerin: Er widerspiegelt uns unsere Situation.*

Und wie erlebst du das?

*Teilnehmerin: z.B. wenn ich Magenschmerzen kriege.*

Genau. Dann hast du Schmerzen im Körper, und das ist auch ein geistiges Erleben; da ist so eine innige Beziehung. Da ist vielleicht Stress im Geist und dann kommen Magenschmerzen – eine ganz innige Beziehung. Etwas regt mich auf, das Herz fängt an zu pochen und ich kann nicht einschlafen – eine ganz innige Beziehung.

*Teilnehmerin: Der Körper nimmt wahr und wird wahrgenommen. Also meine Augen gehören ja auch zum Körper. Ich nehme meine Augen wahr. Da sind Veränderungen und sie sind Körper. Also irgendwie ist der Körper zugleich Objekt und Subjekt.*

Es ist total innig. Die Augen, die Zunge, der Gaumen, die Ohren und die Nase; das ist alles Körper.

*Teilnehmerin: Freude und Lust sind ja auch im Körper.*

Freude und Lust. Gibt es eigentlich eine Emotion, die nicht im Körper gespürt wird? Nein, das gibt es nicht. Wie ist es denn mit dem Denken? Wird Denken im Körper gespürt? Ja, und wie! Für mich war es eine sehr überraschende Entdeckung, dass es nicht möglich ist, einen einzigen Gedanken zu denken, ohne dass sich von der körperlichen Wahrnehmung her ein wenig etwas verändert. Auf der ganz subtilen Wahrnehmungsebene geht jedes Denken mit einer feinen Veränderung einher. Wir nennen das *prana* auf Sanskrit und *lung* auf Tibetisch, also eine feine, energetische Veränderung im Erleben, in den subtilen Energien – keine Strukturveränderung und auch nicht jedes Mal ein Schweißausbruch, aber es ist eine feine Veränderung. Einige von euch haben das schon beschrieben. Eine liebevolle Einstellung im Geist z.B. führt zum Gefühl, im Herzen weit zu werden – eine ganz innige Beziehung.

*Teilnehmerin: Ich weiß jetzt nicht mehr genau, ob ich das selbst erfunden habe oder vielleicht auch nur irgendwo gehört habe. Ich denke mir, oder ich habe das Gefühl, dass ich einen Magen habe und dass da ein Fußgeist ist oder ein Augengeist. Also überall ist auch mein Geist und ich kann mit dem korrespondieren.*

Ja. Kannst du mir das ein bisschen anschaulicher machen? Ist dein Fußgeist z.B. derjenige, der den Weg kennt oder ist das der, der den Fuß spürt, oder wie ist das mit dem?

*Ich denke, dass mein Geist nicht auf meinen Kopf beschränkt ist oder auch nicht nur auf meinen Körper, sondern eigentlich überall in meinem Erleben ist, dass er total ist. Das gilt auch für meine Körperorgane. Die korrespondieren auch mit mir. Ich kriege manchmal von meinem Magen eine Antwort, ohne dass ich die Frage direkt gestellt habe. Einfach wenn ich ruhig sitze, bekomme ich von irgendwoher eine Antwort.*

Von irgendwo her hört es sich so an, als ob es aus dem Bauch kommt, oder dass es aus den Füßen, oder aus dem Herzen kommt?

*Mein Fuß ist nicht nur irgendein Anhängsel, sondern er ist Teil meines Verstandes.*

Wir forschen da weiter: Sind Körper und Geist deckungsgleich? Bewohnt der Geist den Körper? Ist der Körper so wie die Hülle und der Geist ist da drin? Wie ist es denn? Wenn wir durch eine Operation oder einen Unfall eine Hand verlieren oder einen Fuß verlieren: Ist dann weniger Geist da?

*Ich verstehe das nicht.*

Wie ist denn das Verhältnis zwischen Körper und Geist? Ist der Geist im Körper und geht auch noch darüber hinaus? Ist er wie ein Bewohner des Körpers?

*Ich sehe nur mein Erleben. Ich weiß nicht, was ein Geist ohne mein Erleben ist.*

Wunderbar! Es gibt nur das Erleben; das ist gut. Gibt es in deinem Erleben eine Trennung zwischen Körper und Geist? – Das gibt es gar nicht in deinem Erleben. – Gibt es eine Trennung zwischen dem Fußgeist und dem Magengeist und dem Kopfgeist? – Auch nicht. – Das sind nur Begriffe, um was zu beschreiben?

*Einmal um mich zu orientieren, was immer auch mit Ich gemeint ist.*

Genau. Mit den Begriffen orientieren wir uns. Wir gruppieren, wir ordnen so ein bisschen zu, ohne dass

dadurch wirkliche Grenzen gezogen werden. Die Grenzen sind im Erleben nicht zu finden.

*Oder es meldet sich ein Organ, aus welchen Gründen auch immer. Vielleicht will mir das etwas sagen. Aber wer sagt mir etwas? Es ist eine Botschaft.*

Ja, aber im Erleben sind sie nicht getrennt. Wenn ich dich fragen würde: Ist es wirklich der Körper, der jetzt spricht oder ist es der Geist, der etwas sagt? Dann würdest du auch sagen, dass man das nicht voneinander trennen kann.

Lasst uns mal schauen, was der Karmapa in Hinblick auf diese Frage „Körper und Geist“ vorschlägt zu untersuchen.

**Schau ebenso, ob Körper und Geist gleich oder verschieden sind. Sind sie eins, sind dann der [vergängliche] Körper, der entsteht und vergeht, und der beständige Geist, der frei von Entstehen und Vergehen ist, eins? Sind sie verschieden, dann müssen Körper und Geist getrennt voneinander identifizierbar sein.**

Karmapa weist uns hier auf die Konsequenzen bestimmter Behauptungen hin. Wenn wir behaupten, Körper und Geist sind eins – der Körper ist aber vergänglich, er entsteht und vergeht –, dann ist klar, dass mit dem Sterben des Körpers auch der Geist sterben wird. Nun haben wir aber durch die vorhergehenden Untersuchungen eine Ahnung davon bekommen, dass wir beim Geist gar kein Entstehen und Vergehen wahrnehmen können. Wir finden keinen Geist, der entsteht und sich wieder auflöst. Das Einzige, was wir wahrnehmen können, ist, dass da ein Kontinuum ist.

Karmapa weist darauf hin, dass dann, wenn der Geist nicht die Merkmale von Entstehen und Vergehen hat, etwas Beständiges mit etwas Unbeständigem eins sein würde. Das ist ein Widerspruch in sich. Wenn sie eins wären, dann müsste der Geist mit dem Tod sterben. Wenn der Geist mit dem Tod aber nicht stirbt, oder wenn wir das Gefühl haben, dass das nicht ganz so sein kann und wir denken, dass der Geist sich vom Körper trennen kann – meine innere Wahrnehmung und alles, was ich beobachten kann, weisen darauf hin, dass da eine andere Grundqualität ist als in der körperlichen Beschaffenheit – dann folgt zweitens:

Wenn sie verschieden sind, *dann müssen Körper und Geist getrennt voneinander identifizierbar sein*. Wenn wir Phänomene als verschieden betrachten, dann müssen wir sie gegeneinander abgrenzen können. Aber wie ist das im Erleben? Können wir sie abgrenzen oder nicht? Schwierig, nicht? Das Erleben meines Zeigefingers. – Ich kann sie im Moment des Erlebens nicht trennen. Gleichzeitig nehme ich aber Phänomene wahr. Wenn ich nachts schlafe und träume, zaubert mein Geist alles Mögliche hervor – Träume, Wahrnehmungen, Emotionen – und der Körper liegt erst einmal noch ruhig da. Aber er reagiert auch mit, ist also nicht ganz getrennt.

**Doch der Geist hat keinen Ort, von dem man sagen könnte: „Hier ist er.“ Er durchdringt unterschiedslos den [ganzen] Körper und erfährt Empfindungen – überall, unterschiedslos.**

Wir sagen einfach so, dass das der Geist wäre. Im Gewahrsein tauchen Wahrnehmungen aus allen Körperregionen auf, wo wir noch intakte Nerven haben. Körperbereiche, in denen keine intakten Nerven sind, werden auch nicht mehr wahrgenommen...

*Teilnehmerin: Doch. Bei amputierten Leuten wird noch etwas wahrgenommen.*

Ja, genau. Auch dieses Phänomen gibt es. Die Nerven haben sich eingerollt und feuern aus ihrer Endung Signale, als ob es den Rest noch geben würde. Die Untererregung dieser Areale wird kompensiert, und überstimuliert werden entweder vom Hirn oder von der Peripherie Signale gesendet, als ob es den amputierten Körperteil noch geben würde, und zwar in verstärktem Maße, nicht nur so wie von einer ruhigen Extremität. Da gibt es also Phänomene, die offenbar damit zusammenhängen, wie die Innervation aussieht.

Ist dann der Geist im Gehirn, da, wo die Nervenbahnen zusammenlaufen? Das wäre erstmals eine gute Hypothese, oder? Oder ist er im Herzen? Oder im Fuß?

*Teilnehmerin: Ist es nicht so, dass je mehr ich den Geist im Körper getrennt fühle oder so wahrnehme, umso*

*mehr Schwierigkeiten habe ich, indem ich eins mit dem Körper bin. Im Grunde genommen ist mein Geist ja eins in allem.*

Sagst du das so, oder erfährst du das so?

*Ich erfahre das so – z.B. vorhin in der Meditation. Ich kann das irgendwie nicht trennen. Oder das Festlegen von Räumlichkeit oder Ort. Je mehr ich mich darauf einlasse, desto freier ich werde, umso weniger kann ich Räumlichkeit und Ort festlegen und umso weniger bin ich getrennt. – Genauso ist das Geist-Körper-Verhältnis. Wenn ich weit und offen bin, dann bin ich eins.*

Interessant. Würde das bedeuten, dass wenn du im Fixieren bist, dass dann...

*Wenn ich im Fixieren der Emotion bin, dann bin ich mehr getrennt, dann nehme ich eine Trennung wahr.*

Im Erleben wird eine Trennung spürbar. Bedeutet das, dass sie wirklich getrennt sind?

*Nach meinem Erleben nicht. Wie soll ich das sagen? Es ist nicht so, dass der Körper nicht sterben könnte und der Geist weiter existieren könnte. Das ist es nicht.*

Geist und Körper werden in einem Erleben wahrgenommen. Wir können sie im Erleben nicht trennen und zugleich sind sie doch offenbar nicht so innig verbunden, dass es eine totale Einheit wäre. Da haben wir es mit einem Paradox zu tun. Schauen wir einmal weiter:

**Wie kann das sein, dass der Geist unterschiedslos den ganzen Körper durchdringt und Empfindungen erfährt? Sind Körper und Geist wie eine Wohnung und ihr Bewohner mit dem Körper außen und dem Geist innen, oder wie ein Mensch und seine Kleidung?**

Ist der Körper wie die Hülle für den Geist? Oder ist der Körper wie eine zeitweilige Wohnung, die der Geist bezogen hat, ganz ausfüllt und sie dann wieder verlässt?

*Teilnehmerin: Klingt gut, aber das geht nicht, weil der Geist nimmt ja außerhalb auch wahr. Er ist nicht begrenzt auf den Körper. Eine Wohnung, in der ich wohne, ist definitiv begrenzt, da passiert ja außen ganz viel.*

Ja, das, was du außen nennst. Aber die Schallwellen kommen doch ins Haus, die Lichtwellen auch, und die Gerüche und der Geschmack ebenfalls. Also könnte man doch eigentlich auch sagen: All das, von dem wir meinen, der Geist sei außen, ist doch Wahrnehmung, die über den Körper kommt, über die Sinnesorgane. Noch ist dieses Beispiel nicht ad absurdum geführt.

*Der Geist ist nicht so begrenzt, wie du es jetzt darstellst. Da gibt es eine größere Wahrnehmung.*

Wie sieht die aus? Mit den Klängen und mit dem Sehen kriegst du mich nicht.

*Das ist mir klar. Aber ich kann z.B. Dinge wahrnehmen, die in dem Haus passieren und ich reagiere darauf. Tatsächlich haben wir es weder gesehen noch gehört, aber trotzdem gehe ich schon in Aktion, weil da etwas im Entstehen ist.*

Da kann ich dir nicht so ganz folgen. Das Haus ist in dem Fall immer noch der Körper?

*Nein, das Haus hier.*

Ah, du spürst etwas hier, in diesem Haus, im Dharmazentrum. Du hast Antennen, die nicht über die äußeren Sinne laufen. Und auf diese Antennen beziehst du dich.

*Ja, und das ist geistig. Das ist definitiv nicht mein Körper.*

Ja, das sind ganz wichtige Beispiele; Erfahrungen, bei denen wir jenseits des Gesichtsfeldes sehen können, jenseits des Hörbereiches hören können, spüren können, was los ist, und Verbundenheit spüren können über Entfernungen hinweg, Hellsichtigkeit usw. Das sind Erfahrungen, die nicht mehr an die körperlichen Sinne gebunden sind. Sie sind wichtige Hinweise darauf, dass der Körper und der Geist also doch nicht so hausähnlich sind. Wenn jemand während des Retreats im Traumyoga aus dem Retreat-Zentrum hinausgehen und berichten konnte, wie es draußen aussieht, so ist das schon sehr erstaunlich. Da kommt dann ein anderes Element des Sehens und des Erfahrens rein, wo jemand im Schlaf etwas ganz anderes korrekt gesehen und

beschrieben hat. Ich weiß auch nicht, wie 'out of body experiences' geschehen können, wo sich der Patient während der Operation von oben sieht. Das sind wichtige Hinweise darauf, dass wir mit unserer Körper-Geist-Einheit vielleicht doch nicht so ganz richtig liegen.

*Teilnehmerin: Kann man das so sehen, dass der Körper ein Werkzeug für den Geist ist?*

Ja, das könnte ja auch sein.

*Dass der Geist den Körper bewohnt und benutzt, weil es sinnvoll ist? Und dass man solche Erlebnisse haben kann, wenn die Identifikation mit dem Körper nicht so da ist?*

Ja, jetzt wäre es aber spannend zu wissen, wer das Werkzeug benutzt. – Ich sehe da jemanden, der einen Hammer schwingt. – Wo denn der Geist ist, der dieses Werkzeug benutzt? Kann ich den als getrennt vom Körper wahrnehmen? Ist der Geist etwas oder jemand, den ich wahrnehmen kann?

*Er erfährt sich selbst.*

Hm. Er erfährt sich selbst. Kann er sich beschreiben? Kann er beschreiben, wie er ist, wo er ist, welche Gestalt er hat und wie er es dann macht? – Mist! Das kriegen wir nicht hin. Wir kriegen nicht die normale Form von Dualität von jemandem hin, der sein Werkzeug schwingt; oder von jemandem, der in einem Haus lebt. Das kriegen wir auch nicht ganz hin.

*Teilnehmer: Oder umgekehrt, der Körper ist der Herr und schwingt das Werkzeug Geist.*

Ja! Magst du diese These mal vertreten?

*Ich kann es ja mal versuchen.*

Was spricht im Erleben dafür?

*Dass ich das Gefühl habe, dass der Körper mich irgendwann mal umbringt?*

Hm. Also der Körper bringt *mich* um. Ich bin in dem Fall der Geist. Dieses Gefühl ist ein geistiges Gefühl. Okay. Hm. Interessant. – Und worauf begründet sich dieses Gefühl? ... Du bist ganz nahe dran! Jetzt kommt gleich etwas ganz Gutes.

*Weil der Geist so wenig greifbar ist. Der Körper ist scheinbar das Massivere.*

Ja, okay, eindeutig. Der Geist kann sich oft etwas, das vom Körper kommt, nicht entziehen.

*Teilnehmer: Der Geist fühlt sich oft auch dominiert. Ich muss ihn z.B. nähren.*

Der Körper bestimmt. Der Körper muss genährt werden. Der Körper will schlafen.

*An die See fahren, wenn es ihm Spaß macht.*

Ja, all die hormonellen Geschichten. Sobald im Körper mit den Hormonen etwas durcheinander kommt, ist der Geist wie ein Sklave dieser hormonellen Veränderungen. Ihr Frauen wisst das noch besser als wir Männer, eindeutig. Wie oft erleben wir, dass wir durch den Körper wie gezwungen werden, etwas zu spüren, zu empfinden, uns Aufgaben zu stellen, aufs Klo zu gehen usw.

*Teilnehmer: In einem Film ist enthalten, dass der 16. Karmapa im Krankenhaus gelöst und entspannt sein kann, solange er keine Medikamente bekommt. Und in dem Moment, wo er Medikamente bekommt, wird sein Geist außer Kraft gesetzt und er hat Schmerzen. In diesem Film sagt der Arzt: Solange der Karmapa keine Medikamente bekommt, ist er entspannt. Kriegt er Medikamente, verliert der Geist seine Herrschaft und er spürt den Schmerz.*

Ja. Unabhängig davon, ob diese Aussage stimmt, aber genau das ist es! Wir kriegen Medikamente, die über Rezeptoren usw. über den Körper wirken, und sie haben eine direkte Auswirkung auf unseren Geist. – Es ist egal, ob das der Karmapa ist. Wir merken, dass Nahrung den Geist beeinflusst; Nahrung ist ja etwas Körperliches und kein Geist.

*Teilnehmerin: Oder Alkohol.*

Alkohol, Drogen und Substanzen beeinflussen den Geist. Manchmal haben wir es leichter, wenn wir keine Medikamente nehmen. In Karmapas Fall war es so, dass er allein aufgrund seiner inneren Gelöstheit und seiner Geisteskraft schmerzfrei war. Interessant. Deine These hat auch etwas für sich. Wie machen wir das? – Keine Lösung. Also, wer empfindet? Wenn ich mich hier kneife, ist es der Körper, der empfindet, oder ist es der Geist, der empfindet?

*Teilnehmer: Beide. Das gibt einen roten Fleck, der Körper muss schon auch was merken.*

Ja, okay. Gut.

**Wenn du denkst, dass nur der Körper empfindet, dann müsste auch eine Leiche empfinden.**

Das hat eine bestechende Logik, nicht? Also ist es nicht nur der Körper, wir können ja nicht davon von ausgehen, dass eine Leiche empfindet.

*Teilnehmer: Ich habe ja den Körper und den Geist. Ich bin derjenige, der empfindet. Ich bin das. Ich habe meinen Körper und ich habe meinen Geist.*

Okay. Wir haben also noch eine dritte Instanz. Ich bin der Besitzer von Körper und Geist; und ich empfinde.

*Teilnehmerin: Aber nicht der Meister.*

Der Meister hat das Ich und den Körper und den Geist. Nun haben wir vier! – Merkt ihr was? Wir können immer weitere Unterteilungen durch unser Denken schaffen. Am Erleben ändert das gar nichts. Wir sind in so einem Prozess. Wir schlagen uns mit Begriffen herum, suchen aber im Erleben nach der Antwort.

*Teilnehmerin: Aber der Geist ist doch fähig, den Körper zu beeinflussen und nicht auf alles zu reagieren, was der Körper vorgibt.*

Allerdings. Das heißt, wir sind nicht alle zwanghaft in derselben Reaktion, bloß weil uns die gleichen Hormone gespritzt wurden. Da ist eine gewisse Autonomie oder eine Rückwirkung, sodass wir z.B. über den Geist den Herzschlag senken können oder ganz anders verdauen oder anders schlafen können. Das hat ganz starke Auswirkungen auf den Körper.

*Teilnehmerin: Das war heute Morgen doch so, dass sich jemand den Konditionen entziehen kann. Diese Konditionen sind doch immer da. Wir haben da so geschaut, dass wir uns einzelne Sachen anschauen mussten. Das hat mir so widerstrebt, weil es so konstruiert ist. Aber es ist gut zu sehen, dass man das konstruieren kann, weil man das auch nutzen kann. Diese Funktion des Körpers ist immer vorhanden. Solange es nicht das Gleiche ist, kann ich es wahrnehmen. Dann funktioniert es. Nur funktioniert es eben nicht immer – schaue ich so oder schaue ich so.*

Ja, je nach Betrachtungsweise sehen wir unterschiedliche Aspekte. So haben die Sinneswahrnehmungen bei vorhandenem Sinneskontakt starke Auswirkungen auf uns. Es ist sehr schwer zu schlafen, wenn der Raum ganz grell erleuchtet wird und Musik oder dergleichen läuft. Ich kann aber auch üben, mich aus dem Einfluss der Sinneswahrnehmungen zum Teil zu lösen. – Wir wollen nicht sagen, vollständig zu lösen. Es gibt eine Unabhängigkeit des Geistes und eine Abhängigkeit des Geistes. Es gibt eine Abhängigkeit des Körpers und eine Unabhängigkeit des Körpers. Es geht in beide Richtungen.

**Wenn du denkst, dass es [nur] der Geist ist, der empfindet, dann sind die beiden verschieden.**

Es ist also nicht nur der Geist, der empfindet. Ihr habt die Antwort schon gegeben. Ein Teilnehmer sagte: „Körper und Geist empfinden, wenn man sich irgendwo kneift.“ Wenn es nur der Geist wäre, dann wäre das seltsam. Dann wären die beiden verschieden.

**Wenn aber der Geist, der in keiner Weise getötet oder verletzt werden kann, den Einstich eines Dornes im Körper empfindet – Wie kommt denn das zustande? Wieso empfindet der Geist etwas, das dem Körper widerfährt? Der Geist wird ja nicht gestochen, sondern der Körper. Also ist es nicht nur der Geist, der empfindet. –, wo ist dann der Unterschied zu dem Beispiel eines bekleideten Menschen, der mitverbrennt, wenn seine Kleidung brennt?**

Verbrennt der Geist mit, wenn der Körper verbrennt? Stirbt der Geist mit, wenn der Körper stirbt? Das ist die

Grundfrage hier: ob der Geist alles erfährt, was der Körper erfährt.

*Teilnehmer: Der Geist muss ja keine Materie sein, die den normalen physischen Bedingungen entspricht.*

Richtig. Der Geist muss ja nicht dasselbe sein wie der Körper. Das kann unterschiedlich sein. Bist du noch bei deiner These oder denkst du jetzt einfach frei mit?

*Ich denke frei mit und bin teilweise natürlich auch zu. Meine Frage ist: Löst es sich nicht auf, wenn ich die Idee fallen lasse, dass das mein Geist ist?*

Ja, was passiert dann, wenn du diese Idee fallen lässt? Es gab in dieser Runde ja auch die Idee mit dem Ich.

*Teilnehmer: Natürlich spürt der Körper über die Sinneswahrnehmungen, über die Haut und die Nerven, er nimmt Schmerz wahr. Das alles wird ja auch im Geist erfahren, der Geist ist irgendwie mit dabei. Der Geist ist ja nicht woanders, er ist mit dem Körper verbunden. Aber es ist eben nicht 'mein' Geist. Es ist nicht nur das Ding, das in mir und in meinem Körper drin ist. Für mich löst sich das logisch auf, wenn es transpersonal wird.*

Hm. Transpersonal. Du meinst, wenn wir das Besitzdenken loslassen und sagen: „Geist empfindet, Körper empfindet, ...“

*Ja, wenn wir von der Identifikation mit dem Körper und mit der Person und mit dem Ich loslassen, dann passt es für mich.*

Ja. Dann würdest du nicht mehr sagen: „Mir tut es weh!“ sondern?

*Es tut weh.*

Genau. Nicht: „Ich habe Hunger.“ sondern?

*Mein Körper hat Hunger.*

Da ist wieder das „mein“ drin!

*Ja, da hängen wir in der Sprachfalle.*

Die Sprachfalle! Die Sprache drückt ja unsere unbewussten Annahmen aus. Deswegen ist sie auch so verätherisch.

*Teilnehmer: Der Geist ist tot, sobald wir keine Hirnstromaktivitäten mehr messen können. Das ist der juristische Todesbegriff.*

Genau. Und was machen wir damit? Akzeptieren wir den?

*Ja, klingt doch plausibel, oder nicht?*

*Teilnehmer: Könnte aber auch sein, dass er nur aus deinem Körper ausgezogen ist.*

Es kann doch sein, dass das, was bisher mit geistiger Aktivität verbunden war, nicht mehr im Körper stattfindet. Es sind übrigens Leute nach Nulllinien-EEGs wieder ins Leben zurückgekommen. Das muss man auch wissen. Da sind erstaunliche Geschichten dokumentiert. Darum sagt man in der Medizin: Tod wird erst nach so und so vielen Minuten Nulllinien-EEG konstatiert. Aber selbst dann ist es noch keine ganz sichere Sache. Aber das ändert ja auch nichts. Und die Ausnahmen, die schlucken wir, oder wie?

*Teilnehmer: Ist das nicht auch unter Medizinern umstritten?*

Absolut. Es ist umstritten.

*Dann kann man es schlecht beurteilen und muss dazu sagen, dass es strittig ist.*

Das ist korrekt.

*Eine Frage zum interpersonalen oder transpersonalen Geist. Ich dachte, der Geist sei Träger des Karmas. Das ist doch persönlich. Dann müsste der Geist doch auch persönlich sein.*

Ich habe keine Ahnung, ob der Geist das Karma tragen kann.

Die Diskussion ist natürlich interessant, aber wir müssen wieder ins Erleben gehen. Unser Problem ist, dass wir mit Begriffen hantieren und mit Begriffen das Erleben beschreiben wollen. Wir sind uns einig darüber, dass der Körper einen Einfluss auf das Erleben hat, also auf das, was wir Geist nennen. In der Wahrnehmung verändert sich etwas dadurch, dass Einflüsse auf den Körper wirken, z.B. macht uns Hitze müde, schläfrig. Das erleben wir jetzt gerade. Umgekehrt erleben wir auch, dass veränderte Geisteshaltungen auf den Körper wirken. Wir können z.B. mitten in der Müdigkeit durch eine andere Geisteshaltung ganz plötzlich Frische erleben. Wir brauchen bloß etwas zu denken, was uns ganz wichtig oder ganz faszinierend vorkommt, und schon ist die Müdigkeit weg. Wir merken diese wechselseitige Beziehung. Aber was heißt da wechselseitig? Ich bin jetzt gar nicht mehr in der Dialektik von Körper und Geist, sondern wir merken, dass sich das Erleben durch Einflüsse verändert. Einflüsse, die über das kommen, was normalerweise mit Körper bezeichnet wird, und Einflüsse, die über das kommen, was normalerweise mit Geist bezeichnet wird.

Und jetzt noch einmal zur Frage, die wir auch gleich meditieren werden:

Sind im Erleben Körper und Geist getrennt wahrnehmbar? Wie ist es denn in der Erfahrung? Wir verfügen über Abstraktionen. Wir sprechen über den Körper, er ist sichtbar und erfahrbar. Da ist dein Körper, da ist mein Körper – und wir nehmen Geist als etwas, das nicht so deutlich sichtbar ist, das unsichtbar wirkt. Aber im Erleben? Okay, wir gehen phänomenologisch vor. Die Diskussion wird diese Fragen nicht lösen, es geht darum, wie es eigentlich ist und wie es sich bewährt, damit umzugehen. Wir merken, dass Nicht-Identifikation mit Körperempfindungen deren Auswirkungen drastisch reduziert. Das ist eine Erfahrung. Wir merken, dass Identifikation das Erleben verstärkt – wie mit einem Vergrößerungsglas. Wir merken, dass bestimmte Gedanken, die mit Emotionen, mit Identifikationen verknüpft sind, besonders starke Auswirkungen auf das körperliche Erleben haben, während andere, die nicht so stark verknüpft sind, deutlich weniger Auswirkungen auf das körperliche Empfinden haben. So gehen wir an unsere Beobachtung heran. Wir erforschen. Wir merken die wechselseitige Beziehung von dem, was wir herkömmlich, dialektisch Körper und Geist nennen. Es scheint so zu sein, dass wir uns damit selbst eine Denkfalle stellen, indem wir zwei Postulate aufstellen. Das eine nennen wir Körper und das andere nennen wir Geist. Aber sie sind nicht in reiner Form erfahrbar. Sie sind Abstrakte.

