

Lama Lhündrub

*Unterweisungen
zu Zitaten von Gampopa*

Erster Kurs

Croizet, 29.7. – 10.8. 02

Inhaltsübersicht

1. Unterweisung

Einführung.....	5
Vergänglichkeit.....	6
Karma.....	7
Entsagung und der Wert formeller Praxis.....	7
Sich von Lehrern führen lassen.....	8
Bodhicitta ist der Lama.....	8
Fragen.....	9

2. Unterweisung

Rückblick.....	10
Bodhicitta und das spontane Wirken der Buddhas.....	11
Dharmakaya und die Angst vor dem offenen Raum.....	11
Befreiung.....	12
Relatives Bodhicitta.....	12
Bodhicitta als Schutz vor engen Sichtweisen.....	13
Bodhicitta als Quelle erleuchteten Wirkens.....	13
Vergänglichkeit.....	14
Vergänglichkeit und Leerheit.....	14
Fragen.....	16

3. Unterweisung

Sinnvolles Handeln führt zu Disziplin, meditativer Stabilität und Weisheit.....	18
Sinnvolles Handeln, Verdienste und Erkenntnis.....	19
Helfen im Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge.....	20
Verhaftung lösen, um die Erkenntnis zu stabilisieren.....	21
Das ichbezogene Wollen auflösen.....	22
Fragen.....	23

4. Unterweisung

Entsagung: Prioritäten ändern, dem Leben einen Sinn geben.....	24
Des illusorischen Aspektes unseres Lebens gewahr sein.....	25
Liebe und Mitgefühl.....	26
Wenn wir dies praktizieren, sind Fortschritte sicher.....	26
Der Vorteil von Methoden.....	26
Das Weisheitsfeuer.....	27
Zuflucht in die Natur der Dinge.....	27
Ursprüngliche Reinheit.....	28
Mitgefühl frei von Bezugspunkten.....	28
Fragen.....	29

5. Unterweisung

<i>Was ist am wichtigsten in der Dharmapraxis.....</i>	<i>31</i>
<i>Den Dharma studieren.....</i>	<i>31</i>
<i>Kontemplation.....</i>	<i>32</i>
<i>Meditation.....</i>	<i>33</i>
<i>Intuitive Weisheit entwickeln.....</i>	<i>33</i>
<i>Der Unterschied zwischen Geistesruhe und Einsicht.....</i>	<i>34</i>
<i>Wahre Einsicht.....</i>	<i>34</i>
<i>Mahamudra.....</i>	<i>35</i>
<i>Einfachheit und Weisheit.....</i>	<i>36</i>
<i>Fragen.....</i>	<i>38</i>

6. Unterweisung

<i>Zusammenfassung des Vortages.....</i>	<i>39</i>
<i>Meditation und Nachmeditation.....</i>	<i>40</i>
<i>Geduld.....</i>	<i>42</i>
<i>Geduld aus Weisheit und Mitgefühl geboren.....</i>	<i>42</i>
<i>Entsagung.....</i>	<i>43</i>
<i>Bodhicitta.....</i>	<i>44</i>
<i>Fragen.....</i>	<i>45</i>

7. Unterweisung

<i>Die Untrennbarkeit von Mitgefühl, Hingabe und Mahamudra.....</i>	<i>47</i>
<i>Die Meditation geistiger Ruhe.....</i>	<i>48</i>
<i>Die Meditation intuitiver Einsicht.....</i>	<i>49</i>
<i>Fragen.....</i>	<i>51</i>

8. Unterweisung

<i>Ohne Bewertungen unzerstreut präsent zu sein.....</i>	<i>52</i>
<i>Den Gedanken anschauen.....</i>	<i>53</i>
<i>Gedanken sind notwendig.....</i>	<i>53</i>
<i>Die Natur der Gedanken ist das ursprüngliche Gewahrsein.....</i>	<i>54</i>
<i>Mahamudra-Schinä.....</i>	<i>55</i>
<i>Die Sonne und ihre Strahlen.....</i>	<i>55</i>
<i>Der Umgang mit Emotionen.....</i>	<i>56</i>
<i>Der Umgang mit dem konventionellen Ich.....</i>	<i>57</i>
<i>Das neutrale Etikettieren von Gedanken.....</i>	<i>57</i>