Den Geist ohne Körper zu erfahren, ist uns im Moment kaum möglich, und den Körper ohne Geist zu erfahren, ist ohnehin unmöglich. Wir sprechen über etwas, das wir durch den Verstand isoliert und auseinander dividiert haben, weil es unterschiedliche Merkmale gibt. Es gibt Unterschiede, die wir benennen können, aber wir können sie gar nicht in dieser Reinform erfahren, wie es uns die Begriffe vortäuschen. Das Erleben spielt nicht mit. Dieses Phänomen ist ganz wichtig. Genauso ist es mit den Begriffen Ich und Du. Als Gefühl sind sie klar abgrenzbar. Du bist nicht ich und ich bin nicht du. Gleichzeitig findet alles, was ich über dich weiß und was du in mir bist, im Ich und im Hier statt. Ich kriege ja gar nichts mit vom Du, außer dem, was durch meine Sinne und meine Intuition usw. kommt. Das Du findet im Ich statt. Und dein Du findet in deinem Ich, in deiner Welt statt. Merkt ihr? Wir haben auch da etwas auseinander dividiert, was im Erleben nicht so zu finden ist. Mit Körper und Geist ist es ähnlich: ich und du – du und ich. Was wir von dem erleben, was Körper ist, findet im Geist statt und was wir vom Geist im Körper erleben, ist auch nur wieder eine andere Art und Weise der Darstellung.

Man spricht z.B. vom Zellgedächtnis, dass frühere Erfahrungen an bestimmten Orten im Körper erinnert werden können. Wenn diese Orte massiert, gedrückt oder auch nur geistig angesteuert werden, dann werden diese Erfahrungen wieder frei. Ist es denn der Körper, der es gespeichert hat? Ist es im Geist? Ist es, weil ähnliche Empfindungen im Geist ausgelöst werden? Wo ist denn nun dieses Gedächtnis? Wir können schon so sprechen, als ob der Körper ein Gedächtnis hätte, aber er ist nicht getrennt vom Geist. Ich und Du, Subjekt und Objekt, Körper und Geist. – Es geht mir jetzt vor allen Dingen um die Arten der Dualität, wo es um hier und dort, um Wahrnehmungs-Phänomene, geht. Die anderen Dualitäten, wie schwarz und weiß usw., sind etwas andere Formen von Dualität. Aber es geht immer darum, dass im Erleben eins vom andern getrennt wird. Und das geht so weit, dass ich den Tisch hier, der ja nun wirklich ein totes Objekt ist, nur als lebendige Erfahrung wahrnehmen kann. Ich denke ihn tot, aber in mir sehe ich ihn jedes Mal anders; ich fühle, rieche und schmecke ihn anders. Im Erleben ist der Tisch im Geist. Der Tisch ist kein totes Objekt draußen, er wird erlebt. Und auch wenn ich über ihn spreche, wird er gedacht. Das ist auch wieder aktives Erleben.

Wir haben also die äußerliche Welt, die Welt der stabilen Objekte, verstandesmäßig nach draußen getan, und hier ist der wahrnehmende Geist. Aber sobald ich über ein Objekt spreche, findet ein Erleben statt. Und was immer ich über das Objekt weiß, ist durch Erleben, durch Erfahrung – durch Taktilen, Sehen, Hören, Schmecken und Riechen – in mich hinein gekommen, in diesen Geist gekommen. Wir dividieren mit unserer Sprache, mit unserem Denken etwas auseinander, was so nicht erfahrbar ist. Es entsteht die Illusion, dass etwas in Reinform getrennt existiert. Und dann wundern wir uns, wenn uns das Erleben immer wieder auf etwas anderes hinweist; dass wir im Erleben nicht getrennt sind vom anderen, dass wir uns z.B. nicht wirklich vom Schmerz des anderen lösen können, oder dass die Art, wie wir Objekte wahrnehmen, unsere Welt konstruiert. Und so weiter und so fort. Obwohl wir Körper und Geist getrennt denken, funkt der Körper immer dazwischen. Wenn wir Geist und Körper trennen, indem wir denken, der Geist ist völlig autonom, erleiden wir damit ständig Schiffbruch.

Die Wirklichkeit, so wie die Dinge sind, funkt uns dazwischen, weil wir Konstrukte aufgebaut haben, die nicht dem entsprechen, was das Erleben hergibt. Wir können nicht davon sprechen, Körper und Geist seien getrennt. Wir können aber auch nicht davon sprechen, dass sie eins sind. Das sind Annahmen, Behauptungen. Wie ist es denn und wie ist es wirklich im Erleben? – Das ist die Meditations-Forschung.

Wenn ich jetzt Worte darüber, wie dieses Erleben tatsächlich ist, verliere, sind es auch wieder nur Worte. Im Erleben ist diese Einheit spürbar, diese Nicht-Trennbarkeit von Körper und Geist; gleichzeitig die Freiheit und Unabhängigkeit des Geistes; zugleich seine Gefangenheit; zugleich seine Bedingtheit, das abhängige Entstehen von allem. Alles bedingt sich gegenseitig. Nichts ist frei da drin; nichts, niemand. Auch ein Buddha ist Teil des bedingten Entstehens. Auch ein Buddha ist nicht eine illusorische, freie Entität, die irgendwie unbeeinflusst durch diese Welt geht und in einer völligen Unabhängigkeit lehrt. Nein, auch ein Buddha ist ein Phänomen, ist eine Präsenz in dieser Welt, die durch all die Begegnungen und Kontakte, durch das Wetter, die Umwelt usw. beeinflusst ist. Natürlich ist er nicht unabhängig. Er ist nur frei in dem Sinne, dass keine unnötigen Identifikationen mehr entstehen, die zu dieser Verspannung, zu diesem Widerspruch mit der Realität führen. Er ist nicht mehr im Kampf mit dem abhängigen Entstehen.

Bei dieser Frage zum Thema 'Körper und Geist' geht es um das abhängige Entstehen, um das gegenseitige bedingte Sein. Wenn wir nicht verstehen, wie sich alles gegenseitig beeinflusst und bedingt, sind wir immer im Widerspruch zu dem, wie die Dinge wirklich sind. Wir versuchen, uns einen Elfenbeinturm einer vermeintlichen Unabhängigkeit, einer vermeintlichen Unversehrtheit, von einem vermeintlich unantastbaren Frieden zu bauen. Aber so ist das nicht. Der Frieden ist *in* der Bewegung und *in* der Bedingtheit, *im* Erfahren der Prozesse des Lebens. Das ist Erleben. Im Erleben fließend werden bedeutet, sich dem Erleben nicht mehr entgegenzustellen, es nicht mehr anders haben zu wollen, also in dieser wechselseitigen Abhängigkeit und Bedingtheit zu leben.

Ich möchte gerne, dass ihr in eure Praxis mitnehmt, dass es bei all diesen Lhaktong-Fragen, die wir uns jetzt hier anschauen, immer darum geht, Konzepte über die Wirklichkeit, über unser Sein, mit dem Erleben zu testen. Das schaffen wir jetzt natürlich nicht so im Ruck-Zuck-Verfahren. Aber das ist das Prinzip: Geht immer ins Erleben. Egal, welche Frage kommt, fragt euch: Wie ist es denn im Erleben, wenn ich nicht spekuliere? Es geht darum, alles spekulierende Denken wegzulassen – Wie ist es denn wirklich? – Und sich anzunähern an das, was tatsächlich erlebt wird. Das geht so weit, dass wir auch die selbstverständlichsten Begriffe in Frage stellen müssen. Wir haben so selbstverständlich Materie und Geist oder Körper und Geist voneinander getrennt. Es kommt uns so selbstverständlich vor, mit Ich und Du zu sprechen, und sie für getrennte Entitäten zu halten. Da liegt der Irrtum, bei den allerselbstverständlichsten Dingen. Das fängt schon mit dem Wörtchen Ich an. Wo ist denn dieses Ich im Erleben? Lasst uns da hinschauen.

### **Meditation**

Wir werden jetzt einfach nur entspannt sein. Was wir diskutiert haben, wirkt ganz von selbst nach. – Drei Fragen könnt ihr euch stellen: Wo ist das Ich im Erleben? Wo ist der Geist im Erleben? Wo ist der Körper im Erleben? –

Karmapa beschließt dieses Kapitelchen mit den Worten:

**Zum Klären dieser Fragen ist es nötig, durch genaues Hinschauen zu einem klaren Schluss zu kom-**

**men. Hierbei erkennen wir alle auftauchenden Wahrnehmungen als Geist, wie Wasser und Wellen, und ruhen darin. In diesem Zustand so [die Wahrnehmungen] zu betrachten, und die unwandelbare Natur der Dinge zu ergründen, ist der dritte Punkt.**

In diesem nicht fassbaren Erleben spielt es gar keine Rolle mehr, ob wir sagen: „Der Körper erlebt das alles“ – das ist der Erlebenskörper – oder: „Der Geist erlebt das alles“, oder: „Das Ich erlebt das alles“. Was bleibt, ist dieses nicht fassbare Erleben. Die Begriffe, die wir dem geben, die Namen, die wir dem geben, ändern nicht das Geringste an diesem Erleben. –

## **Morgen-Meditation**

*Rezitation: Zuflucht, Vier Unermessliche, Guru-Yoga*

Und wieder lassen wir die Zuflucht in unser Herz eintreten und stellen uns vor, dass wir die Welt, unser Erleben, mit den Augen des Lamas, des Buddha betrachten. Wie ein Buddha gehen wir auch durch die grundlegenden Kontemplationen, die den Geist frei machen für die Dharma-Praxis. –

Wir sagen Danke für den heutigen Tag, für jetzt gerade; dafür, dass wir gewahr sein können; dass wir Muße haben und wissen, wie wir unseren Geist nutzen können. –

Wir sitzen in vollem Gewahrsein der Vergänglichkeit und des Wandels. Wir sehen das Spiel von Geborenwerden und Sterben. Wir sehen, wie überall Neues entsteht und anderes schon vergangen ist. –

Wir sitzen in einem umfassenden Bewusstsein des abhängigen Entstehens und spüren wie die wirkenden Kräfte in dieser Welt alles miteinander verbinden, alles beeinflussen. Selbst der kleinste Gedanke hat Auswirkungen darauf, wie wir uns fühlen und was im Körper erlebt wird. Unsere Haltung, unser Sprechen, unser Sein haben Auswirkungen auf die Welt um uns herum und die Welt um uns herum wirkt auf uns zurück. Wir sind Teil dieses Geschehens, Teil dieses Lebensprozesses. –

Wir lassen den Geist ganz im Heilsamen verweilen, sodass unser Beitrag zu diesem Lebensprozess stets ein heilsamer und ein unterstützender ist. Dabei wissen wir zutiefst, dass es gar nichts zu tun gibt; nichts, das ein Ich jetzt tun müsste. –

Das Leben fließt unaufhörlich, wechselnde Wahrnehmungen ... ganz gelöst und entspannt sind wir gewahr ... im tiefen Annehmen und Fließenlassen aller Qualitäten. –

Im Herzen sind wir ganz offen, und diese Herzensöffnung geht durch den ganzen Körper, erfasst unser ganzes Sein. Es gibt nichts zu kämpfen, nichts zu erzeugen. –

So meditieren wir noch eine Weile weiter und erlauben es den Impulsen des Greifens, sich zu erschöpfen und in eine weite Ruhe hinein zu finden. –

Wenn wir Denken wahrnehmen, Bewegungen im Geist, können wir einfach hineinschauen und uns für die Natur dieser Bewegungen interessieren. Wir lernen, mehr auf die Natur des Denkens zu schauen, als uns mit den Inhalten zu befassen. Die Inhalte lösen immer wieder Anhaften und Ablehnen aus, während die Sicht auf die Natur des Denkens uns hilft, in gelöstes Sein zurückzufinden. Wir bemerken, wie unsere kleinen und großen Filme entstehen, und sehen, wie einfach es eigentlich ist, aus ihnen auszusteigen. In dem Moment, wo wir merken, dass es eine Projektion, ein Film ist, schon in dem Moment verlieren sie ihre Kraft. –

GONG

Streckt euch und dehnt euch. Schaut, was euch gut tut, damit ihr wieder eine halbe Stunde ganz entspannt sein könnt. Entspannt euch stehend, sitzend oder liegend. Wer sich anlehnt, sollte darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. Hilfreich dabei sind Kissen im Rücken, die die Wirbelsäule darin unterstützen, gerade zu bleiben. Das ist ganz wichtig. Es ist nicht günstig für die Meditation, wenn man so durchsackt. Selbst im Anlehnen sollte man die Wirbelsäule gerade halten.

Stehend zu meditieren ist eine sichere Art und Weise, nicht allzu viel mit Müdigkeit kämpfen zu müssen. Wer sich das ersparen möchte, sollte einfach stehend meditieren. Es gibt auch andere Möglichkeiten: Man kann sich z.B. die Hände auf den Kopf legen und dabei den Oberkörper aufrichten. Das hilft auch sehr gut, um klarer und wacher zu werden, aber Stehen ist noch einfacher.

GONG

Wir halten ein gewisses Grundinteresse wach, um herauszufinden und immer deutlicher zu sehen: Wie ist der ruhige Geist? Wie ist der aktive Geist? Gibt es da wirklich einen Unterschied? Wenn ja, welchen? Worin sind sie gleich? Was haben diese beiden Aspekte unseres Erlebens gemeinsam: das ruhige, nicht denkende Erleben und das aktive, denkende Erleben? –

Wenn Bewegung wie z.B. Denken entsteht, oder eine Vorstellung auftaucht: Wie fühlt sich das an? Wie ist das eigentlich? Ist der ruhige Geist dann vorbei oder geht die Ruhe weiter, während sich die Bewegung vollzieht? Hinterlässt die Bewegung irgendwelche Spuren? Ist der ruhige Geist, der nach der Bewegung wieder erlebbar wird, irgendwie verändert durch die Bewegung, die da war? –

Immer wieder schauen wir: Bewegung und Ruhe, Ruhe und Bewegung ... bis wir ganz im Klaren darüber sind, wie sich diese beiden Aspekte des Erlebens unterscheiden und worin sie eins sind. –

Schaut einmal, ob das Beispiel zutrifft, dass Bewegungen im Geist wie Zeichnungen im Wasser sind. Inwiefern trifft das Beispiel zu und wo hat es seine Grenzen?

\* \* \*

Ich möchte heute noch einmal um eure Mithilfe bitten, eine Atmosphäre der Stille zu garantieren – hier im Haus und auf dem Gelände –, denn wir werden heute noch einmal richtig zur Sache gehen. Es ist ein voller Tag, den wir gut nutzen werden. Sprechen werden wir dann erst zum Abendessen, da können wir uns austauschen, und morgen machen wir den Abschluss. Aber lasst uns heute noch einmal die Bedingungen für das feine, innere Erforschen aufrecht erhalten, sodass wir großen Nutzen haben, möglichst klar zu sein, möglichst genau mitzubekommen, wie die Prozesse im eigenen Geist ablaufen; in diesem Geist, den niemand finden kann – aber genau dort!

*Rezitation: Widmung*

\* \* \*

Lasst uns mit dem Erforschen des Geistes weiter machen. Wir werden es schaffen, die vier grundlegenden Kapitel des Erforschens miteinander durchzunehmen und gehen jetzt zum vierten Kapitel. Nächstes Jahr kommen dann die Lösungen für die Fragen. Ich mache es ja so, dass ich euch diese Fragen stelle, dass wir sie anschauen und überlegen, was damit gemeint ist. Und immer dann, wenn die Unsicherheit allzu groß wird, gebe ich euch einige Antworten, ein bisschen Aufklärung und eine Einführung in das, wie man es betrachten könnte.

Der Karmapa hat den Schülern diese ersten vier Kapitel als Herausforderung gegeben, damit sie sich da durchwurschteln und mit ihren Antworten kommen. Wenn unter euch welche sind, die sich dem stellen wollen, dann wäre es die Aufgabe für das kommende Jahr, sich diese vier Kapitel auf der Basis der Geistesruhe immer wieder einmal vorzunehmen und die Fragen zu aktivieren – nicht ständig. Ihr habt hier einen ziemlich massiven Input bekommen und Anregung für das Fragen und Forschen. Das wirkt in euch weiter, ohne dass ihr euch groß darum zu kümmern braucht. Es wirkt untergründig weiter, falls es Interesse ausgelöst hat. Wenn es sowieso auf Desinteresse gestoßen ist, dann wird es auch nicht weiter wirken. Es wirkt weiter, weil es uns interessiert und wir in der Meditation dann darauf achten, dass wir frisch und wach bleiben, sodass es möglich ist, dass Einsichten auftauchen.

Bleibt im direkten Erleben, mehr braucht ihr da gar nicht zu tun. Alle paar Wochen nehmt euch den Text wieder vor, lest euch noch einmal die Fragen durch und schaut, ob sich da eine Klärung eingestellt hat. Ihr werdet dann vielleicht überrascht sein, dass einiges klar geworden und anderes immer noch unklar ist. Da macht euch keinen Knoten daraus.

Die Fragen sind wieder aktiviert worden, wir gehen damit ganz ruhig um und sagen: „Ja, ist noch nicht ganz klar; okay. Ich meditiere weiter und bitte um Segen.“ Wir bitten um den Segen, dass es uns klar wird. Wir machen ein Stoßgebet zu den Buddhas oder machen einen ausführlichen Guru-Yoga und sagen: „Zeigt mir, was noch unklar ist. Lasst es zu einer Klarheit von innen heraus kommen, indem ich den Unterweisungen über Geistesruhe folge und ich in dieses frische gewahren Sein finden kann!“ Es geht darum, dabei nicht forschungsfaul zu werden, sondern das natürliche Bedürfnis unseres Geistes, zu verstehen, zuzulassen. Ich brauche dieses Verstehen nicht ständig über den Intellekt anzukurbeln. Das wäre ein Fehler, da blockieren

wir dann. Wir brauchen diesen Prozess nicht immer wieder über den Intellekt anzukurbeln, uns die Fragen aufzuschreiben und vorne auf das Meditations-Tischchen stellen, sodass wir uns jeden Tag ärgern. Das brauchen wir nicht. Es reicht, sie ab und zu einmal wachzurufen und sie dann unterschwellig weiter wirken zu lassen.

Ich bin immer ganz fasziniert, wie die Prozesse weitergehen, ohne dass wir sie kontrollieren. Das ist nicht so, wie wenn wir zur Schule gingen, oder wie wenn wir einem Programm folgen würden. Es geht ohne das weiter. Das ist wunderbar, weil wir nicht dabei sind, uns etwas aufzuoktroyieren, uns in irgendeine Denkschemata hineinzufinden. Was wir hier vor uns finden, sind Versuche, das zu beschreiben, was sich eigentlich den Worten entzieht. Und das Verständnis hinter diesen Worten ist etwas, das sich einstellt, wenn der Geist ganz weit und offen ist und eben nicht in irgendeine Schemata gezwängt wird. Darin können wir Vertrauen haben.

In diesem Sinne werde ich euch auch noch das vierte Kapitel geben, damit die grundlegende, aufwühlende Fragerei, mit der wir uns beschäftigen, einmal umfassend dargestellt wurde. Nächstes Jahr kommen dann die aufklärenden Erläuterungen, die dann aber auch gleichzeitig weiter führen. Es sind also nicht die Antworten auf die Fragen, sondern auch schon Hilfen, wie sich dieses Verständnis in unsere Praxis integrieren kann.

*Teilnehmerin: Auf der einen Seite spüre ich in mir großes Interesse, etwas Neues kennenzulernen. Dann entsteht aber andererseits immer wieder auch große Verwirrung und dann neige ich dazu, zu blockieren und zu denken: Da bleibe ich stehen. Dabei zu bleiben, das ist schwierig für mich.*

Da kannst du wirklich Vertrauen haben: Das Ich wird niemals verstehen. Das Verstehen kommt nicht von dort, das wäre nur verstandesmäßiges Verstehen. Du übergibst dich wirklich ganz deinem inneren Lama, deiner grundlegenden Natur und hörst diese Anregungen, nimmst sie mit und sagst: „Okay Buddhas! Sorgt dafür, dass das auch in mir weiter wirkt, wie es offenbar auch bei anderen gewirkt hat.“ Du kommst immer wieder mal dahin zurück, ganz entspannt. Wenn dein Geist bereit ist, sich wieder ein bisschen anregen zu lassen, dann kommst du dahin zurück. Ansonsten machst du einfach deine Praxis des natürlichen Seins, des offenen Seins, so frisch wie möglich; arbeitest mit den Emotionen, so wie wir alle das zu tun haben. Und dabei hilft es natürlich, was da an Verstehen allmählich kommt. Das sackt dann auch noch ein bisschen tiefer und bewährt sich. Je mehr sich das bewährt, desto mehr Vertrauen entsteht, was wiederum ermöglicht, noch mehr loszulassen, dann entstehen noch mehr Einsichten. Das führt zu noch mehr Vertrauen und Gewissheit. Das verstärkt sich gegenseitig.

*Teilnehmerin: Wenn ich mir diese Fragen selber stelle, falle ich raus und komme sofort ins Denken. Wenn du sie stellst, wirkt es.*

Ja, das hängt damit zusammen, wie die Fragen gestellt werden. Wenn ich euch die Fragen stelle, erwarte ich keine intellektuelle Antwort und das schwingt in der Art mit, in der ich die Fragen stelle. Bei einigen löst es natürlich aus, dass immer gleich der Verstand antworten will, weil das Muster so stark ist. Aber eigentlich erwarte ich keine Antwort. Ich erwarte nur, dass ihr hinschaut. Wenn wir uns Fragen stellen, dann geht es nicht darum, den Verstand anzuwerfen und daraus die Antworten zu finden, sondern ins Erleben zu gehen, und etwas wacher noch ins Wahrnehmen, und im Sein zu sein. Die Fragen sollen nur diese Wachheit bewirken. Die Antworten kommen von selbst und die begrifflichen Antworten kommen noch viel später. Die kommen, wenn das vorbegriffliche Erleben so klar geworden ist, dass es dann auch möglich ist, dafür Begriffe zu finden. Und die sind bei uns etwas unterschiedlich, das müssen dann nicht die Begriffe sein, die hier im Text stehen. Das kann sich auch ganz anders anhören, es ist aber doch dasselbe gemeint.

Das ist der letzte Prozess. Im Grunde genommen ist der letzte Prozess des Findens von Begriffen erst dann richtig notwendig, wenn wir unterrichten wollen. Eigentlich ist er vorher gar nicht so notwendig. Es reicht, wenn dieses gewisse Sein entsteht, dieses angstfreie Sein ohne Halteseile, ohne Bezugspunkte. Darum geht es eigentlich: in diesem Geschehen, das wir Leben nennen, einfach nur zu sein, ohne ständig wieder in Kategorien zu denken, in Kategorien zu fallen und sich abzusichern, ob wir es richtig verstanden haben oder nicht. Eigentlich geht es nur darum, einfach nur zu sein, ohne dass diese Ich-Funktion von uns eine Bestätigung braucht, ob alles richtig läuft.

Es gibt Praktizierende, die voll verstanden haben, aber nicht in der Lage sind, das verbal auszudrücken. Das

ändert aber nichts an ihrer Erkenntnis und ihrem Verstehen. Es ist nicht jedem gegeben, Verständnis begrifflich auszudrücken, sodass es anderen auch zugänglich wird. Das ist eine sekundäre Fähigkeit, die gar nichts mit dem Verstehen selbst zu tun hat, sondern mehr mit einer sprachlichen Gewandtheit und einer bestimmten Art zu denken. Das wird also nicht von euch erwartet. Wenn du dir die Fragen so stellst, dass sie den Raum öffnen, dann wirst du sehen, dass auch dein eigenes Fragenstellen dich nicht mehr in Blockaden führt, sondern nur noch stimulierend wirkt.

Meine Fähigkeit zu unterrichten z.B. kommt gar nicht von der Dharma-Praxis. Ich konnte schon als kleiner Bub so schwätzen und Dinge erklären. Das ist einfach weiter und weiter geschult worden von meinen Eltern, von Lehrern, von Lebensbedingungen und war schon da, bevor ich intensiv zum Dharma kam. Das ist einfach eine Fähigkeit, die im Dienste des Dharmas steht, aber sie ist nicht Ausdruck des Erwachens oder des Verstehens selbst. Das hätte auch sprachlos bleiben können, ist es aber nicht, weil ich immer bemüht war zu kommunizieren und darin dann auch noch von meinem Lehrer gefördert wurde. Und dann bekam ich auch noch so wunderbare Texte in die Hand, in denen das alles schon durchexerziert worden war. Da geht es nur noch um den Transfer in unsere Kultur. Da ist unheimlich viel geschehen, was nicht eigentlich mit dem Erkennen zu tun hat, um das es jetzt geht. Das sind andere Prozesse.

Es ist wichtig, dass wir das auseinander halten. Wenn ich euch jetzt weitere Fragen stelle und der Karmapa euch weitere Fragen stellt, geht es also nicht darum, mit dem Verstand alles lösen zu wollen, sondern die Fragen reinzunehmen in die innere Schau und noch ein Stück interessierter zu schauen.

#### **4. Gewissheit über den Geist in Ruhe und Bewegung finden.**

Beides hatten wir schon. Jetzt geht es um das Vergleichen der beiden, so wie wir das heute in der Meditation auch schon versucht haben.

##### **[35.2] Schau auf das Wesen des Geistes, wenn er einfach in leerer Klarheit verweilt.**

Das steht da so einfach. Übersetzt euch dieses Wort *leer* mit *nicht fassbar*, dann wird das Ganze schon viel anschaulicher. Wenn der Geist in nicht fassbarer Klarheit verweilt – ein klares Erleben, das zugleich nicht fassbar ist, nicht gegenständlich –, so bedeutet das im Grunde genommen: Geht in die Geistesruhe, da wo sie klar wird, wo das Erleben präzise wird. Das ist mit klar gemeint, es wird präzise. Es wird klar und zugleich ist es wie durchscheinend, transparent. Wir sind dann so überrascht, dass wir sitzen, wahrnehmen, was im Geist vor sich geht – da sind Gedanken –, wir bemerken die größeren und kleinen Fische unseres Denkens, und zugleich ist es so, als ob wir voll durchschauen durch diese Fische, durch diese Bewegung. Sie haben keine Substanz. Das ist hier eigentlich mit Erfahrung gemeint. Und das ist eine Erfahrung von Geistesruhe.

##### **Dann lasse Gedanken entstehen und betrachte ihr Wesen.**

Lasse sie entstehen oder erzeuge sie. Meistens brauchen wir ja nicht so viel zu tun. Wir brauchen nur ein bisschen abzuwarten, dann kommen die Gedanken von selbst.

##### **Schau, ob das Wesen des ruhenden Geistes und das Wesen des bewegten Geistes gleich oder verschieden sind.**

Das ist genau das, was wir heute Morgen gemacht haben. Ruhe ist, wenn gerade eine Pause im Denken ist; und Bewegung ist, wenn gerade gedacht wird. Und da schauen wir so hin und her und merken: „Ja, okay, im ruhigen Geist sind auch Sinneswahrnehmungen, aber wenn ich denen keine Aufmerksamkeit zolle, dann ist das mehr so wie eine Hintergrund-Aktivität. Ich bin räumlich und zeitlich orientiert, ich kriege mit, was um mich herum läuft, aber weil das keine Aufmerksamkeit bekommt, ist der Geist sehr ruhig.“ Und dann kommt wieder ein Impuls, etwas geht durch, etwas löst eine Bewegung aus und dann stellen wir fest: „Ah, da ist gerade Bewegung.“ oder „Da war gerade Bewegung.“ Zu Anfang sind wir eher etwas zu spät dran. Wir kriegen die Bewegung mit, nachdem sie schon war. Das ist auch in Ordnung. Dann nehmen wir sie wahr, und auch dieses Wahrnehmen ist dynamisch. Dann können wir schauen, ob dieses Wahrnehmen selber eine Bewegung ist oder ob es einfach stattfindet. Wenn wir nur wahrnehmen, ist das noch einmal anders, als wenn es dann auch noch in uns sagt: „Da war doch was!“

Da ist ein Unterschied: Da ist das Wahrnehmen und dann kommt noch einmal ein Gedanke, der das wie noch einmal ausdrückt. Und der wird deutlich wahrnehmbar als eine intensive Bewegung im Geist. Und wenn das vorbei ist, ist wieder Stille – eine merkwürdige Stille; diese Stille ist nicht so ganz still, sie ist auch bewegt, sie ist auch lebendig. Und so schauen wir immer wieder, wie still, wie ruhig der Geist eigentlich werden kann und wie bewegt er sein kann. Und wir schauen immer wieder, was gleich und was verschieden ist.

**Wenn du sie bei dieser Betrachtung als verschieden siehst: In welcher Weise sind sie verschieden?**

Ich gehe jetzt nicht in die Diskussion mit euch. Sie sind auf jeden Fall dadurch verschieden, dass das eine bewegter ist als das andere. So viel ist schon einmal klar. Gibt es noch andere Unterschiede? Ist da in der Bewegung eine größere Weite oder eine größere Enge zu spüren, oder macht das eigentlich gar keinen Unterschied? So etwas können wir noch untersuchen. Oder: Fühle ich mich lebendiger in der Bewegung, oder lebendiger in der Ruhe? Macht das einen Unterschied? Oder ist es gleich? Das ist mit Untersuchen gemeint: Hinschauen! Was für einen Geschmack hat Bewegung? Was für einen Geschmack hat Ruhe? Wie fühlt es sich an? Was ist die Natur, das Wesen von Bewegung und von Ruhe?

Von Karmapa wird nun ein Beispiel angeboten:

**Sind der ruhende und der bewegte Geist vergleichbar mit zwei auf dem Boden ausgebreiteten Schnüren, die dann, wenn man sie zu gleichen Teilen zusammen wickelt, abwechselnd zu sehen sind?**

Da ist der ruhige Geist, das ist die eine Schnur – und da ist der bewegte Geist, die andere Schnur. Die werden wir jetzt miteinander verwickeln und das gibt eine Doppelschnur. Mal ist der ruhige Geist, mal ist der bewegte Geist im Vordergrund. Ist es so, dass wir zwei deutlich unterscheidbare Aspekte des Geistes haben, die – wenn wir sie anschauen – beide irgendwie durchgehen, die wie miteinander tanzen und mal ist der eine im Vordergrund und mal der andere. Ist es so?

**Oder ist es zutreffender zu sagen, dass der bewegte Geist auf der Grundlage des ruhenden Geistes entsteht, ähnlich wie ein Baum, der aus der Erde wächst?**

Also hier ist durchgehend der ruhige Geist – und da entsteht der bewegte Geist. Ist das zutreffender? Einige nicken und neigen diesem Beispiel zu. Löst sich dieser Baum, der aus dem Boden entsteht, dann jedes Mal auf – er entsteht und wie ein Baum, der wieder zerfällt, löst er sich wieder in der Ruhe auf. Und dann entsteht auf der Grundlage der Ruhe wieder ein bewegter Geist. Ist es so? Schaut mal hin. Anhand dieser Beispiele werdet ihr noch feiner in das Erleben hinein gehen. – Oder ist es so, dass wir nicht zweierlei Geist haben, sondern:

**Ist es so wie eine Schlange, die nicht zugleich ein gewundenes Seil sein kann, und umgekehrt?**

Das bezieht sich auf ein altes Beispiel der Täuschung, dass man ein gewundenes Seil für eine Schlange hält, oder – schlimmer noch – eine Schlange für ein gewundenes Seil. Aber weder Schlange noch Seil können beides sein. Es ist entweder das eine oder das andere. Das können wir jetzt auf beides beziehen: Ist es so, dass der ruhige Geist nicht auch der bewegte Geist sein kann? Ist es so, dass der bewegte Geist nicht auch der ruhige Geist sein kann?

Bei diesem Beispiel wäre die Bewegung die Schlange, die bewegt sich ja; das Seil bewegt sich nicht, es liegt ruhig da. Aber eine Schlange kann auch ruhig werden, oder sie kann in Bewegung gehen. Wie ist es denn nun? Ist es derselbe Geist, der mal ruhig ist und mal in Bewegung geht, oder müssen wir sagen: Nein, der ruhige Geist und der bewegte Geist sind zweierlei. Vielleicht sind sie aber auch derselbe! –

Ich werde euch jetzt noch nicht so viele Antworten geben, denn es geht jetzt noch darum, die Fragen erst einmal ganz herein zu lassen. Die Fragen sind nicht dumm. Ihr habt schon genickt bei den Beispielen mit dem Baum und mit dem Boden. Das war vielleicht noch nicht der Weisheit letzter Schluss. Auch das mit den Schnüren ist nicht so dumm, ist aber vielleicht auch nicht der Weisheit letzter Schluss. Wir müssten irgendwie herausfinden, wo der bewegte Geist in dem Moment ist, in dem der Geist ruhig wird. Der müsste ja als Schnur hinten herum weiter gehen. Da wäre eine Kontinuität des bewegten Geistes, und die müsste doch auch irgendwo sein. Und wenn der bewegte Geist in den Vordergrund kommt: Wo ist dann ruhiger Geist? Ist der getrennt wahrnehmbar vom bewegten Geist? Denn bei Schnüren muss man nur ein bisschen schauen, dann sieht man schon, dass die andere Schnur auch noch da ist.

*Teilnehmerin: Für mich stellt sich die Frage, wo der Impuls herkommt, der z.B. diese Fichte oder Tanne denkt?*

Ach, du hast eine Fichte oder Tanne gesehen?

*Teilnehmerin: Ja, genau.*

Ja, Das ist spannend. Das ist gut!

*Teilnehmerin: Das ist wieder ein anderes Bild. Wo kommt denn der Impuls her?*

Ja, untersucht das mal, schaut da mal hin! Was lanciert die Bewegung? Wo entsteht Bewegung? Wie kommt es dazu? Das ist ganz spannend. Das ist ja der Übergang zwischen ruhigem Geist und bewegtem Geist. Das ist ja die Impulsfrage. Was ist da am Anfang? Schaut da mal hin, ob ihr Anfänge mitkriegt. Das ist eine der wichtigen Fragen. Die darf ich jetzt nicht beantworten.

*Vor meinem inneren Auge habe ich eine Fichte gesehen. Aber wo kommt der Impuls her?*

Ja, Ja! Innerlich das Bild klarzukriegen, dass da aus dem Boden eine Fichte wächst, das kriegt jeder hin. Aber wie ist es im Geist? Wo kommt die Bewegung in der Ruhe her? Ist da ein extrinsischer Faktor, der das bewirkt? Oder kommt der Impuls zur Bewegung aus dem ruhigen Geist? Das ist spannend! Kommt es von innen, ist es intrinsisch oder kommt es von außen? Da müssen wir genau hinschauen.

**Wenn es das eine ist, kann es nicht das andere sein, d.h. wenn der Geist ruht, dann kann er nicht der aktive Geist sein, und wenn er aktiv ist, dann ist es nicht der ruhende Geist. Außerdem ist ihr Unterschied sehr groß: Bewegt er sich, so kann er sich auf die wildesten Weisen bewegen; der ruhende [Geist aber] ruht, ohne sich zu bewegen.**

Das setzt voraus, dass ihr diesen ganz ruhigen Geist schon einmal kennengelernt habt. Vielleicht kennt ihr diesen Geist noch nicht so. Diese Erfahrung ist bis jetzt vielleicht selten gewesen. Es gibt aber ein Erleben, das so ruhig ist, dass absolut kein Denken auftaucht. Und das ist natürlich krass verschieden von dem total belebten, fabulierenden, denkenden, konstruierenden, kreativen Geist, der alles wahrnimmt, alles bedenkt, alles in Beziehung setzt und noch zusätzlich Ideen erzeugt. Können zwei so krass verschiedene Aspekte des Erlebens derselbe Geist sein? Wenn ja, wie? Wie ist das möglich? Ist die Bewegung schon in der Ruhe? Ist die Ruhe schon in der Bewegung? Im Grunde genommen geht es darum. Wenn ich es auf den Punkt bringe, dann kann es nur ein Geist sein, wenn die Elemente als Potential eins im andern schon enthalten sind. Um diese Frage geht es eigentlich.

**[35.5] Wenn du ihr Wesen – für verschieden hältst: Unterscheiden sie sich in Farbe, Form usw.? Untersuche, wie sie sich unterscheiden, z.B. im Entstehen.**

Das war die Frage von vorhin. Wie entsteht Bewegung, und wie entsteht Ruhe? Unterscheiden sie sich da drin? Sie dürften sich eigentlich schon unterscheiden, denn die Faktoren und die Kräfte, die zu Bewegung führen, sind wohl nicht dieselben, die den ruhigen Geist hervorbringen. Im Verweilen, wie ist es denn da? Wenn der ruhige Geist verweilt, dann ist er ruhig. Aber wenn der bewegte Geist wahrnehmbar wird, dann ist ziemlich was los. Es scheint so zu sein. Oder unterscheiden sie sich doch nicht da drin? Oder gibt es vielleicht gar kein Entstehen, kein Verweilen oder Aufhören?

Das sind ja alles lediglich Worte. Wir müssen dem Karmapa hier kein Wort glauben; kein Wort. – Nicht, dass er uns noch einmal in die Irre führt. Das hat er hier schon viele Male getan. – Gibt es überhaupt das Entstehen des bewegten Geistes, das Entstehen des ruhigen Geistes? Ist das im Erleben verifizierbar? Da müssen wir hinschauen. Und dann auch noch das Vergehen – ich habe immer die größte Mühe damit – von etwas mitzukriegen. Das ist sehr schwierig, denn so lange etwas noch ist, ist es ja da und wenn es weg ist, ist es weg. Von einem Vergehen habe ich da noch nichts gesehen. Ich weiß nicht, wie es euch geht? Es dämmert mir sogar, dass es mit dem Entstehen ganz ähnlich ist. Aber mit dem Entstehen hatte ich mich schon angefreundet, sodass ich da das Gefühl hatte von: Da entsteht doch was. Aber eigentlich ist es doch schon da, wenn ich es wahrnehme. Wenn es wahrgenommen wird, dann ist es doch schon.

*Teilnehmerin: Wenn ich den Vergleich mit dem Meer und den Wellen nehme: Das Meer hätte an sich gar keinen Grund, Wellen zu schlagen. Das sind ja äußere Einwirkungen. Das ist der Wind, das ist der Mond,*

*das sind die Anziehungskräfte usw. Aber das Meer an sich?*

Ja. Ist der Geist wie das Meer?

*Das weiß ich jetzt nicht.*

Jetzt muss ich dich aber noch ein bisschen tiefer in das Bild des Meeres hineinführen. Hast du schon einmal was von der Molekularbewegung gehört? Ja, das ist ganz spannend. In der Natur hat auch das, was statisch aussieht, eine inhärente Molekularbewegung, ganz zu schweigen von den subatomaren Kräften und Bewegungen. Also, wie ist es mit dem Meer? Bewegt es sich aus sich heraus oder nicht? Ist ja schon spannend. Wenn wir das schon mal untersuchen, dann gehen wir doch mit all unserem Wissen daran. Es könnte sein, dass auch der Geist eine inhärente Dynamik hat, auch wenn er ruhig ist. Wenn wir das Beispiel schon so nehmen, könnten wir sagen: Okay, gehen wir noch ein Stück weiter.

*Teilnehmer: Vielleicht ist es auch so: Was lebt, bewegt sich ja immer ein klein bisschen, wenn es überhaupt keine Bewegung hätte, wäre es ja tot.*

Hm. Gibt es überhaupt etwas Totes? Ich frage dich ganz ehrlich. Gibt es in der Natur etwas Totes?

*Steine.*

Das ist die konventionelle Sprache. Aber jetzt ehrlich: Gibt es Steine, die sich nicht bewegen?

*Nein, so gesehen nicht.*

Nein, gibt es nicht. Es gibt nur Transformation. Könnte es sein, dass es mit unserem Geist auch so ist? Könnte ja sein. Das müssen wir offen lassen. Es könnte ja sein, dass es keinen Tod im Geist gibt. Es könnte sein, dass es nur Transformation gibt – krasse Transformation. Lassen wir das mal offen. Wenn wir schon die Natur als Beispiel heran ziehen, dann richtig.

Jetzt gehen wir zurück zum Text. Oje! Jetzt gibt er hier schon Antworten.

**Untersuche, wie sie sich unterscheiden, z.B. im Entstehen, Verweilen und Vergehen, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, und hinsichtlich Dauerhaftigkeit, Vergänglichem und ähnlichem.**

Hier müssen wir dann aufhören, bevor Karmapa die Antworten gibt. Die drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – müssen wir uns immer übersetzen und uns klar werden, was sie eigentlich bedeuten. Wir sind in einer Analyse des Entstehens und Erlebens von Moment zu Moment. Vergangenheit ist immer das, was gerade noch war. Es ist nicht eine abstrakte Vergangenheit, sondern das, was gerade eben noch erlebt wurde. Zukunft ist immer das, was gleich erlebt werden wird, aber noch nicht ist, also das gleich stattfindende Erleben. Und Gegenwart ist das Erleben, was gerade jetzt stattfindet. Da würden wir also schauen, ob es Unterschiede zwischen dem gerade noch ruhenden Geist und dem jetzt erlebten bewegten Geist gibt; dem jetzt erlebten, bewegten Geist und dem dann gleich erlebten ruhigen Geist. Oder dann auch dem jetzt erlebten ruhigen Geist, der schon wieder Vergangenheit wird und dem jetzt erlebten ruhigen Geist, der jetzt gerade Gegenwart ist. Da schauen wir hin: Gibt es Unterschiede zwischen ruhigem und ruhigem Geist, bewegtem und bewegtem Geist, ruhigem und bewegtem Geist, bewegtem und ruhigem Geist? Das sind die Möglichkeiten. Wir müssen so direkt wie möglich an das Phänomen herangehen, damit wir vielleicht etwas unterscheiden können zwischen Ruhe und Bewegung, und das noch präsente Erleben von gerade eben vergleichen können mit dem jetzt Erlebten. Dabei machen wir natürlich sehr interessante Entdeckungen über die drei Zeiten.

*Teilnehmerin: Verändern wir den Geist nicht schon, indem wir ihn beobachten?*

Tja, das ist eine gute Frage. Wie ist es denn? Verändert er sich oder verändert er sich nicht? – Also wenn du ihn nicht beobachtest, veränderst du ihn auch nicht. So viel ist klar. Dann ist er, wie er ist. Du musst ihn so beobachten, wie du kleine Zwerge, Feen und Gnome beobachtest. Du tust so, als ob du sie nicht siehst und schaut nur aus den Augenwinkeln. Ganz still werden. Wenn das Ich beobachtet – das ist die Lösung – dann ist immer ein Einfluss da.

Im Grunde genommen kommt die Erkenntnis, wenn nicht mehr beobachtet wird, wenn es aus dem Nicht-Ich heraus erfahren wird. Da kommt die direkte, unmittelbare Erkenntnis her. So wie du, um Zwerge, Gnome

und Elfen zu beobachten, verschwinden musst – da darf man nicht mit dem dicken Ego präsent sein –, genau so muss man auch den Geist beobachten. Er muss eigentlich in der Beobachtung abtreten. Deine Frage hat etwas ganz Wichtiges angesprochen. Aber wir nehmen trotzdem schon einmal alle Beobachtungen, die wir sammeln können, wenn wir aus dem Ich heraus, also mit dem Beobachter, beobachten. Wir nehmen all das Material schon mal mit. So falsch ist das nicht, aber es ist noch nicht der Weisheit letzter Schluss.

*Teilnehmer: Ich muss dir da widersprechen. Wenn ich einfach nicht beobachte, ins Unbewusste gehe, dann gehe ich ja in die Emotionen hinein, die gar nicht klar sind und die sich ganz schnell verändern.*

Ich dachte, dass das allen klar wäre, dass nicht zu beobachten eine absurde Einladung ist. Wenn wir gar kein Gewahrsein haben, dann macht der Geist, was er will und gleitet ab in seine alten Muster. Das ist klar. Aber, wenn wir mit dem Gewahrsein stark da sind, dann bewegt der Geist sich gar nicht mehr; da rührt sich nichts. Es ist wie bei der Katze vor dem Mauseloch: Da zeigt sich keine Maus! Starke Präsenz eines beobachtenden Gewahrseins führt dazu, dass der Geist unnatürlich still ist. Deswegen habe ich dieses Beispiel mit dieser Leichtigkeit des Hinschauens gebracht. Es braucht ein leichtes, einladendes Sein, das ermöglicht, dass sich der Geist in all seinen Schattierungen zeigt und wir trotzdem nicht in mangelndes Gewahrsein abgleiten. Da hast du natürlich protestiert. Das war aber keine Option, gar nicht gewahr zu sein. Das wäre dann einfach Samsara pur.

*Teilnehmerin: Ich spüre für mich einen Unterschied zwischen Beobachten und Erfahren. Beim Beobachten ist mehr das Ich dabei, da gehe ich mehr in Aktion. Erfahren tue ich anders, da bin ich präsent, aber nicht im Greifen oder in den aktiven Aspekten. Also für mich ist da ein Unterschied.*

Genau. Deswegen hatte ich bisher auch noch gar nicht so arg das Wort beobachten benutzt. Es ist ja da tatsächlich so, dass wir beobachten statt einfach zu erleben, zu leben und zu erfahren. Da kommt die Schwierigkeit mit rein. Im besten Falle sind wir bei voll wachem, gewahren Geist eins mit dem Erleben. Da ist gar kein Ich mehr, das erlebt. Okay, schön, das so zu beschreiben. Aber es ist nicht ganz so einfach. Wir haben Mühe, uns zu vergessen und dabei wach zu bleiben. Das kennen wir eigentlich nur vom Einschlafen. Beim Einschlafen lassen wir irgendwann los und vergessen uns und können schlafen. Genau da zeigt sich so eine Offenheit. Wir müssen diese Selbstvergessenheit bei Wachbewusstsein, bei Tagesbewusstsein zulassen – ganz wach – und da diese Selbstvergessenheit reinbringen. Dann zeigt sich das natürlich auf eine unverstellte Art und Weise.

Wir haben beim letzten Abschnitt der Frage noch zu klären: *Zeigen sich Unterschiede hinsichtlich Dauerhaftigkeit, Vergänglichkeit und ähnlichem?* Das ist auch spannend! Ist der ruhige Geist dauerhafter als der bewegte Geist, als der bewegte Aspekt des Erlebens? Das ist nämlich das, was vorhin in dem Beispiel von Boden und Baum so anklang. Da ist etwas Grundlegendes, und uns kommt oft der ruhige Geist beständiger und verlässlicher vor als der bewegte. Ist da ein Unterschied? Ist der bewegte vergänglicher? Oder ist der bewegte vergänglich und der andere stabil? Mit *ähnlich* ist gemeint, dass ich z.B. Dauerhaftigkeit durch Verlässlichkeit ersetze. Ist der ruhige Geist verlässlicher, so wie ein verlässlicher, ruhiger Mensch, auf den ich bauen kann, während der aktive Mensch mir oft so sprunghaft erscheint. Der hat immer wieder seine eigenen Gedanken und Ideen und kommt mir deshalb weniger verlässlich vor. So kommt mir innerhalb meines eigenen Erlebens der bewegte Geist als der gefährlichere, der unberechenbarere vor, und der ruhige als der verlässlichere.

Merkt ihr, dass mit Vergänglichkeit und Dauerhaftigkeit noch andere Qualitäten mit hineinspielen? Die führen dann dazu, dass wir uns in der Meditation immer stärker hingezogen fühlen zu: „Wenn wir doch nur mal den ruhigen Geist hätten!“ Es kommt uns so vor, als wäre der irgendwie friedvoller, während der bewegte uns weniger friedvoll und auch ein bisschen aufgeregter zu sein scheint. Darum geht es: Sind das inhärente Wesensmerkmale von Ruhe und Bewegung, oder ist das etwas, das nicht wirklich eine innewohnende Qualität von Ruhe und Bewegung ist, sondern noch etwas Zusätzliches? Bevor ich euch mehr erzähle, machen wir erst einmal eine Meditationsübung.

## **Meditation**

Wir beginnen damit, dass wir erst einmal wieder alles loslassen, was wir gerade gehört haben und entspan-

nen uns in die Grunderfahrung des Seins hinein, so als würden wir ein Reset vornehmen. Einfach alles mal wieder loslassen; alle Programme wieder schließen, runterfahren. –

Dann kommen wir im Ruhezustand an, in dieser ruhigen Bereitschaft wahrzunehmen, ohne dass wir unseren Geist mit irgendwelchen Aufgaben belasten. –

Keine Aufgaben, keine Vorhaben, unbekümmert frei. –

Wir bemerken, wie sich die Qualität der Ruhe einstellt und richten unsere Aufmerksamkeit auf diese Qualität. Wie fühlt es sich an, ruhig und entspannt zu sein? –

Im Moment machen wir es noch so, dass wir – wenn Bewegungen auftauchen, wenn Denken auftaucht – es gerade wieder entspannen; gerade so, wie wenn wir mit dem Ausatmen alles loslassen, alles wieder gehen lassen würden und am Ende des Ausatmens wieder in diese Offenheit hinein finden. –

Obwohl wir jetzt die Ruhe so betonen und das Lassen, bemerken wir vermutlich, dass da einiges vor sich geht, dass trotzdem Leben im Geist ist. Es ist eine lebendige Ruhe. –

In dieser Ruhe lassen wir jetzt einmal die Fischchen aus dem Wasser springen. ... Wir lassen bewusst Bewegung zu und wenn es z.B. das ist, zu visualisieren, wie Fische an einem klaren, ruhigen See die Wasseroberfläche durchbrechen und hinausschnellen in die Luft und dann wieder im Wasser verschwinden. ... So lassen wir Bewegung zu. Es können auch Klänge sein. ... Und wir schauen hin: Wie ruhig bleibt unser Bewusstsein, wie ruhig bleibt der Geist in der Erfahrung von Aktivität? –

Visuell mögen es äußere Wahrnehmungen sein oder die vorgestellten Wahrnehmungen von springenden Fischchen. ... Wie ist es mit der Qualität der Ruhe? Wird die dadurch gestört? –

Beim Hören können es die akustischen Wahrnehmungen hier im Raum oder draußen aus dem Wald sein oder eine Stimme oder Klangvorstellungen, die wir innerlich hören, wie das spritzende Wasser, wenn die Fische springen. ... Wie ist das mit dem ruhigen Geist, der Erfahrung von Ruhe, der Qualität von Ruhe und der Qualität von Bewegung? –

Wann führt bewegtes Erleben zu Aufgewühltheit? Wann führen Aufgaben, die wir unserem Geist geben, zu Anspannung? Was ermöglicht Ruhe und Frieden? –

So erleben wir immer wieder ruhigeren und bewegteren Geist. ...

Wir werden jetzt eine Pause machen. Ich bitte euch, so in die Pause zu gehen, wie wir jetzt gerade meditieren, ganz still und im Erleben. Bleibt weiterhin, ob im Essraum, auf der Toilette, auf der Terrasse, im Hof, auf der Wiese, empfänglich dafür, wie sich Ruhe und Bewegung anfühlen. Forscht einfach noch ein wenig weiter.

\* \* \*

Karmapa fährt fort und schreibt:

**Wenn wir Denken als Meditation nutzen, dann haben Ruhe und Bewegung nur *ein* Wesen.**

Damit ist gemeint, dass wir erkennen, dass Ruhe und Bewegung ein und derselbe Geist sind, dass sie nur ein Wesen haben, wenn wir die Denk- und Wahrnehmungsprozesse und die auftauchenden inneren Bilder so entspannt wahrnehmen, dass wir uns nicht verwickeln. – So wie wir vorher in der Übung die Fische aus dem See springen lassen konnten. Wir erkennen, dass die Ruhe überhaupt nicht durch die Bewegung beeinträchtigt wird. Darum habe ich als Beispiel Fische, die aus dem Wasser springen, genommen, denn darin verwickelt sich kaum jemand. So ein Geschehen können wir wahrnehmen, ohne uns emotional zu verwickeln. – Es sei denn, wir kümmern uns darum, ob diese visualisierten Fische auch heil wieder im Wasser ankommen. Aber da das normalerweise nicht der Fall ist, können wir diese Art von Bewegung sehr leicht als durchscheinend, substanzlos und dergleichen erfahren. Das gilt für alles, was uns nicht persönlich betrifft; da ist es relativ leicht, weil wir nicht so greifen.

Wenn wir greifen, werden Ruhe und Bewegung nicht mehr als derselbe Geist erfahren. Dann haben wir das Gefühl: „Ich bin so aufgewühlt, ich möchte meinen Geist zum Verschrotten geben. Diesen Geist möchte ich loswerden. Ich möchte einen anderen Geist haben, den ruhigen Geist!“ Wir erleben nicht, dass es derselbe Geist ist. Wir haben das Gefühl, dass damit etwas verkehrt ist. Wir fühlen uns belastet, eingengt, unter Zwängen. Freiheit, Ruhe und Frieden, die wir erleben, wenn wir entspannt sind, sind nicht mehr da. Es kommt uns vor, als wäre der entspannte Geist der ruhige, und der aktive Geist der angespannte, neurotische, zwanghafte Geist.

Deswegen ist das Wörtchen „wenn“ hier wieder so wichtig. *Wenn* Denken als Meditation genutzt wird, haben Ruhe und Bewegung nur ein Wesen, und zwar weil wir im bewegten Erleben die Ruhe entdecken. Und vielleicht war es euch möglich, in der Ruhe die Bewegung zu entdecken. – Ja, einige nicken. – Die Ruhe ist gar nicht so ruhig, wie es zunächst scheint. Sie ist sehr bewegt, sehr lebendig. Und auch wenn sie keine Inhalte hat, wenn das Erleben sich nicht inneren oder äußeren Sinneswahrnehmungen zuwendet, so ist doch eine Lebendigkeit zu spüren, die unglaublich ist in diesem ruhigen Geist; eine Lebendigkeit, die uns zunächst entgeht. Macht euch nichts draus, wenn das jetzt noch nicht so spürbar ist. Es ist wie so eine vibrierende Grundqualität. Deswegen ist das mit der Molekularbewegung gar nicht so weit hergeholt. Einfach nur gewahr zu sein, dieses Wahrnehmen selbst, dass erlebt und gelebt wird, das ist schon eine Grundaktivität des Geistes. Der Geist ist nie statisch – nie, das gibt es nicht. Das wäre Tod, wie es jemand von euch gesagt hat.

Der Geist ist auch in völliger Ruhe nie statisch. Auch wenn für lange Zeit keinerlei Gedanken auftauchen, ist er doch nicht statisch. Ich selbst erlebe die Intensität dieses Grundgewahrseins, diese Lebendigkeit so stark, dass ich, wenn ich so meditiere, gar keinen Unterschied mehr zwischen Bewegung und Ruhe sehe, weil die Ruhe so lebendig ist, wie die Bewegung lebendig ist. Da ist gar kein Unterschied mehr, so lebendig ist diese Grundruhe, das, was wir Ruhe nennen.

Als ich diese Ruhe bei meinem ersten Retreat die ersten Male erfahren habe, kam mir die Ruhe so unglaublich still vor, dass nur das Bild einer völlig spiegelglatten Seeoberfläche für dieses Erleben zutrifft. Es ist eine totale Ruhe, und diese Erfahrung von Ruhe ist aus dem Kontrast zum bewegten Geist geboren. Und dann war es wirklich so, dass ein Gedanke, der mal auftauchte, war, als würde ein Fisch aus dem Wasser springen. Wo vorher völlige Ruhe war, war plötzlich Bewegung und dann war die Bewegung wieder weg, und es war wieder Ruhe. So krass verschieden kommt einem das vor. Die innere Reise des Entdeckens hat da aber nicht aufgehört. Dieses Bild des ruhigen Sees ist nur ein vorübergehendes Bild; es trifft nicht dauerhaft auf das zu, was wir Ruhe nennen.

Im Dharma sprechen wir von dieser Weite und Offenheit als Dharmakaya, dem weiten, offenen Sein, oder als Dharmadhatu, der Grundnatur des Seins, dem Wahrheitskörper. Und diese Offenheit ist nicht getrennt von dem, was wir Sambhogakaya, den Freudenkörper nennen. Das ist die Dynamik, und die beiden gibt es nicht getrennt geliefert. Der Dharmakaya ist untrennbar von Sambhogakaya und Nirmanakaya. Zu Anfang erscheint es einem so, als wäre da wie ein Aussetzer, einfach nur die Offenheit, und wir entdecken gar nicht, wie lebendig diese Offenheit ist. Mit der Zeit wird immer klarer, dass das, was wir Offenheit und Weite nennen, totale Lebendigkeit ist. Und das wird mit Formkörper beschrieben. Formkörper ist ein Überbegriff für Freudenkörper und Ausstrahlungskörper.

Was wir Ausstrahlungskörper – Nirmanakaya – nennen, sind die Bewegungen, die sichtbar, spürbar, erlebbar werden. All das, was im Geist los ist, was sich dann zu Inhalten formt, ist Nirmanakaya. Und die inhärente Dynamik, die nie aufhört, ist die Sambhogakaya-Qualität des Geistes. Die ist aus sich heraus Freude; sie ist aus sich heraus einfach so, wie sie ist: Freude, die Lebendigkeit selbst. Freude ist hier ein anderer Ausdruck für Lebendigkeit, lebendiges Sein. Man spricht auch von der ungehinderten Manifestation. Diese Lebendigkeit wird dann zur Freude, wenn sie nicht mehr blockiert ist. Wenn sie wirklich in ihrer ungehinderten Natur erkannt, zugelassen und erlebt wird, ist ungehinderte Beweglichkeit, ungehinderte Dynamik wirklich Freude.