9. Unterweisung

<i>Mit welcher Einstellung wir den Unterweisungen zuhören.....</i>	<i>58</i>
<i>Ausführliche Erklärungen zur Kontemplation.....</i>	<i>59</i>
<i>Die starken Emotionen aufgeben.....</i>	<i>61</i>
<i>Geschäftigkeit aufgeben.....</i>	<i>61</i>
<i>Nicht in weltliche Sorgen zurückfallen.....</i>	<i>62</i>
<i>Nicht mit seiner Praxis angeben.....</i>	<i>63</i>
<i>Fragen.....</i>	<i>64</i>

10. Unterweisung

<i>Bodhicitta und die Kunst, Situationen nicht zu verschlimmern.....</i>	66
<i>Begierde.....</i>	66
<i>Hellsicht und Scharlatanerie.....</i>	67
<i>Besessenheit und unsichtbare Wesen.....</i>	69
<i>Kranke behandeln ohne Befähigung.....</i>	70
<i>Fragen.....</i>	71

11. Unterweisung

<i>Die Übertragungslinie.....</i>	73
<i>Khentschen Rinpotsche.....</i>	74
<i>Die Ausbildung von Gyatrul Rinpotsche.....</i>	74
<i>Die Sicht des Mahamudra.....</i>	75
<i>Die Meditation des Mahamudra.....</i>	76
<i>Das Handeln des Mahamudra.....</i>	76
<i>Kernbegriffe des Mahamudra.....</i>	76
<i>Der Prozess der Meditation.....</i>	77
<i>Wann ist der richtige Zeitpunkt, den Dharma zu unterrichten?.....</i>	78

12. Unterweisung

<i>Die Praxis im Alltag.....</i>	79
<i>Zwei Formen der Disziplin: Unnachgiebigkeit und Entspannung.....</i>	80
<i>Anzeichen authentischer Praxis.....</i>	80
<i>Die beiden Vorgehensweisen bei den Bodhisattva-Gelübden.....</i>	82

Anhang

Die in den Unterweisungen erläuterten Zitate von Gampopa

<i>Gampopas Biografie, Kapitel 30.....</i>	84
<i>Kostbare Girlande, Kapitel 8.....</i>	85
<i>Ozean des Wahren Sinnes.....</i>	85
<i>Gampopas Biografie, Kapitel 30.....</i>	86
<i>Ozean des Wahren Sinnes.....</i>	87

Erste Unterweisung, 30.7. 02

Einführung

Wir werden uns zu Beginn dieses Morgens noch einmal gemeinsam an Gampopa richten und diesen Satz singen: *Njame dagpo daö schönnu schabla sölwa deb so*, den wir auch in unseren Guruyoga eingetragen haben, nach der Mantraphase. Dabei denken wir daran, dass wir uns für den Segen von Gampopa öffnen und dass er uns hilft, seine Unterweisungen zu verstehen, dass wir wirklich ganz eintreten in seinen Segensstrom. Nachdem wir dann so gesungen haben, werden wir einen kleinen Moment meditieren.

Heute beginnen wir mit einem Zyklus von Unterweisungen, wo wir Gampopas Lehrstil direkt kennen lernen werden, basierend auf Unterweisungen und Zitaten, die direkt von ihm stammen. Glücklicherweise hat der zweite Shamar Rinpotsche, Katschö Wangpo, eine Biografie von Gampopa geschrieben, in der er das ganze Leben beschreibt. Und im Schlussteil fasst er den Lehrstil Gampopas anhand von Zitaten zusammen, sodass wir in unserem Kurs dieses Jahr einfach diesem Kapitel folgen können als eine erste Annäherung an seine Unterweisungen. In späteren Jahren werden wir uns dann weiteres Material ansehen, wo wir Gampopa begegnen und tiefer verstehen können, warum es von ihm heißt, dass er der eigentliche Begründer der heutigen Kagyü-Linie ist.