Und wenn man da herausfällt und wieder im Greifen ist, ist das alles ganz weit weg. Dann ist es irgendwie so, als wäre man in einer anderen Welt. Sobald wir wieder entspannen und nicht im Greifen sind, zeigt es sich wieder. Es ist immer da, es ist die grundlegende Natur des Geistes. Darin haben Ruhe und Bewegung nur ein Wesen. Aber ihre Erscheinungsweise ist, sich abwechselnd zu zeigen. Mal ist der Ruhe-Aspekt deutlich, mal ist der Bewegungs-Aspekt da – so wie bei den Schnüren, das ist etwas Abwechselndes. Das ist aber nur ihre Erscheinungsweise und nicht das grundlegende Wesen. In ihrem grundlegenden Wesen ist es ein und derselbe Geist, dessen Dynamik sich mal mehr so gestaltet, mal mehr Inhalte hat und mal weniger. Das ist einfach der Unterschied.

### **Im ruhigen gibt es keinen bewegten [Geist] und in der Bewegung keine Ruhe.**

Das ist der äußerliche Aspekt, die Erscheinungsweise. In der Tiefe, im ruhigen Geist gibt es zwar keine Inhalte, aber es gibt diese Dynamik zu spüren. Und im bewegten Geist gibt es die Inhalte, da ist die Ruhe

nicht so spürbar.

**So wie Wasser und Wellen sind beide der Ausdruck der Aktivität desselben Geistes – genauso ist es.**

**[36.3] Wenn erkannt wird, dass Ruhe und Bewegung nie die nackte, leere Klarheit verlassen, so ist das beginnende Erkenntnis.**

Wir müssen immer Übersetzungsarbeit leisten. Wir könnten einfach statt „leer“ „nicht fassbar“ einsetzen, aber das ist nicht das, was im Tibetischen eigentlich steht. „Nackt“ bedeutet unvermittelt, ohne dass sich etwas dazwischen schiebt, und bedeutet in letzter Instanz jeweils, dass ein Erleben non-dual ist; dass es so direkt und so unmittelbar ist, dass sich keine Vorstellung von Subjekt und Objekt dazwischen schiebt. Das ist mit „nackt“ letzten Endes gemeint. Aber je unmittelbarer und direkter wir im Erleben sind, desto nackter ist unser Erleben. Es ist nicht eingehüllt in Vorstellungen.

Leer bedeutet nicht fassbar; es geht also um dieses unmittelbare, nicht fassbare, klare Erleben.

Wir erkennen, dass Ruhe dieses unmittelbare, nicht fassbare, klare Erleben ist. Das ist gar nicht so schwierig. Immer wenn wir Ruhe erleben, einen ruhigen Geist, wenn da ruhiges Erleben ist, dann ist dieses ruhige Erleben ganz unmittelbar erfahrbar, ganz klar da. Da ist ein ganz klares Wissen: „Ja, da ist ruhiges Erleben, ganz klar, ohne Zweifel.“ Und doch ist es nicht fassbar. Es ist nicht so, dass wir es greifen könnten, es ist ein substanzloses Erleben. So ist eben die Natur von Erleben; Erleben ist nicht fassbar. Das ist ganz deutlich spürbar in der Ruhe. Wir finden nie ein ruhiges Erleben, das nicht diese Qualität von Leerheit, Nicht-Fassbarkeit hätte. Es ist immer klar erlebbar, es ist Erleben, es wird erlebt – das ist die Klarheit, die Dynamik des klaren Erlebens – und es ist unmittelbar erfahrbar, ohne Filter, ohne dass sich etwas dazwischen schiebt. Wir können alle Momente des ruhigen Erlebens, die wir bewusst mitbekommen, daraufhin überprüfen.

Und das Gleiche machen wir dann mit bewegtem Erleben. Bewegtes Erleben ist auch unmittelbar erfahrbar, nackt, also direkt – je direkter desto besser. Es ist auch nicht fassbar, obwohl es so klar und deutlich in seiner Dynamik alles Mögliche erleben lässt. Also hinsichtlich ihres Wesens, unmittelbares, nicht fassbares, deutliches Erleben zu sein, unterscheiden sich Ruhe und Bewegung nicht. Das ist ihre gemeinsame Natur, ihr gemeinsames Wesen. Sie unterscheiden sich in den Inhalten, in der Art, wie sich diese Dynamik zeigt.

Wenn wir das auch von innen heraus zu verstehen beginnen, so ist dies beginnende Erkenntnis. Und diese Erkenntnis befreit schon einmal. Sie befreit von den unnötigen Kämpfen gegen Bewegung und dem unnötigen Haften an Ruhe. Und sie eröffnet uns den Schlüssel, in der Bewegung die Ruhe zu finden und in der Ruhe die Bewegung. Das ist ein wichtiger Schlüssel. – Ich komme z.B. total aufgewühlt nach Hause. Muss ich jetzt meinen Geist beruhigen? Ich kann anders damit umgehen. Ich kann mich entspannt aufs Sofa setzen, brauche nicht unbedingt auf meinem Meditationskissen zu sein, und arbeite daran – das ist das Einzige, was ich zu tun habe –, mich mit der Dynamik des Geistes nicht mehr zu identifizieren, mich nicht zu verstricken. Die kann ich laufen lassen, wie sie läuft. Ich brauche die Ruhe, den Frieden nicht woanders zu suchen. Beginnende Erkenntnis bedeutet, dass ich begonnen habe zu erkennen, dass es nur darauf ankommt, ob ein Haften, ein Greifen stattfindet und nicht darauf, ob sich der Geist sehr wild aktiv bewegt oder ob er völlig ruhig ist. Nur auf den Faktor des Greifens und Anhaftens kommt es an. Und da löst sich das alles wieder.

### **Integration in den Alltag**

*Teilnehmer: Das Rodeo beginnt ja immer genau dann, wenn man den Kontakt verliert zum Potential der eigentlich vorhandenen Ruhe, die ja irgendwie da sein muss – in der Meditation wird es ja klar erfahren, dass auch im ruhigen Geist Bewegung stattfinden kann. Aber es ist gar nicht schlimm, es ist ja eine Sicherheit da. Man fühlt sich aufgehoben. Wenn jetzt aber die wilde Alltagssituation kommt, das wilde Pferd marschiert wieder los, dann verliert man den Kontakt zu diesem eigentlich potentiell vorhandenen Aufgehobensein. Wenn ich mir dann aber klar mache, dass ich das jetzt aber gar nicht so zu beachten brauche, dann fühlt sich das immer so wie ein künstlicher manipulativer Eingriff in das an, was da eigentlich passiert.*

Ich verstehe, was du meinst, denn das ist ja eigentlich ein Hinweis, sich selbst wieder in die Unwissenheit zurück zu schicken; ich brauche das nicht so zu beachten; eine naive Sorglosigkeit. Das Problem ist, dass wir in diesem Rodeo meinten, wir müssten das Pferd reiten. Das ist unser Problem. Wir brauchen das Pferd nicht

zu reiten.

*Das Ankleben an dieser Situation.*

Ja. Lass das Pferd sich selber reiten. Lass das Pferd selber seine Hürden nehmen. Das Problem entsteht durch dieses Ich, das kontrollieren möchte, das mitkriegen, abspeichern und sicher gehen möchte, dass alles richtig geht. Jetzt sind wir ja gerade nicht in deiner beruflichen Situation, ich nehme extra diese Situation, wenn wir nach Hause kommen. Denn das Pferd des eigenen Geistes innerhalb einer Aufgabe nicht zu reiten, ist noch anspruchsvoller; dass ich z.B. jetzt, während ich euch unterrichte, nicht meine, ich müsste euch unterrichten. Das ist ja genau das, was ich gerade tue. – Wir reiten Rodeo. Ist es der Geist selbst, der die Aufgaben erfüllt, oder muss *ich* noch schauen, dass *mein* Geist die Aufgaben proper erfüllt? Guter Unterricht kommt dann heraus, wenn dieses Tilmann-Ich möglichst zurücktritt, wenn es aus sich heraus wirken kann.

Aber das ist bei einer so großen Aufgabe schon sehr viel verlangt. Deswegen erst einmal zu Hause, wenn wir keine äußeren Aufgaben mehr haben, lernen, von diesem Pferd abzusteigen, von dem wir denken, das wäre unser wilder Geist. Absteigen! Lassen! Nicht meinen, dieses Pferd reiten zu müssen; das macht es selbst. Es findet selber seinen Weg. Das sind diese Beispiele, wo wir im Rahmen der Samatha-Praxis dann z.B. sagen: „Gib dem Pferd freien Auslauf. Lass es über die Koppel laufen.“ Wir haben z.B. im Büro schon sehr diszipliniert gearbeitet. Das war eigentlich schon eine Überdosis für das Pferd, das wir Geist nennen. Jetzt halten wir es nicht mehr an der Longierleine sondern geben ihm Freiraum.

Das haben wir ja auch beim Meditieren hier gemacht. Immer wenn wir das tun, beruhigt sich der Geist sehr schnell. Dann gehen wieder Wellen durch; karmische Geschichten, die Folgen von früherem Erleben, kommen wieder hoch. Auch denen geben wir freien Raum. Und wenn der Geist dann wieder geschmeidiger, ruhiger geworden ist, können wir ihm eine Aufgabe geben.

Der Fehler besteht also darin, im Rodeo oben bleiben zu wollen und sich für getrennt vom Pferd zu halten. An diesem Gefühl von Trennung arbeiten wir jetzt schon den vierten Tag. Dieses Gefühl der Trennung macht es so schwer, sein Leben zu meistern, denn ein Ich versucht den Geist zu meistern, und der Geist versucht den Körper zu meistern. Dabei sind die eins.

Es gibt tatsächlich Kräfte – Weisheitskräfte, Willenskräfte –, von denen wir sagen, dass sie die Pilotfunktionen in unserem Geistesstrom sind: Mitgefühl, Liebe, Weisheit und so fort. Diese Kräfte haben Pilotfunktion, aber sie sind nichts Isoliertes. Sie sind im Pferd mit drin und wirken spontan am besten, wenn wir nicht eingreifen, wenn wir da nicht mit Hoffnung und Angst reinkommen. Diese Art des Eingreifens ist gemeint, nicht ein sinnvolles Steuern, sondern das Eingreifen, das mit Hoffnung und Furcht manipulierend eingreift.

Da kommen Leid, Anspannung, Schwierigkeiten her. Und der zweite große Faktor ist, wenn wir mit Vorstellungen eingreifen, die im Widerspruch zur Wirklichkeit sind. Das Erste nennen wir emotionale Schleier, das Zweite nennen wir kognitive Schleier. Die emotionalen Schleier beruhen alle auf Anhaften und Abneigung, Hoffnung und Furcht. Die kognitiven Schleier beruhen auf Vorstellungen über die Wirklichkeit, die nicht zutreffend sind: die Annahme eines Ichs, wo kein Ich ist; die Annahme, irgendetwas könne unabhängig von etwas anderem existieren, also ein Leugnen der wechselseitigen Bezogenheit allen Seins. Das sind die grundlegenden Fehler. Aus diesen emotionalen und kognitiven Fehlannahmen begeben wir uns raus, lehnen uns zurück und schauen einmal, was passiert. Das braucht ein grundlegendes Vertrauen, denn wir haben ein bisschen Angst, es könnte alles schiefgehen. Aber wenn wir das tun, machen wir auch sehr bald Erfahrungen, die uns darin bestätigen, dass es ganz schön gut tut; dass es ziemlich heilsam ist, so ganz aufzumachen und einfach einmal nicht einzugreifen.

Ich glaube, ihr alle habt während des Kurses solche Erfahrungen gemacht, dass dieses Nicht-Eingreifen und einfach einmal zu lassen ziemlich heilsam ist. Das machen wir uns zur täglichen Praxis. Die findet natürlich erst einmal statt, wenn wir nicht in Aufgaben sind. Dann nehmen wir sie in die Aufgaben hinein und dort erst einmal in Form von Pausen innerhalb der Aufgabe, also gar nicht direkt in die Aufgabe, sondern wir machen unsere Aufgabe und sagen uns z.B. nach jeder E-Mail: „Drei Atemzüge einfach nur sein.“ Dann gehen wir wieder an die nächste Aufgabe. Dann merken wir, dass wir diese Aufgabe etwas anders angehen, weil wir vorher so entspannt waren. Wir gehen anders an die Aufgabe heran und merken, dass das noch ein bisschen nachwirkt. Dann verlieren wir uns wieder und machen wieder Pause. So haben wir zunächst ein Alternieren.

Und dann merken wir, dass wir innerhalb der Aufgabe Pausen machen können, ohne dass wir mit der Aufgabe innehalten.

Die Therapeuten unter euch z.B. merken, dass sie – wenn sie zuhören – leichter in eine offene, rezeptive Haltung gehen können, als wenn sie gerade selber sprechen. Es fängt schon einmal da an, dass man beim Zuhören, beim Empfangen in diese gelöstere Offenheit gehen kann. Dann merken wir, das braucht sich auch beim Sprechen gar nicht zu verlieren. Wir können sogar im Sprechmodus innerlich Pause machen. Pause machen wovon? Von der Verstrickung, der Ichbezogenheit, vom Wollen, vom Nichtwollen, von der Angst. Wir müssen es aber irgendwo gelernt haben. Wir haben es auf dem Meditationskissen gelernt. Dann tragen wir es hinüber in weniger strukturierte Situationen, wie z.B. auf dem Sofa sitzen, auf dem Klo sitzen, oder einfach mal die kleine Pause bevor wieder jemand ins Zimmer rein kommt, oder die kleine Pause bevor wir uns die nächste E-Mail anschauen.

So gehen wir aus der strukturierten Lernsituation in die nicht strukturierte Pausensituation, von dort in die entspannteren Bereiche der Aufgaben, die wir im Leben zu bewältigen haben, z.B. Auto fahren. Die meisten von uns fahren den größten Teil der Zeit automatisch Auto. Wir brauchen dafür nicht die große Aufmerksamkeit. Wir dürfen aber auch nicht so entspannen, dass wir nichts mehr mitkriegen. Wir lernen in dieser Aufgabe zu entspannen. Zunächst machen wir es bei jeder Ampel. Dann merken wir, dass wir auch beim Anfahren nicht unbedingt anspannen müssen, wir können das relativ entspannt. Und so lernen wir, die Bereiche in unseren Aufgaben zu nutzen, bis hin zu einer Teamsitzung, wenn es gerade nicht um mich geht: wir entspannen und machen unsere Praxis während das Gespräch weitergeht, ohne dass es die anderen merken. Wir halten den Faden der Achtsamkeit, aber finden in Gelöstheit und beim nächsten Beitrag, den wir machen, sind wir gelöster, als wir es gewesen wären, wenn wir diese Praxis nicht ausgeführt hätten.

Und so wächst unsere strukturierte Meditationspraxis in die nicht strukturierten Pausen, von denen in die wenig strukturierten Aktivitäten und von dort in die höchst strukturierten Aktivitäten. Der letzte Bereich, wo das entspannt gelöste Gewahrsein Eingang findet, ist, wenn wir extrem herausgefordert sind – entweder emotional oder verstandesmäßig. Da findet es zuletzt hinein. Oft wünschen wir uns, dass sich dort zuerst die Früchte zeigen. Doch das ist nicht angemessen, das geht nicht. Wo wir am meisten herausgefordert sind, haben wir die stärksten Trigger. Wenn jemandem, der stark im Verstand arbeitet, einem verstandesmäßigen Problem begegnet – etwas im Computer klappt nicht oder er wird herausgefordert wegen etwas, das er nicht deutlich genug gesagt hat – dann geht es los. Oder jemand wird emotional herausgefordert durch Kritik, Ablehnung, die Triggerpunkte der alten Traumata. Glaubt nicht, dass die Praxis als Erstes in diese Bereiche hineinwirkt. Das ist zu viel verlangt. Im Nachhinein schon, in der Vorbereitung auch, aber während das Muster abläuft, können wir froh sein, wenn wir es irgendwann schaffen auszusteigen. Das ist schon viel verlangt.

Im Grunde genommen habe ich gerade vier Schritte beschrieben. So klar habe ich das noch nie formuliert. Also: strukturierte Pausenpraxis, informelle Pausenpraxis, dieselbe Praxis in der wenig strukturierten Aufgabe und dann die Praxis in der hoch strukturierten Aufgabe. So erlebe ich die Integration von Dharma.

*Teilnehmer: Wenn ich etwas intellektuell sehr Herausforderndes mache, brauche ich eine Weile, um da rein zu kommen, z.B. die Übersetzung hier. Wenn ich merke, ich bin dann so im Fluss, sollte ich dann immer mal dazwischen eine Pause machen, einen oder mehrere Atemzüge, oder soll ich in dem Fluss bleiben, weil es gerade so gut funktioniert?*

Ja genau. Der letzte Nachsatz ist der Haken an der Geschichte: weil es gerade so gut funktioniert. Deswegen erlauben wir uns die Pausen nicht, weil wir gerade so gut drin sind. In diesem 'Drin-Sein' ist eine kleine Sorge, dass ich den Faden nicht mehr so gut aufnehmen kann und nicht mehr so gut reinfinde, wenn ich unterbreche, wenn ich an etwas anderes denke. Das bewirkt, dass wir wie besessen eine Aufgabe zu Ende führen und uns ja nicht stören lassen wollen, wenn es einmal gut läuft. Am Ende der Aufgabe sind wir dann aber erschöpft, weil wir nicht entspannt genug waren.

*Erschöpft aber glücklich.*

Genau. Dann ist es aber so, dass der erschöpfte Glückliche, der seine Aufgabe abgeschlossen hat, in Kürze die nächste Aufgabe finden wird. Die wartet schon um die Ecke. Er wird denselben Prozess wieder leben,

wird irgendwie rein finden in die Aufgabe bis es fließt und dann versuchen, die Aufgabe abzuschließen, das heißt abzuhaken. Da spielt eine Qualität des mangelnden Vertrauens in den eigenen Geist mit. Wir vertrauen uns nicht ganz, dass wir wieder in solch ein Fließen finden, wenn wir zwischendurch mal in diese nicht fixierende Weite gehen. Das hat zum Teil eine Berechtigung, weil die meisten in ihren Pausen Ablenkung erfahren.

Das ist das Problem mit den Pausen. Die Pausen sind gar keine Pausen, sie sind Ablenkung. Wir machen Pausen, indem wir uns ablenken. Ich habe das vorhin auch gemerkt. Ich bin ins Büro gegangen und wollte eigentlich nur etwas ausdrücken, kam aber in Gespräche. Da hat mich etwas beschäftigt und als ich zurückkam, brauchte ich einen Moment, um wieder zurück zu finden. Das war keine Pause sondern eine andere Aktivität. Wir nennen es Pause, aber es ist gar keine. Wir müssen auch lernen, Pausen zu machen, und das lernen wir durch das Meditieren. Da lenken wir uns nicht mit neuen Aufgaben ab. Meditieren ist der Bereich, in dem wir lernen, die Aufgaben auf ein Minimum zu reduzieren und auszusteigen. – Interessant, dass ich gerade 'rezitieren' sagen wollte, denn ich hatte den Zwischengedanken, dass Rezitationen genau solche Ablenkungen sein können. – Echtes Meditieren ist also, sich von Aufgaben zu befreien und in ein immer einfacheres, natürlicheres Sein hinein zu finden. Das müssen wir erst einmal lernen.

Noch einmal zur Frage zurück. In deinem Arbeiten steckt ein Teil Identifikation und ein Teil sehr weises, mitfühlendes Interesse am Inhalt, und dadurch kommst du tatsächlich ins Fließen. Dieses Fließen ist wie etwas Heiliges und wird auch als sehr gesund erlebt. Du möchtest nichts dazwischen kommen lassen, um so weiter fließen zu können. Die Kunst würde darin bestehen, diesen ichbezogenen Anteil durch kleine Pausen zu entspannen, wo du all das überstarke Zugreifen auf das Thema entspannst, aber nichts anderes tust, dich nicht ablenkst. So kannst du deutlich frischer wieder zurück kommen und wirst dann erleben, wie sich dein Fließen noch leichter, noch gelöster anfühlt und wie du sogar die grammatischen Probleme, die Vokabelprobleme, die vorher da waren, plötzlich mit einer Leichtigkeit löst, die vorher nicht da war. Vorher hast du die fehlende Leichtigkeit kompensiert, indem du das und das Wörterbuch und diese und jene Informationsquelle angezapft und versucht hast, alles über den Verstand zu lösen. Wenn du gelöster damit umgehst, bekommt das alles noch eine spielerischere Qualität und zu dieser findest du nur, wenn du dir erlaubst – obwohl du meinst zu fließen –, auch da noch Pausen zu machen. Echtes Fließen wird nie durch eine Pause gestört.

*Ich merke, ein wichtiger Faktor ist der Termin.*

Genau. Und wir haben unter Termindruck gearbeitet. [Anmerkung: Arbeit an der Übersetzung des vorliegenden Textes aus dem Tibetischen]

*Bei der letzten Arbeit mit dem „Licht des wahren Sinnes“ war nicht so ein fester Termindruck. Das habe ich anders erlebt.*

Genau. Ich wollte dir auch vorhin vorschlagen, bereits jetzt anzugehen, was wir für nächstes Jahr brauchen, die fehlenden Kapitel schon jetzt zu übersetzen, sodass wir richtig Zeit haben. Bei mir war es auch so. Ich setzte mich in den Zug hierher und hatte noch nichts durchgearbeitet von dem, was du vorbereitet hattest. Abends begann der Kurs und ich musste es schaffen, im Zug und hier nach der Ankunft alles durchzuarbeiten, um diesen Text abzuschließen. Dabei bemerkte ich genau das, was ich jetzt beschreibe. Ich musste dieses Kunststück vollbringen, unter Termindruck und hoher Anforderung gelöst zu bleiben, so dass mein Geist nicht blockiert, und ein Produkt zu liefern. Das ist eine ganz, ganz hohe Herausforderung. Es waren an diesem Tag tatsächlich zehn Stunden kontinuierliche Textarbeit. Aber du hattest viel mehr investiert und die ganze Arbeit vorher gemacht. Ich brauchte dann nur noch zu schauen, ob es passt.

Genau das ist es, worüber wir jetzt sprechen. Ihr kennt das alle und habt Bereiche in eurem Beruf und im Leben, wo es genauso ist.

*Teilnehmerin: Ich frage mich, wie ich in diesen Zustand kommen kann. Wenn ich im Konzert Geige spiele, komme ich manchmal in einen Bereich starker körperlicher Wahrnehmung, es kommt gleichzeitig eine Einkaufsliste von Edeka, oder Internet und Google und so. Dabei spiele ich weiter und dann frage ich mich, ob diese Beobachtungsfunktion schon der Geist ist.*

Klar, das ist alles Geist, auch die Edeka-Einkaufsliste ist Geist.

*Und am Ende habe ich oft das Gefühl, „Oh mein Gott, ich habe gar nicht musiziert, ich habe einfach so eingeschaltet und gespielt...“*

Ich kann das ganz gut nachvollziehen. Du bist eine erfahrene Geigerin und kannst viel von dem Musizieren an automatische Funktionen abgeben. Du kennst die Stücke ja auswendig, du brauchst gar nicht mehr ins Blatt zu schauen. Genau da ist es ganz schwierig, in die Frische des Erlebens zu finden. Worum du ringst, würde ich als ein Ringen um ein geeintes Erleben bezeichnen, wo dein ganzes Wesen eins ist im Musizieren. Aber das gilt natürlich auch für jeden anderen Lebensbereich, aber für dich ist es im Musizieren besonders deutlich.

Es gibt meines Wissens keinen anderen Weg, als dass du in begrenzten Situationen übst, in dieses geeinte Erleben zu finden. Das Meditieren ist *eine* Lernsituation. Du lernst, die Komplikationen zu entspannen; du lernst, wie du es anstellen kannst, dass sich der Geist sammelt in dem, was gerade ist. Wenn ich dir so zuhöre, kommt es mir vor, als ob sowohl für dein Meditieren wie auch für dein Musizieren Freude der entscheidende Faktor sein dürfte. Du hast dich zu Anfang des Kurses als jemand geoutet, der sehr mit der Freude und dem Genießen geht. Ich würde dir raten, das, was vielleicht dein größtes Problem ist, als deine größte Qualität einzusetzen. Ich würde beim Meditieren darauf achten, die Freude am Erleben zu kultivieren, wirklich mit der Freude zu gehen; zu erleben, zu atmen, den Körper und auch die Freude an der Kreativität zu spüren, an dem, was gerade ist. Das holst du dann in die Musik, um im Musizieren die Freude am Geben, am Klang, an der Schönheit der Musik wieder ganz frisch zu erfahren.

Es ist ja nie dasselbe Stück, das du spielst. Wenn man dasselbe Stück ein zweites Mal spielt, dann ist es schon Routine. Die echte Musik entsteht, wenn ein Stück, das schon Tausende von Musikern vorher gespielt haben und man selber auch schon, in seiner Einmaligkeit erlebt wird. Da bringen die Musiker etwas rüber, was alle berührt und ein totales Geschenk ist. Wahrscheinlich habt ihr wie ich auch schon erlebt, dass Musiker berührt sind, wenn sie ihr Stück abgeschlossen haben, und alle anderen sind auch berührt, Tränen fließen, weil die Einzigartigkeit des Augenblicks rüber kommt. Und das ist Meditation, das ist dann wirklich voll und ganz da sein.

Das kennst du, ja? Also, geh über die Freude und über das Üben in strukturierter Meditation, wo du dir wirklich Räume zum Üben gibst. Das fällt nicht so einfach vom Himmel, du kannst das üben und dich mehr darauf einlassen. Was du da geübt hast, überträgst du dann in andere Lebensbereiche und was du in der Musik erlebst, kannst du in die Meditation übertragen. Das wird sich gegenseitig befruchten.

### **Meditation**

Jetzt atmen wir alle mal durch und gehen wieder auf Pausenmodus. – Wir machen genau das, was gerade zum Musizieren und Meditieren zur Sprache kam. Wir genießen gerade jetzt diesen einmaligen Moment mit schwüler Luft, Körperschweiß, müdem Geist – genau das!

### **Austausch – Erfahrungen**

Jetzt bin ich gespannt, von euch zu hören, was ihr für Erfahrungen und Erkenntnisse habt. Was habt ihr Neues verstanden, erkannt?

*Teilnehmer: Es ist mir peinlich zu sagen, aber es gab Momente, wo mich die Aufgabe kein bisschen mehr interessiert hat, sie hat mich genervt. Hinter der Aufgabe immer was suchen und suchen, ich finde lieber was. Für mich ist ganz sicher, dass Bewegung und Ruhe noch eine Gemeinsamkeit haben; beide schärfen das Gewahrsein. In dem Moment, wo ich in der Aktivität des Wahrnehmens war, musste ich sozusagen selber am Rädchen drehen. Ich merke die Störung und löse sie auf, in dem Moment, wenn ich drin bin. Nicht nur, dass sich die Störung selber aufgelöst hat, sondern sie hat mein Gewahrsein noch schärfer gemacht. Ich habe einfach in dem Moment die Aufgabe vergessen, weil ich Spannung heraus genommen habe. Bei einer Aufgabe brauche ich immer eine gewisse Spannung, sonst vergesse ich sie.*

Also, du hast die Belebung und Schärfung deines Gewahrseins erfahren, die durch solch eine Herausforderung, Schwierigkeit entsteht. Du wolltest nicht mehr aufpassen und hast dich so entspannt, dass du die Aufgabe vergessen hast, was ich eigentlich für ein total gutes Zeichen halte. Du hattest dich der Aufgabe so weit gestellt, dass du zu einer gewissen Einsicht gekommen bist, die hat dich entspannt. Das machen Ein-

sichten ebenso. Man hat dann auch keine Lust mehr auf die Aufgaben, weil eine neue Lösung da ist. Eine Gelöstheit ist entdeckt worden, und in dieser Gelöstheit hat man keine Lust mehr auf weitere Komplikationen.

*Teilnehmer: Bei mir war es am Vormittag so, bei Ruhe und Bewegung, ich war sofort entspannt. Die Lippen sind runter gefallen, die Hände und Füße schwer und bin da nie heraus gekommen. Das Gleiche war am Nachmittag auch, den ganzen Nachmittag. Und ich bin da rausgegangen und hätte alle umarmen können, da nach der Vormittagsmeditation. Ich war in so einer friedvollen und wonnigen Stimmung.*

Bei dir war also die Entdeckung, wie unglaublich stabil das sein kann. Dass du nicht raus kommst, das ist die neue Entdeckung. Ja? Die öffnet auch das Herz.

*Im Gegensatz zum Sonntag, wo ich an den Fragen angehaftet habe, wo mich alles genervt hat, da war es für mich nicht ideal. Gestern und heute ist das wieder total entspannt. Danke!*

*Teilnehmerin: Ich hatte gestern einen Knoten im Gehirn, dieses ständige Denken. Und so bin ich heute nicht zur Morgen-Meditation erschienen, ich bin einfach eine ganze Stunde raus gegangen. Da habe ich wieder diese Frische erlebt, ich weiß nicht, wie ich das sonst nennen kann. Ich erlebe das auch sehr oft in meinem Alltag, ich frage mich, was ist das? Das verschwindet, kommt aber immer wieder. Und das war auch wieder so etwas, ich kann es nicht Freude nennen, es ist so eine Frische, und die ist überall da. Ich habe das Gefühl, das ist innen da, das geht nicht verloren, und jetzt bekomme ich mehr Zugang dazu. Wenn sich durch verschiedene Einflüsse eine Verspannung einstellt – es muss aber nicht von draußen sein, manchmal habe ich das genauso, wenn ich sitze – da passiert gar nichts. Plötzlich bekomme ich Emotionen und Gedanken, eine Unzufriedenheit, es muss nicht von draußen sein ... da ist Angst drin ... und dann aus einem unverhofften Grund habe ich Ärger. Gestern war dieser Knoten. – Für mich ist so die Frage, wie ich das nennen soll. Ich nenne das Frische, etwas was mich zufrieden macht, es ist immer da, und wenn irgendetwas auftaucht, was diese Frische ... es fühlt sich an, wie wenn irgendetwas drauf ist. Wenn ich anfangs, das zu beobachten, ist das nicht mehr so aufwühlend, ich kann das immer mehr anschauen.*

Du kannst das als deinen inneren Kompass nehmen. Diese Frische ist für dich so klar erlebbar, sie ist eigentlich immer da, sie wird nur verdeckt durch die Knoten und Verstrickungen und was an Emotionen so kommt. Aber du weißt, eigentlich zeigt sie sich, sobald 'irgendwas' loslässt.

*Aber auch in Bewegung, wenn mich irgendetwas ärgert, ich habe mich über meinen Mann geärgert, wenn ich das merke oder wenn ich Erwartungen habe und dergleichen, kann ich darüber lachen ...*

Ja, Emotionen haben etwas sehr Stimulierendes. Im Grunde genommen sind wir in unserer Emotionalität sehr nahe an der Frische, aber wir sind halt noch ein bisschen verhakt. Wenn wir den Film so ein bisschen durchschauen, wenn der Humor wieder kommt, dann ist auch gleich die Erfahrung der Frische möglich.

*Die ist immer da.*

Die ist immer da. Wir brauchen uns keine zusätzlichen Knoten zu machen. Es geht darum zu entknoten. Natürlich haben die Fragen den Verstand provoziert und es haben sich im Denken Knoten ergeben. Aber das ist, weil das Denken so absurd ist; es ist ein ziemlich knotiges Denken, nicht gradlinig. Darum brauchen wir solche Prozesse. Wir müssen mit dem Erleben wirklich so vertraut werden, dass wir das Denken aussortieren können, dass das Denken durch das bewusste Erleben gradliniger und klarer wird, dass wir die verschiedenen verkehrten Annahmen durchschauen. Wenn wir nämlich auf diese hingewiesen werden, kommt alles durcheinander. „Nur nicht mehr das!“ Oder zum Glück gehen wir dann ins Erleben, und da kommen die Lösungen.

*Teilnehmer: Ich bin auf ein Paradox gestoßen. Je ruhiger der Geist wurde, je ruhiger die Gedanken wurden, desto mehr Bewegung habe ich wahrgenommen. Desto schneller war die Bewegung und es war qualitativ mehr Bewegung da. Dann habe ich gedacht, jetzt suche ich mal Ruhe in der Bewegung, habe sie aber nicht gefunden. In jeder Millisekunde war irgendetwas los, im Körper vor allem, ich habe keine Lücke gefunden.*

Was du beschreibst, ist Praktizierenden sehr vertraut. Der eine Prozess ist so wie in dem Bild von Lama Gendün: zuerst die großen Fische, dann die kleinen Fische, immer feiner nehmen wir die Bewegungen wahr. Das ist das Eine, was stattfindet. Und zum anderen hast du wie das Gefühl gehabt, dass dein Geist schneller

wird, also feiner und schneller wahrnimmt. In der Vipassana-Praxis fördert man das geradezu und sagt: Lasst eure Achtsamkeit so schnell werden, dass sie auf der Höhe des Erlebens ist; dass das Wahrnehmen von dem, was passiert, genauso schnell wird wie das Erleben selbst. Es ist ein Teil der Praxis von Geistesruhe, dass wir in unserer Wahrnehmung so fein und beweglich werden, dass wir mit derselben Geschwindigkeit wahrnehmen, wie es eben stattfindet. Und da bist du wahrscheinlich noch gar nicht an der Grenze dessen angelangt, was da wahrzunehmen ist.

Das Verrückte ist, dass das dann Tag und Nacht weiter geht. Das kann dir auch mal in so einem angeregten Zustand eine schlaflose Nacht oder viele schlaflose Nächte bereiten, weil der Geist so fein und so schnell wahrnimmt und das noch so neu ist, dass er das erst mal nicht entspannen kann. Das sind dann so schlaflose Nächte im Retreat, die genau dadurch geprägt sind.

*Ich kenne das. Ich habe das jetzt erfahren im Frühjahr. Die Körperempfindungen, im Frühjahr, als ich die ersten Tage in der Sonne war, sind plötzlich fünfmal so stark gewesen und gingen gar nicht mehr weg. Das hat mich wirklich genervt.*

Ja, das ist der Effekt der Sonne, aber auch des Frühjahrs. Da haben wir die Möglichkeit, in größere Beweglichkeit und Frische zu gehen. Das ist etwas, was im Frühjahr tatsächlich stattfindet.

Okay, nun zur Ruhe in der Bewegung. Die Ruhe wirst du nicht in der Bewegung finden, sondern im Wahrnehmen der Bewegung. In der Bewegung selbst ist keine Ruhe zu finden und so ist auch das hier zu verstehen, wenn Karmapa schreibt: *In der Ruhe ist keine Bewegung und in der Bewegung ist keine Ruhe.* In der Haltung, im Wahrnehmen der Bewegung kann etwas total Ruhiges sein. Die Bewegung selbst ist so schnell wie sie ist, da gibt es keine Ruhe. Aber wie wir es wahrnehmen, da kehrt Ruhe ein, weil nicht mehr gegriffen wird.

*Teilnehmerin: Bei mir war es so, da war präsentenes Sein, innen und nicht stagnierend... Stilles Sein und lebendig und gleichzeitig dieses Wahrnehmen der Bewegung im Geist. Also ich habe da gewusst: „Gestern“, „Morgen“. Ich habe versucht, mich in der Zeit zu bewegen, das ist mir gelungen in der Erinnerung und in der Vorstellung. Gleichzeitig war jetzt. Also diese Gleichzeitigkeit. Im Jetzt und Bewegung. Und das ging dann so, das war neu. Und dann dachte ich, also ok, erst einmal Pause. Ich habe gemerkt, ok, das bleibt ... und ich gehe raus ... Und die Bewegung vom Körper war ganz schnell und gleichzeitig war es ganz still.*

Ja, das kann ich gut nachvollziehen. Ein nächster Schritt könnte darin bestehen, dass du das noch einmal machst, dass du in deiner Meditation die Vergangenheit und die Zukunft einlädst – Erinnerungen, Pläne und Gedanken über die Zukunft – und dabei untersuchst, ob diese Erinnerungen wirklich vergangen sind oder ob sie auch jetzt erfahrbar sind.

*Ja, die sind wie gleichzeitig. Die Vergangenheit ist jetzt auch.*

Genau, gibt es überhaupt eine Vergangenheit, die kein Jetzt ist?

*Nein.*

Nein, es ist nicht einmal eine Gleichzeitigkeit, sondern dieses scheinbar vergangene Erleben ist jetzt, das ist das jetzige Erleben. Damit arbeiten die Analytiker. Die holen Vergangenes hoch, aber es wird ja jetzt erlebt, es wird frisch, neu erlebt, assoziativ vernetzt, usw. Und darin findet ein neues Erleben statt. In diesem neuen Erleben können sich Dinge lösen und verstanden werden. Das heißt, wir erleben gar nicht die Vergangenheit, wir holen uns Abbilder, Nachbilder aus der Vergangenheit zurück und das gestaltet sich im Jetzt-Erleben neu.

*Teilnehmer: Ich hatte das Gefühl, dass ich sehr nah am Modus von „ich will“ und von „ich will nicht“ bin. Aus diesem Grundmodus sind recht viele Gedanken entstanden – Ablenkungen, Kommentare, Bewertungen. Das war die eine Bewegung, die vorhanden war, die Bewegungen aufgrund von Mustern. Und hat es sich angefühlt, als wenn parallel dazu ein anderer Geist vorhanden wäre, wo auch Ruhe und Bewegung stattfinden können, doch wo Klarheit, wo Frische vorhanden ist. Und die haben sich sehr unterschiedlich angefühlt.*

Ja, das ist auch eine tolle Beobachtung. Das ist nicht etwa ein Zeichen dafür, dass du schizoid wirst, sondern

das ist etwas, was wir alle sehr gut kennen. In uns sind Persönlichkeitsstrukturen aktiv, die in sich geschlossen sind; man nennt sie auch innere Anteile. Diese Anteile haben eine Art Funktionsmodus. Der Will- und Nicht-will-Modus, den du jetzt gerade beschrieben hast, hat seine eigene Art zu funktionieren, er führt immer wieder zu ähnlichen Reaktionen. Dann gibt es aber noch einen anderen Bereich in uns, der kann das wahrnehmen und der ist frei davon. Das ist eine Erfahrung, die manchmal als das wahre Selbst im Unterschied zu einem neurotischen Selbst oder zu anderen Persönlichkeitsstrukturen beschrieben wird. Das sind natürlich nicht zwei getrennte Bereiche, aber es fühlt sich in uns so an, als ob etwas Weiseres, Gelösteres, Offenes, Klares mitkriegt, wie etwas Verstricktes, Verfangenes, Angstvolles usw. aktiv ist.

Gendün Rinpoche nannte dies scherzhaft das „Dharma-Ich“, um uns eine Orientierung zu geben. Diesem wahren Selbst, Dharma-Ich, diesen liebevollen und mitfühlenden Kräften der Weisheit und Klarheit geben wir mehr Aufmerksamkeit, die kriegen die Führung. Die anderen Kräfte, die auch aktiv sind und uns manchmal total verstricken, werden sich allmählich auflösen. Das „Dharma-Ich“ wird sich auch noch weiter entwickeln und weiter lösen. Das ist auch noch nicht das völlig reine, wahre Selbst. Es ist eine Ahnung davon, so wie ein etwas verzerrtes Spiegelbild von dem, wie wir eigentlich sind, von unserer Buddhanatur, das ist ein anderer Ausdruck.

Dieses Dharma-Ich übernimmt die Führung auf dem Dharmaweg. Aus diesem klareren, wissenderen, mitfühlenderen Selbst nehmen wir Zuflucht und treffen unsere guten Entscheidungen. Da entsteht Hingabe. In den Bereichen funktionieren wir einigermaßen heilsam. Aber immer wieder funken diese anderen Kräfte rein.

Dieses Bild von etwas Getrenntem muss ich jetzt aber auflösen. Diese Kräfte, die man manchmal wie in sich abgeschlossen erlebt, haben eine unglaubliche Fähigkeit, das Friedvolle, Ruhige, Offene usw. massiv zu stören und außer Kraft zu setzen. Gleichzeitig haben diese Weisheitskräfte, Liebeskräfte auch die Fähigkeit, in das Neurotische, in diese Muster und Kräfte hinein zu wirken. Diese Erfahrung, zwei in sich wahrzunehmen, ist sehr, sehr vertraut.

*Teilnehmer: Meine Frage ist genau zu dem, was du beschrieben hast: Was tue ich dann?*

Du versuchst zunächst durch Erfahrungen von Liebe und Offenheit diesen heileren Bereich zu kontaktieren, darin anzukommen. Verdränge das andere nicht, sondern hole es ins Bewusstsein und bleibe dabei gut in deinem Ressourcen-Ich, in den Qualitäten verankert. Kontrolliere aber die Dosis; schaue, dass die Dosis von Schwierigem und Herausforderndem nicht zu groß wird, dass du immer wieder zurück findest in ein gesundes Sein, was sich für dich gesund anfühlt. Versuche aber nicht, das andere auszublenden und dich nur darüber hinweg zu retten, sondern suche die Verankerung und lade dann das ein, was bearbeitet werden möchte.

Ich komme noch einmal auf das Beispiel der Vajrasattva-Praxis zurück, das ich erwähnt hatte: Verankerung in der Zuflucht, im Bodhicitta, und dann das Schwierige einladen. Das sind Beispiele. Oder in der Tschö-Praxis: Verankerung im relativen und absoluten Bodhicitta; dann die Dämonen rufen und die Ichbezogenheit opfern, all das hergeben, was sie brauchen können; aus der Liebe, aus der Weisheit heraus handeln. Im Grunde genommen geht es immer um den Prozess, durch Methoden, die uns helfen, Zugang zum Heilen zu finden, sich in den heilen Ressourcen zu verankern und aus dem Heilen heraus das Herausfordernde, Schwierige einzuladen und mit liebevollem Gewahrsein zu durchdringen.

Willst du noch genauer wissen, was du ganz konkret machen kannst? Oder kannst du mit dem, was ich sagte, jetzt innerlich schon den Transfer machen und weißt, wie du es in deiner persönlichen Praxis machen kannst?

*Ich glaube, ja – aber ...*

Dann schlage ich vor, dass wir das im Gespräch fortsetzen, so dass wir auf deine ganz persönliche Situation eingehen und schauen können, wie genau das aussehen könnte. Manche finden den Zugang zu diesem Heilsamen einfach durch Entspannung. Andere finden ihn durch Bilder, andere wieder durch heilsame Erinnerungen, durch Erfahrungen im Leben, wo etwas ganz Liebevolles, Annehmendes erfahren wurde. Irgendwie versuchen wir, die Brücken in dieses offenere, heilere, entspanntere Erleben zu finden.

Dann ist die Frage, wie wir uns darin verankern können. Das ist dann der zweite Schritt, wie wir das etwas stärker erlebbar machen können und daraus dann mutig die herausfordernderen Bereiche einladen.

*Teilnehmerin beschreibt ausführlich den Verlauf der Meditation, den Zustand großer Harmonie und wie*

*dann Denken einsetzt und durch gedachte Fragen die Harmonie sich verfestigt) ... die war spürbar. Dann habe ich mir das angeschaut und dann kamen noch mal Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Ich habe weiter geschaut, dann ist das hinter mir ins Kleine gegangen, so dass ich schließlich das Gefühl hatte, ob ruhiger oder bewegter Geist, an einem Punkt ist es eins. Und mit der Vergangenheit und der Zukunft war's genauso. Ich konnte gar nichts benennen, weil ich so ins Kleine gegangen bin, dass es eins war. Und dann hab ich bemerkt, dass ich zu überlegen beginne, wollte aber da drinnen bleiben. Dann wurde das Ganze sehr stark und mir wurde bewusst, dass da ein Sog entsteht, ich bekomme einen Druck im Körper, Schweißausbrüche. Hinterher bin ich vollkommen erledigt.*

Du hast jetzt erlebt und richtig klasse beschrieben, was verschiedene Ebenen der Geistesruhe oder nicht mehr Geistesruhe sind. Zu Anfang warst du in einer Ruhe, die wirklich durch Loslassen, Entspantheit einfach so war; du bemerktest diese Ruhe und hattest das Gefühl, wie so innerlich auf den Punkt gekommen zu sein. Und dann kam es zu Vorstellungen; die waren aber noch nicht begrifflich. Du hast offenbar einen sehr stark visuellen Geist, du hast etwas gesehen. Aber du warst noch im vorbegrifflichen Bereich und das konnte die Ruhe noch ab. Du hast diese Vorstellungen noch nicht als Bewegung identifiziert. Aber das waren schon Bewegungen; diese auftauchenden Vorstellungen sind Bewegungen. Aber du bist innerlich ruhig geblieben. Dann kamen die ersten Momente des Denkens, die aber noch rudimentär waren. Das waren noch einzelne Denkmomente, die herausfordernd waren und die du immer noch entspannen konntest. Als diese Denkmomente dann zu Überlegungen, zu richtigen Gedankenketten anwuchsen – mit der entsprechenden Faszination und dem Für-wichtig-Nehmen – da war es aus und vorbei mit der Geistesruhe.

Da siehst du richtig, wie du mit deiner Entspannung angefangen hast. Dann kam Bewegung rein, dann – du hast nicht davon gesprochen, aber ich behaupte das mal – hast du eine gewisse Faszination an dieser Bewegung, an diesen Vorstellungen entwickelt und hast gemerkt, wie sich deine Harmonie verfestigt. Da entsteht etwas wie ein Festhalten an Ruhe und Harmonie und genau das hast du visuell erlebt, wie wenn so Pünktchen oder kristalline Strukturen zusammenkommen. Und dann kamst du in den Sog. Dieser Sog hat dich ergriffen, weil du tatsächlich als ein Ich, als ein Jemand dabei warst, deine Wirklichkeit zu konstruieren. Deshalb hat dich der Sog ergriffen. Dann bist du in den Überlegungen und den Beschreibungen gelandet. Dann war es vorbei.

Aber du kennst jetzt den Weg. Du weißt, du kannst entspannen, wenn du nicht als Individuum meditierst, sondern einfach sein kannst – bloßes Sein. Dann entspannst du das begriffliche Denken, diese Bilderwelt und kommst in einem direkten Erleben an, wo Ruhe ist und Harmonie. Dann kannst du dir dabei zuschauen, wie diese Bewegung entsteht – du hast ja gewartet, hast das extra gemacht und darauf gewartet. Jetzt kommt es darauf an, dass du bemerkst, wie mit den Bewegungen eine Versuchung der Faszination kommt, ihnen auf den Leim zu gehen, dich auf das Erleben, was da neu kommt, mit einem feinen Haften einzulassen. Mit diesem feinen Haften verschwindet schon die Harmonie, verfestigt sich das ganze Erleben. Und da kannst du diesem Prozess zuschauen, wie Samsara, wie Verstrickung entsteht.

*Da habe ich zugeschaut, aber dieser Zustand war dann so stark, ...*

Ja, aber dann hast du nicht mehr zugeschaut, als es dann so stark wurde ...

*Ich bin dann wie umlagert, ich kann dann nicht mehr zuschauen, ich bin dann wie gefangen.....*

Ja, man nennt das Schleier. Das ist richtig verschleiert. Da musst du mal schauen, warum du dem, was da gerade kommt, solche Wichtigkeit beimisst. Wer sich da wichtig nimmt und wer dem, was da erlebt wird, solche Wichtigkeit gibt und warum das überhaupt so wichtig ist.

Die größte Falle im Moment ist, dass du dein meditatives Erleben für wichtig nimmst. Das ist jetzt gerade die Falle, die du beschreibst. Das ist normal. Aber genau das ist es, dass du so angetan bist von dem, was du da erlebst. Und genau das ist der Kleber. Wenn du das entspannen kannst und das nicht so wichtig nimmst, dann löst du dich wieder daraus.

\* \* \*

**[36.3] Wenn erkannt wird, dass Ruhe und Bewegung nie die nackte, leere Klarheit verlassen – nie etwas anderes sind, als dieses unmittelbare, nicht fassbare, klare Erleben –, so ist das beginnende Erkenntnis. Doch ist ein Gedanke dann klar und leer, wenn du ihn zunächst einfängst und dann in der Meditation loslässt?**

Wollen wir diesen Fehler mal üben, damit ihr wisst, was es nicht ist? Wie fängt man einen Gedanken ein? Man denkt ihn und lässt ihn nicht wieder los, das ist eine Art wiederholen.

### **Übung – Gedanken einfangen**

Wir versuchen es mit: „Morgen wird es schön.“ Nur so, ein Satz; solange wir den festhalten, ist er präsent. Wenn wir ihn gehen lassen, ist er nicht mehr da. – Dann war er ja offenkundig leer. – Merkt ihr, dieses erst Festhalten und dann Gehenlassen wird verwechselt mit einem Erkennen der Leerheit.

Das ganz natürliche Sich-Auflösen eines Gedanken, sobald wir den Geist auf etwas anderes wenden, wird verwechselt mit dem, was mit Leerheit gemeint wird. Wir haben ihn aber zuerst erfasst, gefasst und festgehalten und in dem Moment, wo wir ihn gehen lassen, denken wir: „Ah, jetzt ist er dann leer.“ Nein, das geht so nicht! Das ist keine Selbstbefreiung der Gedanken. Aber das ist es, was wir normalerweise praktizieren. Wir halten ein bisschen fest um zu schauen, ob nicht doch etwas Interessantes dran ist, erinnern uns dann, „Ah, ist doch leer“, und lassen dann gehen. Aber das ist eine Erinnerung, die als Waffe eingesetzt wird für etwas, an dem wir festhalten. Das ist nicht das Sehen der nicht fassbaren Natur der Gedanken. Das ist eine gedachte Leerheit, um die geht es nicht.

Gemeint ist, im Auftauchen des Gedankens zu sehen, wie transparent er ist; wie er im Grunde genommen ein Nichts ist, aber im Sinne von durchscheinend, kein Ding. Ob wir das hinkriegen? Jetzt wollen wir etwas weniger Kompliziertes nehmen, das war eben zu lang. Nehmen wir: „Sonne“. Vielleicht kommt da auch ein Bild mit. Das ist völlig in Ordnung. –

Im Denken von Sonne wahrnehmen, wie es keine Substanz hat ... „Sonne“ ... Nehmt noch etwas anderes: „Schokolade“ ... „Vanilleeis“ ... „Wind“ ... „Liebe“ ... „Ärger“ ... Macht so weiter und schaut, wie die Gedanken, die ihr erzeugt oder die von selber auftauchen, im Moment ihres Daseins sind. –

Schaut, ob ihr mit der Übung in den Bereich des Nicht-Begrifflichen gehen könnt, dass ihr eine Geistesbewegung entstehen lasst, die gar nicht mehr mit einem Wort zusammenhängt. Wenn ich jetzt das Beispiel noch einmal nehme: Sonne zu denken, ohne Sonne zu sagen; oder irgendeinen dieser Inhalte zu denken, ohne es zu sagen. –

Dafür sind etwas kompliziertere Dinge sogar sehr gut geeignet. Stellt euch einfach vor, ihr geht durch den Wald und schaut nach rechts und links, ohne zu benennen, aber ihr erlebt es in der Vorstellung; ... oder ihr schaut auf ein Meer und hört die Wellen. –

Jetzt machen wir es noch ein bisschen komplexer: Wir sitzen am Strand, wir spüren den Sand, fühlen den Körper, den Wind, hören die Wellen, sehen das Meer, riechen die salzige Luft ... und jetzt passiert etwas, lasst etwas geschehen in dieser Situation. –

\* \*\*

Wie ging das? Konntet ihr es erleben? Wie fühlen sich diese begrifflichen Gedanken an, wenn wir sie entsprechend ihrem Entstehen wahrnehmen? War es, während sie noch da sind, direkt möglich wahrzunehmen, dass sie keine Substanz haben?

*Teilnehmer: Mit den kurzen Begriffen, z.B. Sonne, ist es viel schwieriger, die wirklich loszulassen. Das Wort „Begriff“ sagt es ja schon, darin steckt das „Greifen“. Da wird so richtig festgehalten und auch wiederholt. Die komplexeren Dinge laufen einfach so durch.*

Eine wichtige Wahrnehmung. Es kann durchaus sein, dass das Begriffliche schwieriger loszulassen ist, eindeutig.

*Teilnehmerin: Bei den kurzen, begrifflichen Dingen am Anfang war der Gedanke schon ganz vage wahrzunehmen. Aber beim Bild war es anders, da war ein Fenster, ein Stuhl, die Sonne, da kamen Emotionen mit. Das war viel massiver als ein Gedanke, manchmal sehr dick.*

Genau. Das ist auch das, was beim Denken eigentlich passiert. Man denkt sozusagen in Begriffen, aber darunter bewegt sich eine ganze Masse von Assoziationen, Bildern, Eindrücken. Da findet das eigentliche Erleben statt. Der Begriff löst es nur aus.

*Teilnehmerin: Bei mir laufen so Sinneserfahrungen ab: Wärme, Farbe, Wolken, Sonnenuntergang, aber beim Bild war es wie so ein Kondensstreifen am Himmel, und das löste sich danach wieder auf. Bei manchen*

*Begriffen ging das ganz schnell, bei anderen war es so richtig dick und hat gedauert, da kam immer mehr.*

Hast du identifizieren können, woran es lag, dass das eine sich schneller aufgelöst hat als das andere?

*Es war eindeutig auch ein konkretes Wollen da, z.B. beim Vanilleeis. Ich habe mich damit beschäftigt und habe damit gespielt, es sollte doch richtig gut tun, und habe dann noch weitere Assoziationen drauf gesetzt und das zugelassen, weil ich's einfach schön fand.*

Genau. Sobald wir das ein bisschen nähren und dem eine Bedeutung geben, bleibt es länger, entwickelt sich weiter, führt zu Ketten von Gedanken, Assoziationen, Bildern.

*Teilnehmer: Ich habe erlebt, dass mit dem Gedanken-Erzeugen eine relative Anstrengung verbunden ist, also eine Aufwendung an Konzentration. Und in dem Moment, wo's zum Film wurde, war's wieder die Anstrengung des Loszulassens. Also zuerst brauche ich Kraft, um einen Gedanken künstlich zu erzeugen und dann brauche ich Kraft, wenn ich im Film drin bin, ihn wieder loszuwerden.*

Ja, das erlebe ich auch so. Eigentlich sind wir mehr in Filmen, als in einzelnen Gedanken und Bildern. Das ist für uns nicht das Normale, dass wir einzeln mal einen Gedanken haben und schon gar nicht, dass wir ihn bewusst erzeugen. Das braucht ein bisschen Anstrengung, Konzentration. Sobald dann der Film ins Fließen kommt, könnten wir da tendenziell endlos weitermachen.

*Teilnehmerin: Bei mir war das ein ständig bewegtes Irgendetwas. Das war nicht sozusagen aufgezeichnet: so ist es, sondern es war ständig bei mir ein Gleiten von Gedanken, permanent neu.*

Prima. Wenn wir uns das etwas näher anschauen, ist das gar nicht ein Gedanke, wenn wir „Sonne“ denken, sondern das ist auch ein Prozess. Deswegen gibt es eigentlich nicht einen Gedanken, sondern nur Denken. Man kann auch nicht feststellen, wie lange eine Untereinheit des Denkens dauert. Es ist Prozess, Denken ist nicht getaktet. Das ist eine spannende Beobachtung. Gerade dann, wenn wir versuchen, etwas ganz stabil zu denken und zu visualisieren, merken wir, wie es sich ständig verändert. Denken findet statt. Es ist die Frage, ob man herausfinden kann, wie lange ein Gedanke dauert. Was ist die minimale Zeit? Es kommt mir so vor – ich glaube, ich bin da nicht alleine –, dass man davon sprechen kann, dass ein Gedanke schon in seinem Entstehen sich wieder auflöst; eigentlich ist es simultanes Entstehen und Vergehen, wenn gar kein Haften da ist. Jedes bisschen mehr Haften verlängert natürlich dieses Denken.

*Teilnehmerin: Ich fand das sehr interessant, dass ich manche Gedanken – da ist dann auch ein Bild dazu entstanden – gut loslassen konnte. Und als ich mir dann eine Eisdiele vorgestellt habe, wo ich lebe, ist das nicht weg gegangen. Da habe ich sogar einzelne Begriffe davor gesetzt, aber das Bild war immer noch da.*

Ja, da war ein echtes Interesse da. Es ist ja schon frustrierend. Jetzt haben wir gerade Eis gekriegt, und das sind schon zwei, die immer noch nicht genug haben.