Es gibt drei verschiedene Ausgaben der gesammelten Werke von Gampopa: eine Ausgabe mit 18 Werken, eine mit 28 Werken und eine mit 38 Werken. Unter anderem sind in diesen gesammelten Werken vier Biografien, die Gampopa selber geschrieben oder gelehrt hat: Tilopa, Naropa, Marpa und Milaräpa. Es wird sehr interessant sein, sich in Zukunft auch mit seiner Sicht oder seinem Verständnis dieser früheren Meister zu beschäftigen und auch zu hören, was Gampopa alles gelehrt hat. Gampopa schrieb auch einige Werke zu Mahamudra, welche die Grundlage der Sichtweise des Mahamudra in unserer Linie sind und sozusagen darauf warten, in Zukunft studiert zu werden.

Für eine erste Annäherung an diese Mahamudrawerke gibt es glücklicherweise schon eine gute englische Übersetzung eines Werkes von Dagpo Tashi Namgyal, das „Die Lichtstrahlen des Mondes“ heißt. Nicht von ungefähr hat er diesen Titel gewählt, denn *Jüngling des Mondlichtes (Dao Schönnu)* war der Name Gampopas. Er erklärt darin, warum Gampopas Mahamudra-Erläuterungen zusammen mit dessen Schülern tatsächlich die Grundlage der Kagyü-Sichtweise sind und er grenzt diese Sichtweise ab von anderen möglichen Sichtweisen, die in anderen Linien zu finden sind.

Ich möchte auch in Zukunft mit euch teilen, was ich in der Beschäftigung mit diesen Texten verstehe und für sinnvoll halte, in so einem öffentlichen Rahmen weiterzugeben.

Es ist eindeutig, dass wir in diesen Unterweisungen nicht einfach nur von Mahamudra sprechen werden, dem direkten Zugang zur Natur des Geistes, dass wir nicht einfach nur davon sprechen, sich hinzusetzen, den Geist anzuschauen und alles ist schon da, alles öffnet sich, alle Anhaftungen fallen ab. Denn es ist ja keiner von uns in der Lage, das einfach so zu praktizieren. Vielleicht gibt es ganz seltene Ausnahmen, die in der Lage sind, das tatsächlich mit Erfolg und dauerhaft umzusetzen. Aber alle von uns brauchen auch den schrittweisen Weg. Und Gampopa ist ja gerade der Meister, der den schrittweisen Weg in Mahamudra hinein mit dem direkten Zugang zu Mahamudra verbunden hat, und so werden unsere Unterweisungen in diesem Kurs immer die beiden Elemente des schrittweisen Zuganges und des direkten Zuganges verbinden.

Wenn wir jetzt mit dem dreißigsten Kapitel anfangen, so schreibt Katschö Wangpo darin:

Gampopa zeigte den gewöhnlichen Schülern den stufenweisen Weg zur Erleuchtung und den begabteren gab er Mahamudra, die sechs Yogas usw. Allen Schülern, die zu ihm kamen, lehrte er zahllose, tiefgründige Dharmas.

Gendün Rinpotsche ging genauso vor. Es ist klar, dass nicht alle die Möglichkeit haben, die volle Übertragung von Mahamudra zu erhalten und die sechs Yogas zu praktizieren, aber er

gab allen Unterweisungen zur Natur des Geistes. In fast jeder Lehrsituation hat er darüber gesprochen, manchmal kurz und manchmal ausführlich.

Wenn es hier heißt „gewöhnliche Schüler“, dann brauchen wir keine Scheu zu haben, uns unter die gewöhnlichen Schüler einzureihen. Das ist durchaus angemessen. Und wenn wir hier von begabten Schülern hören, dann sind das die 500 Bodhisattvas, die damals schon bei Buddha Shakyamuni Unterweisungen zur Natur des Geistes erhalten hatten und damals mit der Praxis begonnen und sie auch fortgesetzt haben. Als dann Gampopa als Meister auftauchte, waren sie natürlich sehr befähigt, diese direkten Mahamudra-Unterweisungen zu erhalten und auch direkt wieder anzuwenden. Deswegen spricht man von "begabteren Schülern". Das ist nicht auf der einfachen Ebene zu verstehen von „ich hab doch einen recht flinken Geist und bin eigentlich doch recht begabt“, sondern das ist auf einer Ebene von Praxis zu verstehen, die sich auf viele, viele Leben erstreckt, wo man dann tatsächlich begabt ist kraft der Praxis aus früheren Leben. Und wenn man diese Begabung halt nicht hat, dann kann man sie aufgrund des schrittweisen Weges erwerben.

Einen kleinen Teil dieser Unterweisungen stellten einige seiner großen Schüler in Texten zusammen, die heute als Gampopas Gesammelte Werke bekannt sind.

Damit ist das *Sungbum* gemeint, die Sammlung dieser 38 Werke, von denen wir gehört haben.

Sie zeigen seine große Fähigkeit im Erläutern des Dharmas auf ganz vielfältige Weise und sind das Herz seiner Lehren.

Was jetzt folgt ist ein Auszug aus verschiedenen dieser Werke, die Katschö Wangpo uns zusammengestellt hat. Er wendet sich in der ersten Zeile an Gampopa als dem „*Dharmakönig der drei Daseinsbereiche, der unvergleichliche Allwissende*“. Das ist ein Titel für einen Buddha, denn Katschö Wangpo betrachtet Gampopa als vollkommen verwirklicht.

Vergänglichkeit

Als Wurzel allen Dharmas, wie ein Fundament, ist die Kontemplation von Tod und Vergänglichkeit äußerst wichtig.

Gampopa meint damit, dass die Kontemplation über Tod und Vergänglichkeit das Fundament allen Dharmas ist. Eigentlich könnten wir gerade da für heute aufhören, denn das haben wir bestimmt noch nicht genug kontempliert. Einigen ist sicherlich heute morgen, als es geblitzt und gedonnert hat, der Gedanke gekommen: „Es könnte ja mich treffen, es könnte ja vielleicht der letzte Moment sein, es könnte ja vielleicht das Ende dieses Lebens sein.“

Sind wir bereit zu sterben? Ist unser Geist schon soweit mit dem Dharma verbunden, dass wir heute aus dem Leben gehen können? ... dass wir gewiss sind, nach Dewatschen zu gelangen? ... dass wir gewiss sind, nach dem Tod weiter zu praktizieren? ... dass wir gewiss sind, eine menschliche Wiedergeburt zu erlangen? ... dass wir gewiss sind, Lehrer wieder zu treffen? Sind das alles Gewissheiten oder sind das einfach Wünsche? Wenn wir darin nicht sicher sind, dann sollten wir jetzt praktizieren.

Wir wissen nicht, wie viel Zeit uns noch bleibt. Wann wird die Vergänglichkeit zuschlagen? Wie viel Zeit bleibt uns noch? Wann schlägt der Krebs zu? Wann kommt es zum Herzinfarkt? Wann ist ein Autounfall oder wann sind ganz einfach unsere Lebenskräfte zu Ende? All das wissen wir nicht, auch Lamas sind da keine Ausnahme. Wir wissen nicht, wann es uns erwischt.

Ein Dharmapraktizierender lebt jeden Tag wie den letzten Tag. Am Ende des Tages schaut er zurück: „Gibt es irgend etwas, was ich heute hätte anders machen sollen oder wo ich bedaure, dass es so gelaufen ist?“ Oder: „Ist meine Praxis so, dass ich jetzt getrost sterben könnte?“ Und dieser Gedanke sollte uns nie verlassen. Wir sollten nicht leichtsinnig in der Welt herumirren, einmal ein bisschen Gutes tun und dann wieder Schädliches und uns sagen, „Ja ja, ist nicht so schlimm, morgen mach ich's wieder besser.“ ... diese Leichtfertigkeit, mit der wir dem Leben begegnen, das ist nicht der Humor und die Freude, von der wir im Dharma sprechen, sondern einfach Unwissenheit, Blindheit.

Die Vergänglichkeit ist die Lehrerin, die uns jetzt sagt, was wir heute anzuwenden haben, nämlich das, was wir schon verstanden haben. Wenn wir es heute nicht anwenden, dann kann es zu spät sein. Wir sollten das, was wir verstehen, was wir für sinnvoll erachten heute anwenden, jetzt sofort und nicht erst morgen.

Karma

Gampopa fährt fort:

Dann ist es äußerst wichtig, über Ursache und Wirkung nachzudenken. Jene, die hierüber keine Gewissheit besitzen, mögen wie Dharmapraktizierende ausschauen, folgen aber nicht dem Dharma.