\* \* \*

Karmapa fragt also:

**Ist der Gedanke erst klar und leer, wenn er verschwunden ist? Oder ist genau dieser spontane Gedanke klar und nicht fassbar?**

Das habt ihr, glaube ich, intellektuell geklärt. Wenn dieses Erkennen der Natur des Denkens noch tiefer sackt, kommt es nicht mehr zu dem Greifen. Ob wir erkannt haben oder nicht, bzw. ob wir meinen es erkannt zu haben, ist keine Frage, es geht darum, ob sich unser Greifen auflöst. Wenn das Greifen immer noch da ist, haben wir nix erkannt. Wir brauchen uns also keine Sorgen zu machen, ob die Erfahrung authentisch war oder nicht, ob wir wirklich die Leerheit gesehen haben oder nicht. Sie zeigt sich an den Folgen. Wenn wir nicht mehr greifen, dann hat sich in der Tiefe was getan.

**Wenn du eine der ersten beiden [Beschreibungen] für zutreffend hältst (dass ein Gedanke dann klar und leer ist, wenn ich ihn loslasse, oder dass er erst klar und leer ist, wenn er verschwunden ist), dann richte noch mehr starke Wünsche an den Guru und bemühe dich weiter um die Sicht. Eines Tages wirst du dann mit Sicherheit [die Natur der Gedanken] erkennen.**

Also verzweifle nicht, bete weiter, es kommt schon! Das ist schon so, dass wir es nicht ganz erkennen und

wir immer wieder dem Denken auf den Leim gehen. Wir sollten aber tatsächlich nicht verzagen. Es ist gut zu sagen: „Hey Buddhas, zeigt mir den Weg, ich bleibe dran. Nun gebt mir euren Segen, mich so zu öffnen, um mit einer anderen Sicht meditieren zu können.“ Und dann kommt das mit der Zeit.

**Durch das Betrachten der Natur [der Gedanken] erfahren die Praktizierenden vom sprunghaften Typ zuerst Einsicht gefolgt von Geistesruhe; manchmal erfahren sie aber auch keines von beiden und manchmal beides.**

Der sprunghafte Typ ist sehr fluktuierend in seinem Erkennen, hat eine große Fähigkeit für spontane Offenheit, kommt dadurch zu einer wirklichen Einsicht und dank dieser Einsicht entsteht dann Geistesruhe – im Normalfall. Aber dann wieder, geht das alles verloren, es kommt zu keinem von beiden, und manchmal ist beides zugleich. Sehr wenige unter uns sind diese Sprunghaften.

**Bei den Praktizierenden, die alles auf einmal verwirklichen, entstehen durch die große Kraft ihrer Verdienste [aus früheren Leben] – durch diese positiven Kräfte des Vertrauens, der Geistesöffnung, der spontanen Hingabe – Einsicht und Geistesruhe gleichzeitig allein dadurch, dass sie mit Hilfe von Symbolen in die Natur des Geistes eingeführt werden.**

Zu den Symbolen zählen auch die Worte. Das wären jene Praktizierende, die allein dadurch, dass sie Unterweisungen über die Natur des Geistes hören, in ihrer Hingabe und in ihrem Vertrauen berührt werden. Sie können sich ganz darauf einlassen, was da angedeutet, beschrieben und was im Lehrer durch dessen Präsenz erfahrbar wird, und treten in Gegenwart des Lehrers in die Sicht der Natur des Geistes ein. So wäre es, wenn es auf einmal passiert. Und sie erfahren dabei auch gleichzeitig eine Stabilität darin. Auch das ist eher nicht unser Fall. Wir gehören mehr zum schrittweisen Typ.

**Beim schrittweisen Typ entstehen die Erfahrungen [von Geistesruhe und Einsicht] allmählich. Die Erläuterungen hier sind für diese letztgenannten Praktizierenden bestimmt und müssen in Übereinstimmung mit den bei ihnen entstehenden Erfahrungen gegeben werden.**

Das wäre der klassische Prozess. Wenn ihr euch darauf einlassen möchtet, wirklich all das zu erforschen, dann tauscht euch mit einem kompetenten Lehrer aus, um eure Erfahrungen und Erkenntnisse abzuchecken, kehrt wieder zurück usw., um dann schrittweise von einer Einsicht zur nächsten geführt zu werden. Das ist der Prozess.

Wenn solche Unterweisungen in der Öffentlichkeit gegeben werden, kann dieser Prozess nur teilweise gelebt werden, so gut es eben in diesen wenigen Tagen möglich ist. Es entsteht ein grundlegendes intellektuelles Verständnis, was die Praxis erleichtert, und dann wird in der persönlichen Meditation nachgearbeitet. Erst wenn man gründlich genug ist und sich nicht mit dem zufrieden gibt, was man so vom Hörensagen und Lesen behalten hat, merkt man: „Oh, da war ich ein bisschen unsauber; in der Gegenwart des Lehrers war mir das alles so klar, aber jetzt, wo ich wieder hinschaue, ist es mir gar nicht mehr so klar.“ Wenn wir da ehrlich sind, wissen wir genau: „Ah, an dem Punkt muss ich weiterarbeiten.“ Und dann gehen wir immer wieder genau in diesen Bereich und versuchen, das durch die eigene Erfahrung zu klären.

Das braucht eine gewisse Ausdauer, manches geht schnell, manchmal geht's dann länger, bis sich ein Punkt geklärt hat. Aber die Unterweisungen sind hier in einer recht natürlichen Reihenfolge aufgeführt. Es ist nicht sinnvoll, ganze Kapitel zu überspringen und zu sagen: „Ich mache da am Ende des Buches weiter, da kommt es mir klarer vor als in der Mitte.“ Man liest maximal ein Kapitel im Voraus. Wenn es schwierig wird, man es nicht so ganz kapiert und aus sich selber heraus keine Gewissheit kommt, dann beginnt man genau da, wo es anfängt, schwierig zu werden und klärt das. Die ausführlicheren Erklärungen hierzu findet ihr im „Ozean des wahren Sinnes“, dem langen Mahamudra-Text des 9. Karmapa.

**Wenn du [in den Geist] schaust, sei wie ein Kind, das Bilder im Tempel sieht: lebhaftes Wahrnehmen ohne Benennen. Aus diesem Zustand heraus bemühe dich mit großem Eifer [in den Geist] zu schauen; gib Faulheit auf und praktiziere in stabiler, ungekünstelter innerer Losgelöstheit, Genügsamkeit, Entsagung, Hingabe, Vertrauen und unabgelenkter Achtsamkeit, ohne von Hoffnung und Furcht gefesselt zu sein.**

Eine lange Liste. Das ist ja sehr komprimiert hier. Es ist so ähnlich, wie die Liste am Ende des Kapitels über

Geistesruhe.

Die Qualitäten, die hier aufgezeigt werden, haben einen gemeinsamen Nenner. Losgelöstheit, Genügsamkeit, Entsagung, Hingabe, Vertrauen: da spricht überall das Nicht-Greifen durch. Offenheit wäre ein guter Sammelbegriff dafür; eine wirkliche Offenheit. In Offenheit, Nicht-Haften drückt sich aus, dass wir wirklich gelöst sind; zufrieden mit dem, was ist, genügsam; nicht haftend an dem, was unwichtig ist; Entsagung, offene Hingabe, Dankbarkeit, Offenheit des Herzens, Vertrauen. Dadurch entsteht eine unabgelenkte Achtsamkeit. Das ist nicht noch eine extra Qualität, sondern sie entsteht dann einfach. – All das, ohne von Hoffnung und Furcht gefesselt zu sein; das ist Teil dieser Offenheit.

**Ohne dich in Aktivitäten hineinziehen zu lassen, kümmere dich ausschließlich um spätere Leben.**

Macht das zum Wichtigsten, was am Ende dieses Lebens auf jeden Fall auf uns wartet, nämlich wie wir sterben; wie wir da hineingehen und welche Kräfte dann aktiv sind, die die nächsten Leben, die Zukunft bestimmen. Es macht schon Sinn zu sagen, das Wichtigste ist jetzt nicht das, was ich in diesen 20, 30, 40 Jahren erlebe, die ich hoffentlich noch leben werde, sondern wozu dieses ganze Leben dann geführt hat. Wozu nutzt es im Hinblick auf all das, was noch vor uns, vor diesem Geistesstrom liegt; so lange, bis wir wirklich ins vollkommene Erwachen eintreten.

**Wenn du dich in diesen Geistesbetrachtungen bemühst, dann ist es gar nicht zu vermeiden, dass allein hierdurch das zeitlose Gewahrsein der Einsicht entsteht.**

Es ist wirklich so. Wer sich hierauf einlässt und mit der notwendigen Unterstützung praktiziert, wird erfahren, dass es tatsächlich so ist, wie es hier dargestellt ist. Wir brauchen keine Sorge zu haben, das lässt sich gar nicht vermeiden. Aber es gibt etwas in uns, was das vermeiden möchte. Das sind die Widerstände dem Erwachen gegenüber. Das treibt einem die Tränen in die Augen und treibt einen zur Verzweiflung, wenn man merkt, wie in uns so starke Kräfte wirken, die uns immer wieder heraus katapultieren, immer wieder. Wir sind so vertraut mit den Schleiern, den Ablenkungen, dem dumpfen Geist usw., dass wir uns darin zu Hause fühlen und immer wieder genau dorthin wollen – zwar unbewusst, aber mit enormer Zähigkeit.

Das ist die Herausforderung: nicht dass es nicht gehen würde, sondern dass da Kräfte sind, die gesehen und angenommen werden müssen, auf die wir andere, neue Antworten finden müssen, denn das Bedürfnis zu Hause anzukommen – das ist ja klar – können wir nicht negieren. Aber wir können uns allmählich in der Offenheit, im Fließen zu Hause fühlen statt in den Fixierungen. Dadurch entsteht mehr Vertrauen, was den restlichen Prozess wieder erleichtert.

Das ist die Schattenarbeit. Wir arbeiten mit den Widerständen, Schatten, Kräften, den Dämonen und Dämonchen, die immer wieder einen ziemlichen Tanz aufführen und uns aus dem herausholen, was sich schon zu zeigen beginnt. Eigentlich ist schon alles dabei. Der Prozess hat schon angefangen. Dann kommt Mara. Was ich jetzt aufgezählt habe, nennt man Mara. Das sind die Kräfte Maras, die dann aktiv werden, also unsere Fixierungen, Widerstände, Gewohnheiten. Die bewirken, dass wir das, was schon dabei ist sich zu zeigen, diesen Prozess, dann doch wieder unterbrechen. Das ist sehr schade, aber wenn wir dran bleiben, immer wieder dran gehen, dann wird es auch anders. Dann können wir das auflösen.

Vielleicht ein kleiner Exkurs zu Mara. Es gibt im traditionellen Buddhismus vier Maras:

**Die vier Maras**

**1. Klesha-Mara**, die emotionale Identifikation; all dieses emotionale Verstricktsein, emotionale Verblendung. Dazu gehören all die Muster, die noch unter den sichtbaren, fühlbaren Emotionen sitzen; all diese emotionalen Pakete, die Teilpersönlichkeiten und was da alles so ist. Das Unbewusste, das dann bewusst werden kann und die Kräfte, die darin wirksam sind.

**2. Skandha-Mara**, das sind die Aggregate, die Identifikation mit der Art und Weise, wie sich die Ich-Bezogenheit aufbaut. Es gibt fünf Skandhas, fünf Aggregate.

- Das erste Skandha wird Formen genannt und bedeutet, dass wir uns mit den Inhalten des Erlebens identifizieren, damit sind die Wahrnehmungen der sechs Sinne gemeint – im Mahayana-Abhidharma sind es die sechs, im Theravada-Abhidharma die fünf äußeren Sinne – all die Inhalte der Wahr-

nehmung. Wir identifizieren uns immer mit dem eigenen Erleben – *mein* Erleben. Das, was ich wahrnehme, das bin Ich.

- Das zweite Skandha ist die Identifikation mit unseren Empfindungen. Das heißt grob gesagt: ich bin das, was ich mag und nicht mag, ich definiere mich darüber. Ich mag kein Schokoladeneis. Das ist Teil meiner Persönlichkeit. Ich mag diese Art von Wetter, diese Art von Auto, von Angesprochen-Werden, von Ablenkung. Das fängt mit dem Einfachsten an, wie es reagiert und in angenehm und unangenehm unterscheidet. Da genau ist das zweite Skandha der Empfindungen.
- Das dritte Skandha ist das Aggregat der Unterscheidungen, wie unterschieden wird. Das Wahrgenommene, das bereits für angenehm und unangenehm gehalten wird, wird noch unterschieden, die Zugehörigkeit wird mit Erfahrungen verglichen; es sind Unterscheidungsprozesse. Im Grunde genommen gehören all das Wissen, alle meine Erfahrungen, der Schatz der Erinnerungen da hinein. Ich bin meine Erinnerung, meine Erfahrung, mein Wissen, meine Unterscheidung. Wenn wir das herunter brechen auf den einfachsten Prozess, indem wir sagen, das ist das und das ist das andere, so ist diese benennende Unterscheidung der Grundprozess, aus dem sich der ganze Rest dann ergibt.
- Das vierte Skandha sind die Gestaltungen. Das ist, wie wir unsere Welt gestalten, worauf wir unser Interesse lenken, und auch worauf wir es nicht lenken; wie weit wir in Heilsamem verweilen, wie weit diese heilsamen Qualitäten in uns wirken und gestalten und wie weit wir uns in Negativität verfangen, in Geistesfaktoren, die uns gar nicht gut tun, die als nicht-heilsam bezeichnet werden. Unsere persönliche Mischung, wo wir uns innerlich gerne aufhalten, welche Weltsicht, welche Gestaltung, Farbe, Sicht wir von der Welt haben, das bin Ich. Ich bin, wie ich die Welt sehe und da fühle ich mich zu Hause. Das ist die von mir gestaltete Welt und an die glaube ich, das bin Ich.
- Das fünfte Aggregat sind die verschiedenen Bewusstseinsformen, Bewusstseinszustände und in letzter Instanz die Identifikation mit dem, was wir Geist nennen, Bewusstsein an sich, Gewahrsein: Ich bin mein Geist. Mein Geist ist so und so, mein Geist ist verrückt, ist clever, weise; mein Geist nimmt wahr; ich bin es, der wahrnimmt; ich bin es, der hört, sieht, riecht, schmeckt. Wenn wir richtig ins Detail gehen, dann ist es dieses Gefühl.

Diese fünf Skandhas sind die Hochburgen der Ichbezogenheit. Wirkliches Erwachen bedeutet, den Ego-König aus diesen Hochburgen zu vertreiben, also die Ich-Illusion aufzulösen. Zu sehen, dass in der Formwahrnehmung, der Wahrnehmung der Inhalte kein Ich notwendig ist; dass in dem Unterscheiden in angenehm und unangenehm und in dem sonstigen Gestalten der Welt einfach Prozesse ablaufen, Kräfte aktiv sind und gar kein Ich da ist; dass es gar kein Ich gibt, das hört, sieht, riecht, schmeckt, denkt. Diese Täuschung, diese Illusion der abgrenzbaren konstanten Individualität – „Ich bin ein abgrenzbares Individuum und ich bin kein Prozess! Ich bin dieses da (klopft sich auf den Körper)“ – müssen wir auflösen: Wir müssen diesen Widerstand dagegen, dass wir wie alles andere auch Prozess sind, auflösen. Wir wollen die Karotte sein, die den Kopf aus der Suppe steckt und sagt: „Mich erwischst du nicht, ich bin kein Prozess. Ich bin keine Suppe.“ Doch der Mixer des Lebens schlägt unerbittlich zu. Wir wollen nicht einfach nur so sein. Das ist für uns eine Katastrophe. Ja, wer will denn schon einfach nur sein? Ich will etwas Besonderes sein. Und dieses Besonders-sein-Wollen ist genau das Herz des Problems, der Kern des Problems. – Jemand sein wollen, und wenn ich der Schlechteste bin, ich will jemand sein.

Ihr findet die Darstellung der Skandhas in fast jedem Dharma-Buch. Es ist sehr wichtig, weil es einfach sehr gut beschreibt, warum wir nicht erwacht sind. Denn wir fragen uns ja. Es liegt alles auf der Hand. Da beginnen Erkenntnisse aufzukeimen, es beginnt alles so offensichtlich zu werden und dann geht es andersherum weiter. Wir fragen uns: „Was ist denn da los?“ Und genau darum geht es mir gerade. Die Einsichten selbst bereiten sich vor. Jeder von uns hat Zugang dazu, in jedem ist es angelegt, aber dann weichen wir irgendwie aus. Manchmal funkt es so ein bisschen auf und dann – war klasse – aber irgendwie geht’s doch andersherum weiter. Das sind die feinen Widerstände.

**3. Mrti-Mara**, der Herr des Todes, der Mara und die Gegenkräfte des Herrn des Todes. Das sind die Existenzängste; dahinter verbergen sich der Wunsch zu sein und die Angst nicht zu sein. Diese Angst vor dem Tod spüren wir oft gar nicht. Viele Menschen sagen erst einmal nein, wenn sie gefragt werden, ob sie

die Angst vor dem Tod spüren. Aber wenn es dann hart auf hart geht, merken wir, wie wir instinktiv reagieren, am Leben festhalten, Angst haben nicht zu sein, ausgelöscht zu werden. Und genau diese Ängste spielen auch in den Prozess des Erwachens und Nicht-Erwachens hinein, sie sind Teil dieser Ängste, die uns aus der Meditation raus katapultieren, wenn wir gerade dabei sind, ganz zu entspannen. Dann taucht diese Angst nicht zu sein am Rande des Bewusstseins auf. Das können wir oft nicht so genau benennen, aber es wird dann sehr klar, dass es sich genau darum handelt.

Es muss nicht unbedingt spürbar werden als eine Angst vor dem Tod, dem Nicht-mehr-sein. Es gibt auch den Todestrieb, den Wunsch, nicht mehr zu sein. Das ist eine Reaktion darauf, wenn das Leben zu schwierig wird. Ein Sein, das zu schwierig wird, führt zu einem Wunsch nach Nicht-mehr-sein. Aber das ist nicht das erwachte Nicht-Sein, sondern ein nihilistisches Nicht-Sein. Wir möchten weg, raus; nichts mehr spüren, nicht mehr gewahr sein, nichts mehr mitkriegen, raus aus dem Ganzen. Weg! Schluss! Der Wunsch nach Nicht-Existenz ist also auch eine Spielform der Existenzangst.

*Teilnehmer: Wenn man davon ausgeht, dass wir schon oft und oft gestorben und wieder geboren sind, müssten wir doch total geübt darin sein.*

Ja, wenn wir davon ausgehen. Wenn es dann so ist, haben wir keine Erinnerung mehr. Wäre toll, wenn wir uns daran erinnern könnten, dass wir alle problemlos schon so viele Male gestorben und wieder gekommen sind. Das wäre richtig, richtig gut. Aber irgendwie kriegen wir das nicht auf die Spur, uns zu erinnern und in dieser Gelassenheit zu sagen, „Das haben noch alle geschafft, ich hab’s auch schon viele Male geschafft, das ist überhaupt kein Thema.“

*Teilnehmer: Es gibt tiefgründige Abhandlungen über den Mara des Todes. Er wird identifiziert mit dem Mara des Karmas. Wir haben sozusagen das Karma produziert, dass wir in diesem Körper leben. Das erschöpft sich dann aber auch. Wir identifizieren uns mit einer bestimmten Existenz und die ist halt begrenzt.*

Ja, die Unausweichlichkeit des eigenen Todes, weil sich das Karma für dieses Leben erschöpfen wird. Der drohende Tod, der Herr des Todes, der einem am Ende dieses Lebens droht, wenn sich dieses Karma erschöpft hat.

*Teilnehmer: Es läuft ja insgesamt auf Greifen raus. Wenn ich nicht greife, ist es vorbei.*

Ja natürlich, alles läuft auf Greifen raus. Auch dieses Erschöpfen des eigenen Karmas wird als bedrohlich erlebt, weil wir an dieser Existenz festhalten. Auch das Greifen nach dem Vertrauten spielt genau da hinein, weil wir das kennen. Und danach kommt das Unwägbar, das nicht Bekannte, das ist die Bedrohung: wo wir keine Kontrolle haben, wo sich das Karma neu mischt, wo anderes entsteht. Aber wir wissen eben nicht, was kommt.

*Es gibt vier Impulse, glaube ich, davor Emotionen, Gedanken, Ideen, vor den Impulsen. Wenn ich nicht ins Greifen gehe, gibt’s keine Impulse.*

Ja, nimm das als Arbeitsgrundlage, dass, wenn es kein Greifen gibt, es nicht zu diesen Impulsen kommt.

*Dann kommt kein Karma auf.*

Genau, wir nennen das die Impulse des Werdens, die Geburt bestimmenden, die Existenz bestimmenden Kräfte, die dann lanciert werden.

**4. Devaputra-Mara**, der Mara des Sohnes der Götter, der Göttersohn. – Was ist denn damit gemeint? Damit beziehen wir uns darauf, dass unter den Devas, den Göttern, große Sinnesfreuden zu erleben sind, und als Kind der Götter haften wir an Sinneserfahrungen. Wir möchten immer weiter Sinneserfahrungen haben. Und genau das ist auch wieder ein Faktor, der uns in Verstrickung kleben lässt. Wir möchten Sinneserfahrungen fortsetzen und sind deswegen im Haften an den Inhalten.

Ihr habt den Unterschied beim Meditieren gemerkt. Wir haben uns bemüht, Inhalt und Prozess, Inhalt und Wesen der Wahrnehmung zugleich wahrzunehmen, und dann zu merken, dass die Lösung darin liegt, das Wesen, die Natur des Wahrnehmens zu erkennen und zu merken, wie transparent, nicht fassbar, leer die Wahrnehmungen eigentlich sind. – Das Haften an Sinneserfahrungen ist hier der Prozess des Haftens an angenehmen Inhalten. Das geht natürlich so weit, dass auch an den feinen Meditationszuständen und an spiri-

tuellen Erfahrungen angehaftet wird – oder an vermeintlichen spirituellen Erfahrungen und Erkenntnissen –, und dass dieses Haften an diesen Erfahrungen mit einer Ich-Bestätigung einhergeht. Solange ich erfahre, solange ich Sinneserfahrungen mache, gibt es mich. Es gibt mich umso mehr, je feiner meine Meditationserfahrungen sind, je größer meine Erkenntnisse sind, und damit wird das Ganze zu einem spirituellen Stolz. Es verkehrt sich gegen uns. Es ist das Haften an etwas, das in seiner Natur nicht fassbar ist. Das gilt sowohl für die normalen Sinneserfahrungen wie auch für die subtilen Erfahrungen.

Diese vier Maras sind eine zusammenfassende Beschreibung der Kräfte, die bewirken, dass wir jetzt noch nicht erleuchtet sind. Genau das ist in uns aktiv. Das ist die traditionelle Beschreibung. Wir könnten andere Worte dafür finden, aber die Kräfte, die wir aus heutiger Sicht beschreiben würden, sind immer noch dieselben wie vor zweieinhalbtausend Jahren.

Auf Thangkas, wo der Buddha unter dem Bodhibaum, dem Baum des Erwachens, dargestellt wird, taucht Mara in *einer* Person auf, und versucht, den Buddha in seiner Meditation des Erwachens abzulenken. Damit sind diese Kräfte gemeint. All diese Kräfte sind in seiner Praxis aktiv geworden und der Buddha hat in diesem Erleben, in dem diese Kräfte spürbar wurden, in die Gelöstheit gefunden, in das Nicht-Haften, in die Nicht-Identifikation. Das wird dann auf den Thangkas so dargestellt, dass die Pfeile Maras an der Aura des Buddhas abprallen und zu Blumen werden. Die normalerweise herausfordernden und Verstrickung bewirkenden Kräfte haben eigentlich nur das Gewahrsein geschärft, noch weiter geöffnet und dazu beigetragen, ins Erwachen zu finden. An Mara ist Buddha erwacht.

*Teilnehmer: Ich habe Stress, ich werde unruhig. Es ist nicht oft, aber wenn ich in der Meditation merke, dass ich mich richtig entspannen kann – richtig – dann ist so eine Situation, wo ich merke, ich bin entspannt. Wenn dann ein Gedanke auftaucht oder eine Emotion, merke ich, dass das mit Spannung zu tun hat, dass ich mit diesem Denken und Fühlen Leid erzeuge. Das heißt, wenn ich merke, dass ich mich sozusagen gehen lasse und Leid erzeuge, dann spüre ich ja, wie ich das Leid beenden kann.*

Du ahnst gleichzeitig, dass eigentlich genau da die Lösung wäre, sich da hinein entspannen zu können.

*Wenn es mir gelingt das aufzulösen, da geht es ja nicht um Gedanken, Emotionen, sondern es geht um Spannung. Je weniger Spannung sich aufbaut ..., also Spannung erzeugt Leid. Ich glaube nicht, dass ich dann die Spannung vermeiden kann, sondern ich könnte mir vorstellen, dass mein Karma auch eine Rolle spielt, dass das funktioniert. Der Moment, wo ich auch die kleinste Spannung auflöse, ist der Weg aus dem Leid.*

Ok, wo kommt der Stress gerade her?

*Weil das, was ich jetzt von dir höre, das trifft alles, aber das bohrt halt; eigentlich geht es darum: 'Entspanne dich gefälligst!'*

Genau, du machst jetzt gerade die Zusammenfassung von der ganzen Unterweisung. In all dem, was ich jetzt beschrieben habe, ist Anspannung.

*Die kleinste, kleinste Spannung ist Leid.*

Die kleinste Spannung ist schon *Dukkha*, ist schon Leid. Genau das ist es.

*Was auch in den Vier Edlen Wahrheiten eine Rolle spielt.*

Selbstverständlich. Das ist es ja.

*Das heißt, in dem Moment, wo ich Spannung zulasse, ist das die Zweite Wahrheit, oder?*

Ja, die erste ist, die Spannung zu bemerken, die zweite ist zu spüren, wo sie herkommt.

*Ja, aber dann die Möglichkeit zu haben, die Spannung manchmal aufzulösen. Das entsteht einfach, ich kann nicht sagen, dass ich es erzeugen kann.*

Selbstverständlich.

*Es heißt jetzt nicht, dass mir das gelingt, aber ich sage mir, ich möchte jetzt die Gedanken loslassen. Ich mache alles, um die loszulassen, ich entspanne mich, aber sie sind immer noch da. Es gibt Momente, wo ich*

*sage, jetzt lass ich los und dann ist es weg. Ich begreife es nicht, muss es auch nicht... Wenn ich merke, dass die kleinste Spannung die zweite Wahrheit ist, und ich mich nicht anspannen muss – dritte oder vierte –, das heißt doch dann: mach doch gefälligst alles, dass ich halt die Spannung auflöse. Da ist dann Mitgefühl drin, alles was ich an positiven Sachen habe. Aber im Prinzip geht es darum ...*

Genau, was ich jetzt gerade gemacht habe, war nur zu zeigen, woher die ganze Spannung kommt. Was ist es eigentlich, was es so zäh macht? Da ist nämlich dieser Jemand, der immer entspannen möchte, da ist der Tilmann, der immer entspannen möchte. Und dieser Tilmann, der da entspannen möchte, hat eigentlich schon kapiert, dass es um Entspannung geht, aber er identifiziert sich mit dem, was anspannt und auch mit dem, der erwachen möchte, und mit seinen Erfahrungen. Das habe ich gerade ein bisschen aufgeblättert und gesagt: „Schaut mal, das alles gilt es zu entspannen.“ Die Grundbotschaft bleibt – (atmet tief und hörbar aus) –, nur das. Ein tiefes Ausatmen und Sosein. Das ist die Grundbotschaft.

Das andere war nur, um uns zu sagen: ja – wir haben es nicht mit irgendwas und ganz wenig zu tun, sondern da ist eine Menge, was entspannt werden möchte. Das geht in die feinsten Bereiche hinein, wie wir mit einer Wahrnehmung umgehen, wie ein Gedanke entsteht und von uns festgehalten wird. Es geht ja in diese ganz feinen Bereiche. Genau dort – überall Entspannung. Wenn wir so entspannen, kommen wir in Bereiche, wo wir Angst kriegen, noch weiter zu entspannen, uns noch weiter zu öffnen, weil die Muster des Zusammenhaltens, des Fixierens, des sich Identifizierens uns vertrauter sind als das Unbekannte, was da kommt. Dies zu wissen, dass es so ist und drauf eingestellt zu sein, hilft um zu sagen: „Okay, und ich mache weiter.“ Genau darum geht es. – „Das haben andere vor mir auch erlebt, sie haben sich weiter entspannt, haben sich weiter öffnen können.“

*Wenn ich es aber einmal erfahren habe, so wie ich es erfahren habe, dann ist es ja etwas, was mit nichts zu vergleichen ist. Auch nichts Unbekanntes, davor habe ich keine Angst.*

Genau, wenn du es einmal klar erfahren hast, dann hast du keine Angst mehr davor.