Sind wir Dharmapraktizierende? Haben wir diese Gewissheit in Hinblick auf Ursache und Wirkung? Sind wir Dharmapraktizierende, die sich der Nachteile Samsaras gewiss sind? Verstehe ich Ursache und Wirkung so weit, dass ich aufgeben, was aufzugeben ist, und kultiviere, was zu kultivieren ist? Lasse ich mich in Samsara verwickeln oder bin ich tatsächlich zutiefst motiviert, jede Situation dafür zu nutzen, aus Samsara auszusteigen?

Es ist nicht so, dass ich nur euch diese Fragen ans Herz lege. Ich selber stelle sie mir auch jeden Tag und versuche, die Dharmapraxis im Geistesstrom zu vertiefen. Das sind Fragen, die wir unser ganzes Leben in uns tragen sollten, mit denen wir immer weiter gehen sollten, für alle Leben, immer wieder daran denken.

Wenn wir in der Dharmapraxis fortschreiten, kann es passieren, dass wir uns zwar mit der Natur des Geistes beschäftigen und uns bemühen, Liebe und Mitgefühl ins Zentrum des Lebens zu stellen, aber so allmählich entgleitet uns die Kontemplation der Vergänglichkeit, des Todes, von Ursache und Wirkung, den Nachteilen des Daseinskreislaufes und die Praxis von Liebe und Mitgefühl ist nicht mehr auf so sicheren Füßen. Es kann dann leicht passieren, dass wir uns aufgrund von einer etwas ichbetonten Praxis von Liebe und Mitgefühl wieder in Samsara verlaufen, wieder nicht merken, dass wir schon wieder dem Ewigkeitsglauben auf den Leim gehen, dass wir meinen, die Situationen würden anhalten, einfach weil sie so schön sind und wir das wünschen.

Entsagung und der Wert formeller Praxis

Jene, die Gewissheit entwickeln, werden die Belange dieses Lebens weit hinter sich lassen und wirklich den Dharma praktizieren.

Wenn es heißt, dass wir die Belange dieses Lebens hinter uns lassen, bedeutet das nicht, dass wir aus unserer Verantwortung aussteigen und uns nicht mehr um unsere Angehörigen kümmern, dass wir nicht mehr für die Familie da sind. Es bedeutet, dass wir das, was wir aufgrund unserer Bindungen und Verpflichtungen zu tun haben, ausführen, aber als eine Praxis. Wir nehmen die Verpflichtungen in der Welt als eine Möglichkeit, den Dharma zu vertiefen. Und wir fügen nicht ständig neue Aktivitäten hinzu, wir belassen es bei den Verpflichtungen, die wir eingegangen sind, bemühen uns, sie gut auszuführen, aber auch zum Abschluss zu bringen, um möglichst viel Zeit für die Praxis zu haben, für die formelle Praxis, die wir auch brauchen, um auf dem Weg vorwärts zu kommen. Mit nur informeller Praxis kommen wir nicht so schnell zur Erleuchtung. Wer Zeit hat, formell zu praktizieren und sich intensiver mit dem Dharma zu beschäftigen, sollte das wirklich tun und die Belange dieses Lebens an ihren Platz weisen. Sie sind keine Priorität in unserem Leben, sie sind das, was wir tun müssen: unsere Wäsche waschen, Geld verdienen, um leben zu können usw. Das sind Dinge, die wir brauchen, aber sie müssen an ihrem Platz bleiben und dürfen nicht zur Hauptsache.

Die formelle Praxis ist nicht zu unterschätzen, sie ist wichtig. Ohne formelle Praxis ist der Spiegel einfach nicht klar genug. Den Spiegel polieren wir durch die formelle Praxis und dann gehen wir mit diesem Spiegel in unser tägliches Leben hinein und er zeigt uns, wie wir uns in unserem täglichen Leben angemessener verhalten können. Aber wenn wir ihn nicht ständig polieren, dann kriegt er schnell eine Tönung, einen Schleier, und ist dann längst nicht mehr so

klar und präzise wie er z.B. am Ende unseres letzten einwöchigen Retreats war. Sehr schnell stellen sich neue Schleier ein.

Sich von Lehrern führen lassen

Dann ist es äußerst wichtig, von einem authentischen Lehrer geführt zu werden.