*Aber warum klebe ich, warum greife ich?*

Da sind trotzdem noch Muster aktiv. Das einmal erfahren zu haben, gibt zwar dann das Vertrauen darin, aber trotzdem sind wir unglaublich zäh in unseren Gewohnheiten unterwegs. Wir müssen diese Erfahrung in diesen Bereich hinein holen, wo diese Gewohnheiten so aktiv sind. Das ist die große Aufgabe.

*Ich habe oft Angst, dass ich mich auflöse. In den letzten Monaten war es viel öfter so, dass ich das Gefühl hatte, dass mir die Verwirrung besser gefällt, wie wenn ich nicht verwirrt bin.*

Ja genau, davon sprach ich gerade.

*Verwirrt bin ich ja nur, wenn ich nach einer Lösung suche. In dem Moment, wo ich weiß, ich habe keine Lösung, bin ich ja nicht verwirrt.*

Genau, also da kannst du dich echt entspannen. – Für mich war dieses Suchen nach der Lösung auch immer das Schlimmste, das war für mich das schlimmste Gefängnis. Da bin ich echt die Wände hoch gegangen. Diese Suche nach dem Ausweg treibt einen zum Wahnsinn.

Ich habe noch einen Satz zu lesen:

**Ohne dich in Aktivitäten hinein ziehen zu lassen, kümmere dich ausschließlich um spätere Leben. Wenn du dich in diesen Geistesbetrachtungen bemühst, dann ist es gar nicht zu vermeiden, dass allein hierdurch das zeitlose Gewahrsein der Einsicht entsteht oder sich zeigt. Sich auf diese Weise Gewissheit über den ruhenden und bewegten Geist zu verschaffen, ist der vierte Punkt.**

## **Meditation**

Lasst uns nochmal in die Praxis gehen, ins wache Erleben ... im Vertrauen darauf, dass all das, was wir besprochen haben – die vielen Fragen, die wir uns zum Geist gestellt haben – in uns weiter wirkt, auch wenn wir es gar nicht begrifflich in den Vordergrund holen. –

Ich führe euch noch einmal kurz durch diesen Prozess des Öffnens der sechs Sinne. Wir beginnen mit dem Körper und nehmen unterschiedslos alle Empfindungen wahr, ... erleben, wie es ist, körperlich präsent zu sein. –

Der Atem fließt ein und aus, wir spüren die sanften Empfindungen, die damit einhergehen ... und wir betonen für einen Moment in unserem Bewusstsein die Einzigartigkeit genau dieses Erlebens, jetzt gerade. – Spüren, atmen und dann hören, so als würden wir zum ersten Mal hören. – Wir sehen, ohne etwas zu fixieren. – Riechen, Schmecken ... wahrnehmen, wie innere Prozesse ablaufen. – Alle sechs Sinne sind unterschiedslos offen und integrieren sich zu einem Gesamterleben, ... in das wir uns ganz hinein entspannen können ... ohne etwas kontrollieren zu müssen. – Gewahres Sein –

Ganz fein erleben, leben, spüren, gewahr sein ... einfach so, ohne etwas zu suchen. –

Wenn Denken auftaucht, betrachten wir sein Wesen, die nicht fassbare und zugleich klare Qualität des Denkens. Das gilt auch für das Fühlen und für die anderen Sinneswahrnehmungen. –

Eine kleine Pause, ohne dass es etwas zu tun gibt. – Ihr könnt gerne im Gehen oder Stehen weitermachen, oder auch im Liegen. Wer einschläft, muss eine Runde Eiscreme springen lassen. –

Wenn wir eine Aufgabe haben, dann ist es nur diejenige, ganz gelöst zu sein und zu schauen, wie lange wir es aushalten, ganz gelöst zu sein. –

Falls innere Filme entstehen, Gedankenketten oder sich sonst etwas verfestigt, sind wir gewahr ... und genau in dem Moment des Gewahr-seins spüren wir, wie es bereits wieder fließt, wie sich das Erleben auf gelöste Weise fortsetzt. –

Und wieder eine kleine Pause. Ob wir wohl eine Runde Eis kriegen? –

Ich sitze noch mit denen, die hier praktizieren wollen, weiter in der Halle. Wenn ihr aber lieber rausgehen möchtet und draußen in der Natur weitermachen wollt, dann tut das doch. Setzt euch irgendwo hin oder geht dort, wo es euch gut tut.

Vielleicht merkt ihr schon die Früchte des Entspannens der letzten beiden kleinen Meditationssitzungen. Der Geist wird dann wieder frischer, obwohl der Nachmittag immer noch genauso schwül ist wie vorher; einfach weil wir uns erlauben, uns nicht mehr anzustrengen, einfach nur zu sein. – Und wenn wir merken, dass das anstrengend ist, so ist das auch ganz verständlich. Es ist ungewohnt, so konsequent einfach nur zu sein, ohne etwas zu tun. Lasst uns das noch für eine letzte Runde weiter üben. – Entspannt und zugleich wach. –

\* \* \*

## **Tandems**

In den meisten meiner längeren Kurse biete ich an, dass sich Tandems aus zwei Praktizierenden formen, die sich dann ein Mal in der Woche oder alle zwei Wochen anrufen oder auf andere Weise kontaktieren, über Skype oder durch persönliche Begegnung und sich über ihre Praxis austauschen. Das hat sich auch in anderen Ländern sehr bewährt. Eine Person hatte mich im Einzelgespräch daraufhin angesprochen und wir haben die Möglichkeit in Erwägung gezogen. Einige von euch haben ja solche Tandems schon laufen.

Gibt es unter euch welche, die sich dafür interessieren würden, für drei bis sechs Monate eine solche Tandembeziehung einzugehen, um mit jemandem all dies nach diesem Kurs wach zu halten; sich auszutauschen, wie man das in die Praxis umsetzt, oder nicht umsetzt; wenn man es nicht schafft, welchen Schwierigkeiten man begegnet. Die Gespräche sind jeweils auf 20 Minuten limitiert, sodass jeder 10 Minuten erzählen kann. Man unterstützt sich darin, den Faden zu halten. Ihr müsstet eure Namen aufschreiben, sodass ich die Paare zusammenstellen kann. Ich kann euch morgen sagen, wer es mit wem versuchen könnte. Wenn's nicht geht, ist es auch nicht tragisch, aber meistens geht es sehr, sehr gut.

Wenn ihr euch einmal pro Woche anruft, ist es nach drei Monaten automatisch zu Ende, ohne dass es eine Erklärung braucht, es sei denn, ihr möchtet es fortsetzen. Wenn ihr es zweiwöchentlich macht, wären das sechs Monate, also zwölf Kontakte.

Das ist praktisches Bodhicitta. Ihr wählt nicht selber aus. Ich versuche euch so zusammen zu bringen, wie ich denke, dass es passen könnte. Manchen geht es so gut damit, dass sie das schon ein Jahr und länger fortsetzen. Bei anderen war es nach der ersten Serie an Kontakten auch vorbei. Man kann sich dann auch für

eine neue Tandem-Beziehung öffnen. So kann man mit der Zeit mit verschiedenen Menschen diese Erfahrung machen.

## Morgen-Meditation

*Rezitation: Zuflucht, Vier Unermessliche, Guru-Yoga*

Und wieder kontemplieren wir kurz die Gedanken, die den Geist zum Dharma wenden: Wie dankbar wir sein können, dass wir den Dharma jetzt in ausreichend guter Verfassung praktizieren können. – So viele günstige Bedingungen kommen auch heute wieder zusammen. –

Wir bringen uns in Erinnerung, dass diese Bedingungen keineswegs auf garantierte Weise auch in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren zusammenkommen werden, dass wir deswegen die Zeit gut nutzen wollen. – Wofür möchte ich sie nutzen? Was ist mir das wichtigste Anliegen, oder was sind die wichtigsten Anliegen? Wofür möchte ich heute den Tag nutzen und jetzt diese Meditationssitzung? –

Darauf richte ich mich aus, das ist meine Zuflucht. Mein innerer Kompass zeigt in diese Richtung. –

Jetzt frage ich meinen inneren Lehrer: „Wie kann ich das konkret umsetzen?“ – Und genau das werde ich jetzt tun. Ich vertraue mich der inneren Führung an und bitte die Buddhas, die Erwachten um ihren Segen, diese Weisheitskraft in mir zu stimulieren, dass ich sie wach halte und den Mut finde, immer wieder zum Wesentlichen zurückzukehren. –

Nachdem wir nun schon so viele Unterweisungen miteinander geteilt haben, lade ich euch ein, euch selbst die Instruktionen für die nächsten 20 Minuten zu geben. Lasst euren inneren Buddha meditieren, folgt der Weisheitsstimme, der Stimme des Mitgefühls und der Liebe. Praktiziert genauso, wie es jetzt für euch am heilsamsten erscheint. –

Na, was sagt euer eigener Meditationslehrer jetzt, der mit euch durch die Welt geht? Was braucht ihr? Wenn wir unsicher sind, können wir ja ausprobieren. Wir können testen, ob es sich bewährt.

Es gibt in den Unterweisungen für jeden von uns Sätze, Elemente, die uns besonders berühren, und genau damit praktizieren wir weiter:

Der/ die Eine mag besonders darauf ansprechen, aus dem Bauchraum heraus zu praktizieren, für jemand anders mag es sein, sich daran zu erinnern, den Geist so weit werden zu lassen wie den Himmel. Eine dritte Person mag vielleicht diese Instruktion über Weite und Präzision besonders. Eine vierte sagt: nichts tun, nichts beabsichtigen. Jemand anders weiß: nichts beabsichtigen und darin ganz frisch bleiben; ganz frisch das immer Neue entdecken und offen bleiben, wach bleiben für das, was kommt. Jemand anders mag sich daran erinnern: nur ja keine Routine, Routine wirkt einschläfernd. Wie kann ich das Gewahrsein so frisch halten? Lass mich mutig neue innere Haltungen ausprobieren. Andere sagen sich: einfach auf das Wesen des Geistes schauen; in die Natur der Bewegungen, die entstehen, und in die Natur des ruhenden Geistes; sie sind wie Zeichnungen im Wasser – traumgleich. Oder einfach sich daran erinnern: welcher Film läuft jetzt eigentlich gerade, was ist das Wesen dieses Filmes? –

Und so weiß unsere innere Meditationslehrerin eigentlich ziemlich genau was uns gut tut. –

Zum Abschluss möchte ich euch noch einmal ermuntern, dem eigenen Geist zu vertrauen und ihn nicht zu behandeln wie ein Kind, das gezähmt werden muss, sondern wie das Kostbarste, das wir überhaupt besitzen. Gebt ihm Raum, um sich *ent*-wickeln zu können, lasst ihn sich *ent*-knoten, im vollen Vertrauen darauf, dass – wenn ein liebevolles, vertrauensvolles Feld geschaffen wird – er sich von selbst befreit. Er befreit sich so wie sich alle Gedanken, alle geistigen Bewegungen von selbst befreien – ohne unser Zutun. Wir erlauben uns, ganz wir selber zu sein; so, als würden die Schranken, die Barrieren, die Käseglocke wegfallen; freier Raum. – Gewahrsein, zeig uns, wie du bist! –

*Rezitation: Widmung*

\* \* \*

## Shamar Rinpoche

Der Grund für die Programmänderung ist ein trauriger. Wir haben euch eine traurige Nachricht anzukündigen. Heute Morgen, beim Frühstück in Renchen-Ulm, ist unser Lehrer Shamar Rinpoche gestorben. Er hatte wohl schon ein Blackout in den Tagen zuvor. Ich möchte Lama Walli bitten, die auch meine Lehrerin war, ein paar Worte zu sprechen. Wir werden dann gleich in die Amitabha Praxis wechseln.

Ich würde mich sehr freuen, Walli, wenn du ein paar Worte zu Shamar Rinpoche sagen könntest – was sein Tod für uns bedeutet.

### Lama Walli:

Zunächst einmal ist das eigentlich ein wunderbarer Moment, dass wir jetzt gerade alle hier zusammen sind, denn in dem Moment, wo ein großer Meister geht, kann man sich auf ganz direkte Art und Weise mit ihm verbinden. Durch Wunschgebete, durch die Praxis, die wir machen, schaffen wir tatsächlich die engst mögliche Verbindung und es ist ein großes Potential für sie in dieser Zeit. Das einmal vorangestellt.

Natürlich sind wir alle sehr betroffen, dass Shamar Rinpoche inmitten all seiner Aktivität gegangen ist. Rinpoche hat alles gegeben in diesem Leben. Es ist ein großes Vorbild für alle, zu sehen, wieviel Aktivität man tatsächlich entwickeln kann, wie sehr man sich gibt, um den Wesen zu nützen, wenn man so eine hohe Realisation erreicht hat wie er. Und dieses Beispiel, dass er unermüdlich da gewesen ist für alle, ist etwas, was uns natürlich weiter begleiten wird sowie auch all seine Belehrungen, die er gegeben hat. Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir all diese Belehrungen immer noch zur Verfügung haben. Das heißt, wenn wir möchten, können wir die Essenz von Shamar Rinpoche jederzeit wiederfinden. Wir können ihn kontaktieren, indem wir seine Belehrungen hören und vor allen Dingen anwenden. Das ist die Art und Weise, wie Shamar Rinpoche uns erhalten bleibt.

Wir hatten das große Glück, bis vorgestern noch bei ihm zu sein, bei den letzten Worten seiner Weisheit, dem letzten Kurs, den er gemacht hat; und es war ein bisschen auffallend, dass Rinpoche auf dem Kurs sehr viel über Vergänglichkeit und Tod geredet hat. Er hat immer wieder darauf hingewiesen, wie kostbar das Leben ist, wie anfällig es aber auch ist und wie schnell Veränderungen eintreten können, und dass eigentlich niemand weiß oder sagen kann, wann der Moment gekommen ist zu gehen. Er hat wirklich viel über dieses Thema geredet; nicht als ganzes Thema, aber immer wieder eingebaut über die Tage. Es war so, dass er vor drei Tagen während der Belehrung einen Schwächeanfall bekommen hat – Er sagte dann: „I nearly went into coma“ während des Teachings selber – und da war uns eigentlich schon allen klar, dass da eine große Sache ist, die im Gang ist. Er hat trotzdem weiter gemacht, er hat es zu Ende gemacht, er hat die letzte Übertragung noch zu Ende gegeben, aber es war auch offensichtlich, dass wirklich etwas sehr Tiefgreifendes schon da war, sozusagen.

Wenn wir sagen, Rinpoche hat alles gegeben, dann ist es das wirklich so: Er hat diesen Körper benutzt in einer Art und Weise, das war mehr als ein Mensch sozusagen in einem Körper tun konnte. Dieser unermüdliche Einsatz, den er gemacht hat. Dieser Körper ist ein fragiles Instrument, und er hat ihn benutzt bis zum allerletzten Atemzug um zu geben, für den Dharma da zu sein.

Das ist die Inspiration, die er uns hinterlassen hat, so ist er gegangen inmitten all der Aktivität und wie gesagt, ich denke dass sein Vermächtnis geblieben ist für uns alle. Wann immer wir uns in Verbindung setzen möchten, diese Belehrungen sind erhältlich. Und natürlich letztendlich, worum es ihm wirklich ging in all dieser Aktivität, ist, dass wir die Praxis anwenden und dass wir selber auch gute Resultate erzielen. Und das können wir nur, indem wir die Zeit, die uns noch bleibt, jetzt gut verwenden; dass wir es auch als Beispiel sehen wie schnell es geht, wie schnell es möglich ist, dass wir nicht mehr im Besitz eines vertrauten Körpers sind. So auch das ist ein Lehrbeispiel für uns alle. Jeder Tag ist wichtig, jeder Tag zählt. Das ist eine weitere Inspiration, ein weiterer Antrieb für uns alle, dass wir die verbleibende Zeit einfach noch gut nutzen.

So wie wir am Anfang sagten, die beste Art, sich mit einem verstorbenen Meister in Verbindung zu setzen ist, indem wir praktizieren. Es wird auch gesagt, dass Wunschgebete, die man macht in dieser Zeit, sehr

kraftvoll sind. So versuchen wir jetzt in der nächsten Zeit, durch einen einsgerichteten Geist, durch einen klaren Geist uns mit dem wirklichen Ziel vom Dharma in Verbindung zu setzen und nutzen die Gelegenheit, dass die Wirkungskraft des verstorbenen Meisters jetzt so präsent ist.

### **Lama Tilmann:**

Wir werden jetzt zusammen die kurze Amitabha Praxis ausführen, Lama Lodrö wird sie anleiten.

Shamar Rinpoche war sehr verbunden mit Buddha Amitabha. Ich selbst habe bestimmt fünf Mal von ihm auch die Ermächtigung dazu erhalten. Rinpoche gab diese Ermächtigung sehr häufig, damit wir die Verbindung zu ihm auch als Strom dieser Aktivität herstellen können. Wir können uns heute genauso darauf einlassen. Wenn wir Buddha Amitabha visualisieren, können wir uns dabei mit der Essenz des Erwachens verbinden, so wie sie uns auch durch Sharma Rinpoche entgegengetreten ist.

### **Amitabha Praxis**

*Rezitation Praxistext Seiten 1 – 3 (Opferformel)*

**Lama Lodrö** leitet die Visualisation während der Mantra-Phase an:

Das Mantra ist OM AMI DHEWA HRIH. Shamar Rinpoche meint, wir brauchen das lange Mantra gar nicht zu rezitieren.

Während wir das Mantra rezitieren, stellen wir uns vor, dass wir uns schon im reinen Land Dewachen befinden, im reinen Land von Buddha Amitabha. Dazu vergegenwärtigen wir uns im ersten Schritt den offenen Raum, den offenen hellen Himmel, tiefblau, erfüllt mit Licht, Sonne, Mond, Sterne, Lichtsphären.

In der Mitte ist ein sehr ausladender Thron, ganz aus kostbaren Substanzen; geschmückt mit Juwelen, bedeckt mit Seidenstoffen. Er ist nicht wirklich, nicht materiell, sondern er ist aus Licht. Er wird von acht Pfauen getragen, die sich jeweils zu zweit an den vier Seiten befinden.

Auf dem Thron befindet sich ein Lotus mit 100 000 Blütenblättern, darauf eine Mondscheibe. Auf der Mondscheibe befindet sich Buddha Amitabha. Er ist tiefrot, ein leuchtendes Rot wie ein Rubin, eine sehr kräftige Farbe. Er trägt die drei Mönchsroben, safranfarben, orange. Amitabha ist sehr eindrucksvoll, unbeweglich, er sitzt wie ein Berg. Die Hände in Meditationsgeste hält er eine Bettelschale.

Die beiden Bodhisattvas – Tschenresi und Vajrapani – befinden sich vor diesem Thron, stehend, beide sind Ausstrahlungen von Buddha Amitabha. Tschenresi ist der Aspekt seines Mitgefühls und Vajrapani ist der Halter aller Geheimnisse, in erster Linie in Verbindung mit dem Vajrayana-Aspekt.

Dann vergegenwärtigen wir uns das gesamte Gefolge von Buddha Amitabha; das ganze Land von Buddha Amitabha voll mit Buddhas und Bodhisattvas. Der ganze Raum ist angefüllt und all diese Buddhas und Bodhisattvas schauen jetzt in die Richtung von Buddha Amitabha. Buddha Amitabha ist das Zentrum von Dewachen.

Wir stellen uns vor, dass dieser Thron sich unter einem riesigen Bodhibaum befindet. Es handelt sich dabei um einen wunscherfüllenden Baum. Wenn wir vor diesem Baum stehen, erfüllen sich alle unsere Wünsche. Wir können uns Dewachen im Einzelnen auch etwas vorstellen und es lebendig machen. Die Beschaffenheit des Bodens ist sehr glatt und angenehm. Bei jedem Tritt gibt der Boden nach, so wie Moos. Wenn wir die Füße wieder anheben, stellt er sich wieder her so wie er vorher war. Auch der Boden ist nicht substanzial, er besteht aus kostbaren Materialien, alles ist aus Licht. Der Boden ist durch ein fortlaufendes Muster gezeichnet, in einer Textur, so wie Waben, vielleicht wie ein Schachbrettmuster. Die Einfassungen sind aus Gold. Zahllose wunderschöne Blumen sind dort. Die Bäume geben nicht normale Früchte, sondern wunscherfüllende Juwelen, glücksverheißende Symbole, Svastikas, Spiralen der Freude, Lichtsphären. Die Blätter sind aus feinsten Seidenstoffen. Der Himmel ist voller Regenbögen und ganz zarten Wolken, aus denen ein sanfter Blumenregen herabfällt.

Alles, was wir uns wünschen, ist spontan vorhanden. Der Raum ist angefüllt mit allem, was man sich wünschen kann. Es gibt keine schroffen Berge, Felsvorsprünge oder spitze Steine, nichts an dem man sich

verletzen könnte. Hier und da gibt es kleine lauschige Seen, dort singen Wasservögel wunderschöne Lieder und alle Wesen sind reine Formen. Die Tiere, die es dort gibt, sind nur ein Schmuck und nicht Wesen aus einem Tierreich. Alle Wesen genießen den Zustand vollkommener Freude.

Dann stellen wir uns selbst vor, etwas entfernt von Buddha Amitabha; wir schauen in seine Richtung. Wir befinden uns in diesem reinen Land. Etwas weiter vorne ist ein kleiner See, er ist angefüllt mit Nektar, und dieser See befindet sich ganz sacht auch in Bewegung, wie ein Whirlpool, ein Strudel. In seiner Mitte befindet sich ein weißer achtblättriger Lotus. Dieser Lotus ist nur leicht geöffnet, wie eine Knospe. In dieser Weise befindet sich der untere Teil meines Körpers bis zur Hüfte verdeckt von den Blütenblättern und nur der obere Teil ist sichtbar. Wir selber haben das Äußere eines weißen Bodhisattva, so wie Tschenresi. Wir sind in sitzender Position, die Haare sind hochfrisiert, wie bei Tschenresi. Unsere Hände sind vor dem Herzen gefaltet.

Wir stellen uns vor, dass wir zu Buddha Amitabha beten. Wir stellen uns vor, dass wir Hingabe entwickeln. Wir stellen uns vor, dass Buddha Amitabha uns direkt anschaut. Wir fühlen uns vollkommen überwältigt von seiner Gegenwart. Wir stellen uns vor, dass uns Buddha Amitabha Belehrungen gibt und Prophezeiungen für unser Erwachen.

In dieser Vorstellung rezitieren wir das Mantra: OM AMI DHEWA HRIH

Wenn wir etwas Stabilität erlangt haben, die Visualisation wieder lebendiger zu machen, visualisieren wir jetzt, dass aus unserem Körper hier als Tschenresi und all den anderen Wesen hier, dem Gefolge von Buddha Amitabha im reinen Land Dewachen, Opfergottheiten ausgehen; weiße Bodhisattvas. Über unsere Hände verlassen uns zahllose solcher Opfergottheiten, vor allem männliche. Der ganze Raum ist von Abermillionen solcher Bodhisattvas angefüllt. Sie bringen jetzt Buddha Amitabha und den begleitenden Bodhisattvas Preisungen dar und führen Verbeugungen aus. Weitere Gottheiten strahlen aus, die rituelle Waschungen der drei Hauptaspekte vornehmen, so wie Buddha von den Göttern gewaschen wurde, kurz nachdem er geboren war. So waschen diese Opfer-Bodhisattvas diese drei Aspekte mit sehr reinem Nektar. Sie bringen Handtücher aus kostbaren Seidenstoffen dar, trocknen sie ab.

Dann bringen sie Buddha Amitabha seine Robe und den beiden Bodhisattvas ihren Bodhisattva-Schmuck und ihre Seidengewänder als Opferung dar. Schließlich verschmelzen diese männlichen Bodhisattvas wieder mit mir und weitere Opfergottheiten gehen aus, weibliche Göttinnen, die jede Art von Sinnesfreuden darbringen und jede Art von wunderbaren Opferungen – Blumen, Lichter, Räucherwerk, köstliches Essen. Dann stellen wir uns vor, dass diese Opfergöttinnen mit den entsprechenden Sinnesorganen der drei Hauptaspekte verschmelzen – die Opfergöttinnen, die Räucherwerk darbringen, mit der Nase; die Göttinnen, die Blumen darbringen, mit den Augen; die Musik darbringen mit den Ohren usw.

Opfergottheiten bringen die acht glückverheißenden Symbole dar, andere bringen Mandalas dar, ganze Universen, die mit Sinnesfreuden von den Menschen und Göttern angefüllt sind. Das wird in endloser Fülle produziert, geopfert und vervielfältigt sich bei der Opferung. Wieder andere Gottheiten bringen den Nektar der Unsterblichkeit dar – *dütsi* und *rakta*, die inneren Opferungen.

Während wir uns vorstellen, dass ein fortlaufender Fluss von solchen Opferungen strömt, rezitieren wir das Mantra.

Wir stellen uns vor, dass – indem diese Opferungen dargebracht werden – Buddha Amitabha und die beiden Bodhisattvas hoch erfreut sind, und unsere Visualisation fängt umso stärker an zu leuchten; sie wird immer kraftvoller. – OM AMI DHEWA HRIH

Abschließend bitten wir Buddha Amitabha um Verwirklichung. Buddha Amitabha schaut uns sehr freundlich an, von seinem Körper insgesamt strahlt Licht aus, das Licht geht in die reinen Länder, ist gerichtet an alle Buddhas und Bodhisattvas, damit sie ihren Segen geben. Das Licht kommt zurück in Form von zahllosen Formen von Buddha Amitabha – einige so groß wie der Zentralberg, einige so klein wie ein Sesamkorn. Der Segen kommt auch zurück in Form von Mantra-Ketten – OM AMI DHEWA HRIH –, und in Form von Handsymbolen – die Bettelschale von Buddha Amitabha. Auf diese Weise erhalten wir den Segen von Buddha Amitabhas Körper, Rede und Geist. –

Und nun wenden wir unsere Aufmerksamkeit Buddha Amitabha vor uns zu, wo etwas geschehen ist: In seinem Herzen befindet sich jetzt eine Mondscheibe und darauf ein rubinrotes HRIH mit der Mantra-Kette drum herum, das sich am Rand der Mondscheibe befindet, in rubinroter Farbe. Aber auch mit uns ist durch den Segen etwas geschehen: in unserem eigenen Herzen befindet sich jetzt wie ein Spiegelbild das gesamte Land Dewachen – Amitabha, die beiden Bodhisattvas und das gesamte reine Land Dewachen. So wie wir es vor uns haben, befindet es sich auch in unserem Herzen. In dieser Vorstellung rezitieren wir das Mantra: OM AMI DHEWA HRIH

Auflösungsphase: Wir stellen uns vor, dass sich die Buddhas und Bodhisattvas vor uns in Licht auflösen und mit uns verschmelzen. Wir selber als Tschenresi lösen uns ebenfalls in Licht auf und ruhen dann für eine Weile im offenen Geist ohne Bezugspunkt.

*Rezitation Seite 5: Denä dün gyui tschomdän-dä...*

*Stille*

*Rezitation: E MA HO – Widmung*

Lama Walli: Möge der Geist von Shamar Rinpoche allen Wesen in allen Bereichen zu Nutzen kommen ... und möge er uns bald wieder eine Emanation schicken.

Lama Yeshe Sangmo: Wir hatten ja einen wunderbaren Kurs mit Shamar Rinpoche. Er hat uns über Jahre Lodjong unterrichtet, uns die Übertragung gegeben und sie auch wirklich abgeschlossen mit den letzten seiner Kräfte, kann man sagen. Wir haben es schon gemerkt... Er war ein einzigartiger Meditationslehrer, das muss man sagen. Und wir können nur hoffen – was Walli gesagt hat –, dass er uns bald wieder eine Emanation schickt und wir können nur hoffen, dass wir alle das, was wir von ihm bekommen haben, so gut wie es geht, weiter vermitteln können, weiter praktizieren können.

Wir hatten das große Glück, zwei einzigartige Meditationslehrer zu haben – Lama Gendün und Shamar Rinpoche. Wir – so wie wir hier sitzen – haben das bekommen, und wir sollten unser Bestes machen, dass wir es – jeder in seiner Art – weiter geben, was man davon begriffen hat, so weit wie man kann. Beide hatte die Qualität, auf einfachste Weise die tiefsten Sachen auszudrücken. Das ist – glaube ich – nicht oft.

Lama Walli: Beide waren ganz direkt, ganz direkt in ihrer Herangehensweise im Vermitteln.