Wer von uns könnte den Weg schon finden ohne Lehrer? Selbst wenn man die Bücher des Buddha noch hätte und sie verstehen könnte, wer von uns wäre in der Lage zu wissen, welche Unterweisung er jetzt gerade anwenden sollte? Wer hat schon so viel Feingespür, zu wissen, welche aus den zigtausend Unterweisungen jetzt für mich gerade angemessen ist? Wenn ich den Weg nicht kenne, weiß ich auch nicht, welches Werkzeug jetzt gerade angemessen ist. Da hilft uns der Lehrer. Er zeigt uns, was jetzt gerade der nächste sinnvolle Schritt ist und wie wir ihn gehen können.

Er weiß, wann man welche Methode anwendet und auch wie sie anzuwenden ist. Die selbe Methode wird von jedem Schüler anders angewendet, der Lehrer weiß, wie man diese Methoden dem Karma entsprechend praktiziert. Er unterstützt uns darin, die einmal gefundene Inspiration nicht gleich wieder zu verlieren oder sie wieder zu finden und zu einer regelmäßigen Praxis werden zu lassen, nicht aufzugeben, wenn Schwierigkeiten kommen. Er weiß, wie Schwierigkeiten überwunden werden. All das ist der Lehrer.

Wenn wir über die Qualitäten des Lehrers nachdenken, wird offensichtlich, dass wir genau diesen Herzenskontakt brauchen: eine vertrauensvolle Beziehung von Herz zu Herz, in der wir uns als Schüler anvertrauen und führen lassen, dass wir gewiss sind, nicht vom Weg abzukommen.

Bodhicitta ist der Lama

Was wird uns dieser Lehrer dann unterrichten? Er wird uns Bodhicitta, den Erleuchtungsgeist, unterrichten, denn das ist, was zur Erleuchtung führt. Darum heißt es hier bei Gampopa:

Es ist äußerst wichtig, seinen Geist im Erleuchtungsgeist von Liebe und Mitgefühl zu schulen. Wer den Erleuchtungsgeist hervorbringt, wird mit allem, was er tut, das Wohl der Wesen bewirken.

Wenn die rechte Motivation anwesend ist, wenn Bodhicitta unsere Handlungen motiviert, dann können wir zwar noch einige Fehler machen, wir werden aber nicht viele machen, weil die Motivation stimmt. Wer die rechte Motivation hat, diese Bodhicitta-Motivation, wird sobald er seine eigenen Fehler sieht, versuchen, sie zu korrigieren, weil er ja wirklich anderen helfen und nicht einfach seine eigenen Ziele durchsetzen möchte.

Wer Bodhicitta im Herzen trägt, wird eine direkte Beziehung zum Lehrer suchen, er wird praktizieren, um auf dem Weg zur Erleuchtung selber schneller vorwärts zu kommen, um besser helfen zu können. Die Bodhicitta-Motivation ist die Quelle aller Praxis und macht die Praxis leicht. Wo Bodhicitta ist, wird alles andere natürlich. Da wird es natürlich, aufzustehen und sich zur Praxis zu setzen. Es wird natürlich, zur Unterweisung zu gehen. Es wird natürlich, nach den Unterweisungen das, was man verstanden hat, anzuwenden. All das dank des Bodhicitta.

Bodhicitta ist tatsächlich das Herz der Praxis. Wenn wir kein Bodhicitta in unserem Herzen haben, brauchen wir auch gar nicht über Mahamudra zu sprechen. Wie sollten wir Mahamudra verwirklichen ohne Bodhicitta? Welche Kraft in der Welt würde denn bewirken, dass wir unser Ich-Anhaften aufgeben? Mahamudra ist Freisein von Ichbezogenheit. Wie können wir von Ichbezogenheit frei werden, wenn wir nicht den Erleuchtungsgeist im Herzen tragen? Was soll denn bewirken, dass wir unser Haften an „meiner“ Vergangenheit, an „meinen“ gegenwärtigen Erlebnissen, an „meiner“ Zukunft loslassen?

All das, was wir Ablenkung nennen oder Schleier, welche die Verwirklichung von Mahamudra verhindern, das ist einfach mangelndes Bodhicitta. Es gibt gar nichts anderes, was Mahamudra

verhindern könnte, als dass unser Bodhicitta noch ein bisschen schwach ist. Darum besteht die Mahamudrapraxis darin, Bodhicitta zu stärken, anders geht es nicht. Darum sprechen wir vom Mahamudra des Mitgefühls, vom Mahamudra der Hingabe. Das sind einfach weitere Auswirkungen des Bodhicitta. Wo das Bodhicitta stark ist, ist starke Hingabe zu den Lehrern vorhanden, starke Hingabe zum Buddha, der das Bodhicitta gelehrt hat, starke Hingabe zu den Meistern, die uns das Bodhicitta vorleben. Bodhicitta ist die Basis. Wir können den Lehrer, den Guru gar nicht verstehen, nicht in seinen Geistesstrom eintreten, wenn wir nicht sein Bodhicitta erspüren können. Wer das Bodhicitta des Lamas erspürt, der ist bereits im Geist des Lamas, der braucht sich gar nicht mehr darum zu kümmern, noch einen weiteren Guru-Yoga auszuführen, weil das bereits der Lama ist. Wenn wir in das Bodhicitta eindringen, dann sind wir im Geist des Lamas und damit öffnet sich auch die Mahamudra-Dimension.

Frage: Kann man mehrere Lamas haben?

Es wird so sein, dass wir uns über jede Bodhicitta-Unterweisung freuen – egal von welchem Lama – und sie mit Freuden hören, auch wenn wir einen Lama haben, mit dem wir unsere Praxis direkt besprechen, der uns sagt, wie wir unsere Sitzungen einteilen, welche Praxis wir ausführen, all die vielen konkreten Details. Aber wir werden alle Lamas schätzen und wenn wir nicht diesen Lama schon als unsere Bezugsperson für die konkrete Praxis hätten, dann könnte es auch ein anderer Lama sein, der den Bodhicitta-Weg lehrt. Es ist dann einfach eine praktische Lösung, nur mit einem Lama zu arbeiten, es ist aber nicht nur der eine Meister und niemand sonst in der Welt, der einem den Dharma erklären kann. Man kann von vielen lernen, aber man braucht einen Lehrer, der einen konkret in der Praxis anleitet.

Der Lama, mit dem wir unseren Weg gehen, ist der Lama, der uns am meisten inspiriert, in den wir das größte Vertrauen haben, zu dem sich eine praktische Beziehung einstellt und wir folgen einfach dieser Inspiration. Und das bedeutet nicht, dass die Unterweisungen von den anderen Lamas weniger wert seien. Es ist einfach eine karmische Affinität, die wir leben, die uns hilft, auf dem Weg vorwärts zu kommen. Ganz einfach. Es kann auch sein, dass sich diese karmische Affinität wandelt, dass wir für eine gewisse Wegstrecke einen Lehrer haben und dann stellt sich aufgrund einer anderen inneren Lage ein, dass wir den Lehrer wechseln. Wir halten das gleiche Vertrauen im Geist wie zum ersten Lehrer, es ist keine Bewertung. Es ist einfach nur: was hilft jetzt, um auf dem Weg vorwärts zu kommen. Wir werden also nie einen Lama aus dem Geist ausschließen, um mit einem anderen Lama arbeiten zu können.

Frage: Wie wendet man Bodhicitta praktisch an?

Normalerweise werden diese Unterweisungen sehr ausführlich gegeben. Eigentlich ist jede Unterweisung eine Bodhicitta-Unterweisung.

Es ist unmöglich, sich das Bodhicitta alleine mit Willenskraft im Geist zu installieren. „Ich werde jetzt Bodhisattva sein und wie mit einem Hammer klopfe ich mir das rein. Wenn es einmal nicht geht, klopfe ich mir auf die Finger!“ Es ist eine sehr subtile Arbeit. Diese subtile Arbeit setzt voraus, dass ich mir meiner Motivation in jeder Situation bewusst werde, dass ich ausreichendes Feingefühl dafür entwickle, was meine wirkliche Motivation in einer gegebenen Situation ist. Handle ich aus einer Mischung von egoistischer Motivation und altruistischer Motivation? Will ich dem anderen vielleicht nur Gutes, um dann Dank zu bekommen?