\* \* \*

## **Abschluss**

Ja, es ist gar nicht möglich die Vergänglichkeit zu stark zu betonen. Es ist wieder einmal so, dass uns ganz plötzlich ein Ereignis trifft, wie vielleicht auch schon in euren Familien ganz überraschende Herztode, Unfalltode – und auch Erwachte sind nicht davon ausgenommen. Es ist ganz wichtig, dass wir uns das ins Bewusstsein rufen, dass es da keine Wunder gibt. Auch der Buddha selbst war nicht jenseits von Krankheit und Tod.

Jetzt zu uns selbst. Wenn wir uns das zu Herzen nehmen und sagen: Ja, die Mahamudra Übertragungen sind da. Wir können sie erhalten, wir können sie anwenden, wir können Begleitung darin erfahren, was ist dann für einen jeden von uns wichtig, wenn wir jetzt nach Hause kommen?

Wir haben schon ein wenig darüber gesprochen. Ihr erinnert euch an gestern: Formelle Praxis, informelle Praxis, Praxis in den leichteren Bereichen unseres Alltags und Praxis in den richtig schwierigen, herausfordernden Situationen. Darum geht es. Ohne formelle Praxis kommt keiner auf einen grünen Zweig. Es nur mit informeller Praxis zu machen, das geht nach Jahrzehnten formeller Praxis, wenn wir es so gewohnt sind, dass unser Geist ganz von selbst einfach immer wieder den Reflex hat loszulassen, wo Anspannung entsteht. Es geht um diesen Reflex. So wie wir im Normalfall reflexartig greifen, brauchen wir einen Reflex, der mit dem Sensor arbeitet: Da ist Anspannung, also entspannen – herausnehmen von dem Zuviel an Anstrengung, an Anspannung.

Wir brauchen die formelle Praxis, aber eben nicht ohne die Anwendung im Informellen und in den Aufgaben des Alltags und auch eben bei den großen Herausforderungen. Wir warten nicht auf später mit dem Anwenden unserer Praxis bei den großen Herausforderungen. Wir machen das jetzt sofort, das ist ganz klar. Aber

wir werden nur in dem Maße Erfolg sehen beim Integrieren unserer Dharma-Verständnisses und dieser Gelöstheit in den ganz schwierigen Situationen, wie wir auf Geübtes zurückgreifen können.

Worauf wollen wir uns dann beziehen, wenn die großen Herausforderungen kommen? Es geht darum zu wissen, wohin wir unseren Geist lenken; wie es geht loszulassen; wie es geht, eine starke Emotion zu durchschauen und ihr wieder den Raum zu geben, dass sie sich lösen kann; wie es geht, gut für uns zu sorgen. Das gilt es zu lernen: Wie schaut gute Fürsorge im Einzelnen aus, wie kann ich mir konsequentes Nichts-tun schenken und aus den Mustern aussteigen? – Sei es Krankheit, sei es Sterben, Trennung, Verlust, herbe Kritik von anderen, Mobbing... was auch immer auf uns wartet. Wir wissen nicht, was noch kommt. Da braucht es die formelle Praxis.

Es wäre super, wenn jeder von uns irgendwie für die formelle Praxis einen Platz im Alltag finden könnte. Natürlich wäre es schön, wenn das ungefähr immer zur gleichen Zeit am Tag wäre. Das ist nicht immer möglich, denn einige haben unregelmäßige Arbeitszeiten, da müssen wir andere Vereinbarungen mit uns treffen. Das machen wir mit uns und versuchen uns an die Vereinbarungen zu halten, und wir sind nicht überstreng mit uns selbst. Tendenziell jeden Tag praktizieren und dann gibt es ein bis zwei Ausnahmen pro Woche, damit wir nicht zu streng werden. Wir können trotzdem praktizieren, wenn wir wirklich Lust haben dazu, aber nicht die Schrauben zu eng andrehen, ein bisschen Spielraum lassen. – So wie gestern im Vortrag gefragt wurde, ob es besser ist, abends noch praktizieren, oder eine Unternehmung mit einem Freund zu machen. Na ja, die Ausnahme muss sein, die ist wichtig. Aber sie bleibt eine Ausnahme. Von sieben Abenden gehen wir nicht sieben Abende aus. Aber wir sind sofort bereit dazu, wenn wir merken, „Ja, da geht's lang, das ist der Weg des Herzens.“

Und für all diese Praxisformen – formell, informell, in den leichteren Aufgaben, in den schwierigeren Aufgaben – brauchen wir unseren inneren Meditationslehrer. So wie ich das heute Morgen und auch gestern schon bei euch angeregt habe, geht in den Dialog mit eurem inneren Lama. Fragt ihn: „Was braucht es jetzt?“ Ihr könnt erst einen Guru-Yoga machen oder eine einfache Verschmelzung nach der Zuflucht und mit dem Lama, dem Buddha in euch Kontakt aufnehmen, „Was sagt mir die tiefste Weisheitsstimme jetzt gerade, wenn ich mich verbinde mit den Erwachten, mit dem Erwachen in mir? Was ist da zu hören?“ Dann ist es ganz wichtig, nicht auf die lauten Stimmen als allerwichtigste zu hören, sondern auf die leisen. Die lauten Stimmen sind oft die, die noch stärker von emotionalen Mustern geprägt sind. Es gibt oft eine zweite Stimme, die ein bisschen feiner ist aber doch wahrnehmbar. Dann merken wir, wie es in uns so abwägt, „Na, auf welche Stimme soll ich mich einlassen?“ Schaut genau hin und testet aus, ob nicht ziemlich oft die leisere Stimme die heilsamere ist. Die wird dann schon auch laut, wenn wir ihr häufig genug Gehör schenken.

Der inneren Stimme folgen ist nicht so einfach. Aber dafür haben wir ja den Dharma. Wir können anhand des gehörten und gelesenen, gelernten Dharma vergleichen, welche Stimmen in die Richtung dessen gehen, was wir als Dharma gelernt haben. Das ist genau die Arbeit, die jeder von uns machen muss; wir müssen dieses innere Wissen abrufen und uns damit in der Meditation, in der Aktivität, im Kontakt mit anderen so fein justieren. Das ist eine Stimme, die eigentlich nie schweigen sollte. Die ist eigentlich immer da. Zumindest dann, wenn wir in eine Situation hineingehen, wäre es gut, damit Kontakt aufzunehmen und zu spüren, „Um was geht es jetzt gerade, wo geht's jetzt gerade lang? Was ist das Wichtigste? Wie sieht Dharma jetzt in der Situation aus?“ Mit diesem Gespür und einer klaren Ausrichtung gehen wir dann in die Situation hinein. Dann bitten wir noch um Verstärkung, nehmen noch Zuflucht und sagen: „Hier Buddhas! Seid mit dabei, helft mir! Wenn das, was ich da spüre, wirklich zum Wohle aller ist, gebt mir die Kraft das umzusetzen.“

Formelle Praxis beinhaltet nicht nur die Regelmäßigkeit das ganze Jahr über, sondern eben auch Intensivierung an Wochenenden, in Ferienzeiten, um wieder tiefer hineinzukommen und an dem zu arbeiten, was sich nicht bei kurzem Sitzen zeigt. Eine Stunde sitzen bekommen wir meistens gebacken. Aber ihr habt es ja schon gemerkt, wenn wir einfach mal länger sitzen, ein bisschen ausdauernd dranbleiben, dann kommt nicht nur Langeweile hoch und Allein-sein, es kommen die ganzen Sinnfragen hoch; es kommen die Widerstände hoch; es kommen all die Geschichten, die Muster, die in uns aktiv sind. Und es ist wichtig zu lernen, damit umzugehen. Und da braucht es etwas provozierende Situationen. Das nennt man Retreat.

Retreat ist nicht Zeit in Zurückgezogenheit, Stille und Frieden und alles geht paletti, und wenn es das nicht

ist, macht man einen Spaziergang. Es geht darum, eben genau damit zu sitzen, das Gewahrsein dort hinein zu schicken, wo es unangenehm wird. Aber auch da: wir überfordern uns nicht. Wir stressen uns nicht damit, alle Dämonen auf einmal angehen zu müssen, sondern dosieren das. Wir sorgen für gute Begleitung und dass es zum rechten Zeitpunkt stattfindet, dass wir nicht so viele offene Enden draußen in der Welt haben; sodass wir dann auch ganz konzentriert im Retreat sein können, ohne Außenkontakt. Es ist ganz wichtig, dass wir uns von all den Einflüssen von außen lösen und wir im Retreat einfach nur da sein können, ohne sonst was; ohne uns um irgendetwas kümmern zu müssen.

Und wenn wir solche Situationen haben, solche Wochenenden, Wochen, Monate, dann nehmen wir die Unterweisungen mit, da sind wir ja nun wirklich beschenkt – Texte und Audios, was es da alles gibt! Zusätzlich sorgen wir für gute Begleitung, damit haben wir ideale Voraussetzungen, um den Dharma tiefer kontemplieren zu können. Wir erforschen unser Inneres um zu sehen, was wir schon klar erkennen können, was unklar ist, wo wir anderer Meinung sind, wo wir es anders spüren und gehen in ganz aufrichtiges Forschen mit uns: Was sind die Ursachen von Leid? Was ist das Ende von Leid? Wo entsteht echte Freiheit? Darum geht es, das ist der Dharma; die vier Edlen Wahrheiten: Leid, Ursache von Leid, Befreiung, Weg zur Befreiung. Darum geht es immer wieder. Wenn uns das ein echtes Anliegen ist, dann ist natürlich angesagt, unser Leben daraufhin abzuklopfen, wo wir für dieses Allerwichtigste auch die notwendige Zeit finden – nicht dass wir sterben, oder alt und schwach werden, ohne dafür gesorgt zu haben.

Das möchte ich euch mit auf den Weg geben. Es war einfach ein tiefer Herzenswunsch von mir, diese Energien in euch zu stimulieren, diese Weisheitsenergien; im Grunde genommen auch Mitgefühl, dass ein jeder für sich selbst gut für sich sorgt, bevor es dann zu spät ist. Wir Lehrer, die wir gerade mit euch den Abschied von Shamar Rinpoche geteilt haben, haben alle ausreichend Zeit gehabt, um die Übertragungen voll und ganz zu empfangen, weil wir uns rechtzeitig darum gekümmert haben. Wir sind ja alle irgendwo auch Aussteiger. Wir haben alle irgendwann gesagt, „Da gibt es etwas, was noch wichtiger ist als die Anliegen in der Welt.“ und sind dann auf die Suche gegangen. Wir sind fündig geworden und das waren sehr begünstigte Lebenssituationen. Aber auch für euch gibt es Möglichkeiten, die Zeit auf gute Weise zu nutzen.

Habt ihr dazu irgendwelche Fragen zum Übergang von hier nach jetzt, oder zu dem, was ich gesagt habe? Ihr könnt jetzt noch einmal schauen, ob euer innerer Meditationslehrer, eure innere Meditationslehrerin spürt, wo es lang geht. Wenn es da Unsicherheiten gibt, drückt sie aus, vielleicht kann ich noch ein bisschen unterstützen.

*Teilnehmer: Gut dass du gestern so geantwortet hast auf das, was am Nachmittag war, denn danach ging richtig die Post ab. Aber wie, so dass ich gedacht habe, wie soll das der Körper aushalten, denn es war heftig. Das ging dann bis in die Nacht hinein. Und warum es erträglich war, ist, weil du es angekündigt hast. Du sagtest Rodeo, das war heftig, aber dadurch dass du mich sozusagen aufmerksam gemacht hast, war dann sogar sehr starke Dankbarkeit. Ich mache jetzt über Monate I-Ging, und da kommt so oft: Zerstörung, Chaos und die letzten paar Male mit Unterbrechungen: Zusammenbruch. Ich habe mich richtig gefreut, denn wie das angekündigt war, habe ich ja nicht das Gefühl gehabt, dass ich zusammenbreche, dass mein System zusammenbricht, sondern ich hab das Gefühl gehabt, es muss was zusammenbrechen. Weil, ich will es nicht mehr, ich halte es nicht mehr aus – es schießt mich an, ja richtig! Und gestern, so schlimm wie es war, so anstrengend wie es war, es war einfach so, ich suche nicht, ich hab da gefunden, dass ich, der so oder so ist, dass ich auf einmal das Gefühl habe, auch für mich gibt es den Weg. Egal, was ich gemacht habe, egal wie ich bin, da gibt es keinen Zweifel mehr. Und es war auch so, dass ich begriffen habe, dass ich durch das viele Entspannen dahin gekommen bin. Ja, ich hab ja da etwas geschafft, jetzt, mit Kraft. Also genau das was ich sonst auch mache, was ich aber 65 Jahre lang nicht gemerkt hab. Also mein Hamsterrad ging richtig los, und man darf nicht vergessen, meins ist noch aus Holz, also da quietscht es und ächzt es, das ist ja schon alt das Teil. Aber dann zu sehen, wie ich mich 65 Jahre lang selber gleichzeitig und das ist ein Hinweis auf meine Kompetenz, ich hab mich ja kompetent gefühlt.*

Du siehst jetzt gerade sehr gut und frisch aus!

*Shamarpas Gehen tut mir sehr weh. Ich hatte noch die Gelegenheit, ihn direkt zu erleben. Es weiß, es geht jetzt drum, mehr zu machen – nicht im Sinn von machen, die Zeit zu nutzen.*

Zum Ende eines Kurses, eines solchen Kurz-Retreats ist immer auch noch einmal Zeit für wen auch immer,

der etwas teilen möchte, wenn es sonst keine Fragen mehr hat, die haben natürlich Vorrang.

*Teilnehmerin: Ich habe eine technische Frage zur weiteren Praxis, was speziell diese Fragen angeht. Weil du gesagt hast, dass wir sie ab und zu stellen sollen, aber ohne zu übertreiben, also dann erst mal wirken lassen. Das heißt, in der täglichen Praxis gehe ich da gar nicht weiter darauf ein, sondern in der Entspannung... Gehe ich in der täglichen Praxis auf z.B. die Forschungsreise, zu Unterschied bewegter Geist – ruhiger Geist, oder lass ich das dann für diese Fragen, die ich dann später mache, oder wie...?*

Ja, gut, dass du noch einmal nachfragst. Eigentlich gehen wir natürlich jeden Tag auf Forschungsreise, klar. Aber ich vertraue in diese innere Dynamik des Geistes, die das jetzt in der nächsten Zeit nach dem Kurs fast von selber machen wird, weil das so stark angeregt ist. Ich weiß, dass dieses Spüren, ohne spüren zu wollen, das Effektivste ist um zu verstehen. Und es ist gar nicht gesagt, dass durch ein Mehr an Fragen, ein Mehr an Spüren entsteht. Deswegen überlasse ich das auch deiner inneren Meditationslehrerin zu sagen: „Jetzt ist es Zeit, mir wieder ein bisschen intensiver Fragen zu stellen, um das wieder zu wecken.“ – „Jetzt ist gut, lass es mal in Ruhe, lass es gleiten.“ Und hab Vertrauen drauf, dass von innen her die Dinge klar werden, obwohl bewusst erst einmal gar keine Fragen gestellt wurden.

Ich erlebe meinen eigenen Geist so, dass er von Natur aus neugierig ist, und dass er von Natur aus danach strebt, in den möglichst gelösten Zustand zu finden. Das ist sein Uranliegen, und das scheint bei anderen auch so zu sein. Darauf setze ich eigentlich und nicht so sehr auf die Stringenz des Abarbeitens von Lhaktong-Fragen und so. Ich setze mehr auf diesen inneren Prozess, mit dem Segen zu gehen, sodass die Samen aufgehen.

*Teilnehmerin: Also, wenn das jetzt angeregt ist, wird es dann mehr so sein, dass wir in der Meditation sitzen und da kommt eine Fliege vorbei, dass wir sie vielleicht anders wahrnehmen, oder danach schauen: kommt die Fliege jetzt aus dem Körper oder aus dem Geist ...? So dass es einem einfach einfällt, wenn man diese Sachen anschaut?*

Ja genau, es fällt einem einfach ein, und man schaut. Manchmal schaut man, ohne dass einem vorher etwas einfällt, aber trotzdem macht man eine Entdeckung. Wenn der Geist offen gelassen wird und dieses Interesse hat, dann vergeht eigentlich keine Meditationssitzung, ohne dass etwas erkannt wird. Ihr müsst nicht warten, bis irgendwann einmal die große Erkenntnis kommt; das sind Milli-Erkenntnisse, aber sehr spürbar, die eigentlich ständig stattfinden. Das geht bei mir auch jetzt noch weiter, das hat gar nicht aufgehört. Das geht einfach immer weiter. Schaut, ob es nicht euch auch so geht.

*Teilnehmerin: Das sind manchmal so ganz profane Sachen – mit dem Ego. Irgendwann einmal habe ich vor einer Käseplatte gestanden und gemerkt, dass ich dieses eine Stück will und hab gedacht, was geht denn jetzt ab? Und da geht es ja auch schon los: Welches Stück wählt man denn aus von so einer Käseplatte? Da war ich völlig entsetzt.*

Ja, siehst du, das war so eine Einsicht, die vom Himmel gepurzelt ist. Steck das Ego mit unter die Käseglocke! Kein Käse und kein Ego...

*Teilnehmer: Ja, eine etwas technische Frage, vielleicht: Oft wird ja Guru-Yoga und Weg der Einsicht als ziemlich getrennt dargestellt, als wären das zwei völlig verschiedene Wege. Aber der Eindruck erhärtet sich bei mir, dass das gar nicht so ist. Also dass die Lhaktong Fragen z.B. auch in meiner Praxis, dem Milarepa Guru-Yoga, immer wieder von selber auftauchen, weil es auch da Momente gibt, in denen es geeignet erscheint einmal genauer hinzuschauen.*

Ja, eindeutig. Da ist nicht die geringste Spur von Trennung. Im Milarepa Guru-Yoga sind Lhaktong-Instruktionen geradezu im Text. Das tiefgründige Sieben-Zweige-Gebet z.B. ist eine Instruktion zum Hinschauen, über die Natur des Geistes. Wenn es da heißt: *Ich verbeuge mich vor dem Lama des eigenen Geistes...* usw. und auch die Mantra-Phase, oder die Einladung in Mahamudra zu verweilen, in der Schau dessen, wie die Dinge sind, all das sind Einladungen, hinzuschauen. In der tibetischen Tradition ist der Guru-Yoga dafür gedacht uns einzuführen, sodass der Lama in uns beginnt zu meditieren und wir dann Shine-Lhaktong als Einheit in der Mantra-Phase und der stillen Phase praktizieren. Immer wieder vollziehen wir die Auflösung des Lamas in uns und ruhen dann in der unmittelbaren Schau – dann wieder beten – wieder auflösen, wieder beten – wieder auflösen... Ich kann dich völlig darin unterstützen. Wir haben das auch von Lama Gendün so

gelernt, dass man Shine-Lhaktong eigentlich immer mit Guru-Yoga praktiziert und nicht etwa da eine Trennung aufbaut. Ich habe dann versucht, Guru-Yoga immer auch gleichzeitig mit Shine-Lhaktong-Instruktionen zu unterrichten. Aber da waren dann immer so viele Menschen im Saal, die erstmal noch keinen Zugang zum Guru-Yoga hatten, aber brav mitmachten, weil sie die Shine-Lhaktong-Instruktionen wollten. Das habe ich dann sein gelassen, aber eigentlich gehören die beiden zusammen, denn je mehr wir uns für Segen öffnen können, für dieses spontane natürliche Sein, für diese Inspiration, die vom Dharma und von den Lehrern ausgeht, desto leichter wird die Praxis für uns.

*Also, ist es denn dann überhaupt richtig, so wie ich das früher erfahren habe, oder wie es mir erklärt wurde, klang das so, als müsste ich mich entscheiden – also das stimmt dann schon mal nicht?*

Nein, brauchst du nicht.

*Dann stimmt das also einfach nicht, dass die Wege getrennt sind?*

Nein, gar nicht! Was ich euch unterrichte, heißt technisch **Mahamudra der Hingabe**. Das Kagyü-Mahamudra ist das Mahamudra der Hingabe. Das hat seit Gampopa diesen Namen. Das kann ich aber jetzt in diesen kurzen Retreats nicht so richtig rüber bringen, denn es braucht eine Menge Vorlauf, um Guru-Yoga wirklich effektiv praktizieren zu können. Das hebe ich mir für Situationen auf, wo Menschen intensiver in die Praxis einsteigen und dann mit der Zeit auch Zugang zum Guru-Yoga finden. Der grundlegende Guru-Yoga war immer auf Buddha Shakyamuni. Das ist die Quelle, und das haben die Schüler von Shakyamuni ganz spontan praktiziert. Das Prinzip besteht darin, dass der Lehrer sagt: „Du kannst das genauso wie ich.“ Das hat Buddha Shakyamuni all seinen Schülern und Schülerinnen gesagt; es ist kein Unterschied. Und diese Gewissheit, dieses Vertrauen kommt bei uns Schülern an und wir meditieren so wie der Lehrer. Das ist das Grundprinzip von Guru-Yoga und wir entdecken: „Tatsächlich, es ist möglich!“ Und dann wurde das ausgeformt, indem man an den Lehrer denkt, die Vorstellung mit einsetzt – auch wenn man nicht neben dem Lehrer meditiert, sodass man so tun kann, als ob man in Gegenwart des Lehrers ist, als würde man diese direkte Inspiration fühlen. Und das geht tatsächlich, man spürt sie, lässt den Lehrer in sich verschmelzen, damit man nicht in einer Dualität steckenbleibt sondern merkt, dass das alles eigentlich innen ist, im Geist, und meditiert dann so.

*Dann gibt es also auch ein paar Leute offenbar, die diese Lhaktong-Fragen gar nicht brauchen, weil sie durch den Guru-Yoga so eine starke Öffnung erfahren, dass sich die Lhaktong-Fragen erübrigen.*

Das gibt es auch, das sind diese Sprunghaften oder die Alles-auf-einmal-Typen; diese beiden Typen, die nicht so häufig anzutreffen sind. Aber es gibt sie, ja, ich bin auch schon solchen Praktizierenden begegnet.

*Aber bei diesen schrittweisen Typen ist das eigentlich nicht getrennt, die machen im Rahmen des Guru-Yoga auch...*

Für die anderen beiden Typen ist das sogar die totale Einheit, weil sie erleben ja, wie ihr Geist aufgeht. Sie sehen die Natur des Geistes durch die aktuelle Inspiration, die von einem Lehrer ausgeht und das ist der Guru-Yoga. Sie sitzen dann voll im Guru-Yoga, ohne es zu merken. Der Geist geht auf, weil sie voller Vertrauen und Hingabe sind. Sie brauchen also nicht so zu forschen, sie haben dann die Einsichten aufgrund dieser inneren Öffnung, die da entstanden ist. Es kann sein, dass sie es dann anders unterrichten und sagen, das ist der Weg der Hingabe, da braucht es kein Lhaktong. Der Lehrer hat durch seine Unterweisung ihr Interesse an der Natur des Geistes geweckt, und da war so viel Vertrauen und Hingabe, dass das sich ruckzuck vollzogen hat in ihnen.

*Teilnehmerin: Du hast zwischendurch etwas erwähnt zum sogenannten Unterbewusstsein. Ich lebe hier in Möhra, muss nicht mehr arbeiten und habe mehr Zeit für meine Praxis und kann genauer beobachten, was an Gedanken und Gefühlen in mir vorgeht. Aber umso mehr merke ich, dass etwas tief in mir am Werk ist, was ich nicht greifen kann und mir auch Angst macht. Irgendetwas wirkt und ich würde jetzt sagen, das ist etwas Unterbewusstes. Kannst du mir einen Rat geben wie ich damit umgehen kann?*

Du kannst es einfach einladen, allmählich bewusst zu werden. Das muss nicht ständig unbewusst oder unterbewusst bleiben, sondern kann ins Bewusstsein auftauchen. Das klopft jetzt ein bisschen bei dir an die Tür, und du gehst am besten damit so um, dass du es zulässt, spürst, bei diesem Gefühl bleibst – „Da ist doch was,

was treibt mich da?“ – und dann schaut, was kommt. Es ist nicht auf Dauer unbewusst und unterbewusst, aber wir bekommen immer nur ein paar Zipfelchen mit und dann müssen wir ein bisschen Geduld haben, dass da noch etwas mehr zum Vorschein kommt. Da ist ein großer Bereich, der unbewusst ist.

Jetzt machen wir nur noch ganz kurz, weil uns sonst auch die Zeit zu knapp wird.

*Teilnehmerin: Was du jetzt zu Guru-Yoga und Shine-Lhaktong gesagt hast, bezieht sich wahrscheinlich auch auf die Yidam-Praxis?*

Genau, die Yidam-Praxis ist eine exzellente Methode, um Shine-Lhaktong zu praktizieren. Die Kyerimphase – die schöpferische Phase – wird stärker dem Shine zugeordnet mit einem Element von Lhaktong; mit dem Durchschauen des Visualisierens durchschaut man die Natur des Entstehens von Gedanken und Vorstellungen. Die Auflösungsphase, Verschmelzungsphase wird stärker dem Lhaktong zugeordnet, wobei dann natürlich auch ein Shine-Element mit drin ist.

*Teilnehmer: Wie gehe ich damit um, wenn ich im Laufe der Zeit, wenn ich über bestimmte Lhaktong-Fragen ein Gefühl von Gewissheit erlange, und dieses Gefühl von Gewissheit verblasst dann aber irgendwann wieder und es tauchen dann Zweifel auf und man fängt wieder von vorne an.*

Dann war es nur ein Gefühl.

## Dank

Ich möchte meinen Dank ausdrücken, an erster Stelle an das Hausteam; ganz wunderbar; ganz, ganz großen Dank. Hier sind ideale Bedingungen für diese Art von Erklärungen und Praxis.

Dank an Gendun Rinpoche. Er ist ständig da, ständig dabei, diese Unterweisungen möglich zu machen, er ist meine innere Orientierung. Von ihm haben wir diese Unterweisungen erhalten, mit ihm konnte ich alle Fragen klären. Er wirkt natürlich ständig weiter und an ihn geht mein innerster Dank.

Dank an alle, die dazu beigetragen haben, dass diese Übertragung zu uns kommen konnte. Das sind ja unzählige Menschen. Stellt euch einmal die Jahrhunderte vor, durch die das geht und immer wird es weiter gegeben. Es gibt Menschen, die es aufzeichnen, es praktizieren, und es wieder zur Verfügung stellen und sich kümmern und die Strukturen schaffen dafür und und und. ... Bis zuletzt dann auch sogar auch so ein Ort wie hier in Möhra entsteht, an dem zig-Leute zusammenwirken, damit er so sein kann und wirken kann.

Dank an den Dharma und Dank vor allen Dingen an dieses ominöse Phänomen, das wir Geist nennen. Dieses da, was niemand von uns irgendwie benennen kann, sehen kann, aber was ein unerschöpflicher Quell von Kreativität und Freude ist – der Lebensquell überhaupt.

Wir sehen uns wieder – ich danke euch. – Der Kurs wird noch drei Jahre weiter gehen. Ich habe heute mit Yeshe die Seiten durchgeblättert, in zwei Jahren wäre das etwas zu gedrängt.

*Es war ganz wunderbar, dich hier zu haben und wir haben hier so gute Bedingungen, so wunderbare Bedingungen und wir haben Lehrer wie dich, die uns besuchen und uns Mut machen, die uns erklären, die uns einfach unglaublich viel bedeuten. Und es ist natürlich eine Freude zu hören, dass es noch weiter gehen wird. Das ist ein Ausdruck unserer Dankbarkeit materiell – man soll den Lehrer ja erfreuen und das ist nicht nur materiell, sondern unsere Liebe, unsere Zuneigung und auch unsere Praxis, die wir aufgrund deiner Ermutigung und deiner Belehrungen dieses Jahr hoffentlich ganz intensiv weiter betreiben...vielen Dank!*

Danke auch für die schöne Rose, die müsste ich eigentlich meiner geheimen Lehrerin mitbringen... Dann gute Heimreise und gutes Praktizieren. Es war für mich ganz speziell, dass die Nachricht von Shamar Rinpoche heute noch kam, dass wir diese Praxis im Kreis mit Walli, mit Lodrö, mit Yeshe und vertrauten Dharma-Brüdern und -Schwestern teilen konnten. Ich danke auch denen, die mit dieser Praxis erst einmal gar nichts anfangen konnten dafür, dass ihr einfach trotzdem mit dabei wart. Und sie wurde uns ja so schön erklärt von dir Lodrö. Dir ganz herzlichen Dank, dass du es uns möglich gemacht hast, mitzugehen und in dieses Feld von Dewachen und Amitabha, mit Tschenresi und Vajrapani einzusteigen und daraus eine richtig sinnerfüllte Praxis zu machen.

\* \* \*

*ENDE*