Die Praxis des Bodhicitta lässt sich eigentlich so zusammenfassen, dass ich immer versuche, in jeder Situation die Motivation in mir wach zu halten. Das fängt morgens beim Aufwachen damit an, dass ich die Augen aufschlage und mir sage, „Ja, das ist jetzt wieder ein Tag, den ich voll und ganz der Bodhicitta-Praxis widmen möchte!“ Und dann tagsüber, wenn ich mit Menschen zusammen bin, immer wieder genau diesen Satz, genau diese Überlegung im Geist wachrufen. Und dann, um das zu unterstützen, um das nicht nur Konzepte sein zu lassen: Tonglen-Praxis. Bereits morgens beim Aufwachen und dann in der Begegnung mit jedem Menschen, der mir

begegnet, Tonglen praktizieren, im Austausch von mir selbst und anderen. Und abends dann auf genau dieselbe Art den Tag beschließen.

Wenn ich dann abends einschlafe, mach ich noch einmal die Tonglen-Praxis. Ich schaue mir an, wo ich im Laufe des Tages vielleicht nicht aus Bodhicitta gehandelt habe. Ich schaue mir an, wie ich es hätte besser machen können. Ich mache noch einmal Tonglen mit mir selbst, mit anderen und mache dann den Wunsch, dass auch die Nacht ganz und gar dem Bodhicitta gewidmet ist, dass ich im Traum das Wohl der Wesen bewirke, dass ich beim Aufwachen ebenfalls Bodhicitta als ersten Gedanken habe. Ich gehe also den Tag noch einmal durch, mache die Wünsche für die Nacht, für den nächsten Morgen, für das Aufwachen, dass auch da wieder Bodhicitta mein erster Gedanke sein möge.

Natürlich wird es mir zuerst nur gelingen, vielleicht eine Situation pro Tag zu einer Praxis von Tonglen zu nutzen, weil ich es sonst ständig vergesse. Mit etwas mehr Übung wird es dann zwei, drei Situationen geben. Es wird dann vielleicht mehr und mehr, bis ich tatsächlich ein Bodhisattva werde, der tagaus tagein alles zur Praxis des Bodhicitta benutzt und der nichts anderes als wichtiger betrachtet, als gerade das zu praktizieren. Wenn es ganz natürlich kommt, ohne Anstrengung, wenn es keine Hemmnisse mehr gibt, Bodhicitta in jeder Situation anzuwenden, dann weiß ich, dass mein Geist sich tief verbunden hat mit dieser Bodhicitta-Praxis. Dann weiß ich auch, dass ich im Bardo daran denken werde und dass es ganz natürlich im nächsten Leben auch so sein wird.

Wenn wir so praktizieren, wird es völlig natürlich, dass sich Bodhicitta in unserem Geist einstellt, und wenn dann Begierde, Ärger, Eifersucht, Stolz usw. auftauchen, dann haben wir gar keine Lust mehr darauf. Wir kennen den Geschmack von Bodhicitta und diese Mahlzeit einer Mischung von Anhaftung und Abneigung schmeckt uns nicht mehr. Wir sind so ein Feinschmecker geworden, so ein unersättlicher Feinschmecker, dass wir nur noch Bodhicitta schmecken möchten, nur noch Bodhicitta und davon soviel wie möglich. Die anderen Mahlzeiten, die uns Samsara ständig anbietet, sind völlig uninteressant geworden. Samsara ist immer mit Anspannung im Geist verbunden. Wenn sich Samsara im Geist manifestiert, ziehen wir es vor, Bodhicitta zu üben.

Diese Praxis beginnt damit, dass wir uns das jeden Morgen und jeden Abend anschauen, wie wir jede Situation zur Bodhicitta-Praxis nutzen können. Dann wird tatsächlich im Laufe der Zeit unser Geist zu Bodhicittageist, völlig gelöst, völlig entspannt, ohne noch den persönlichen Bedürfnissen aufzusitzen oder sie für wichtig zu halten. Die sind zwar noch da, aber sind kein wirkliches Problem mehr und erschöpfen sich im Laufe der Zeit. Man ist einfach ein Wesen, das persönliche Bedürfnisse hat, die darin erfüllt werden, dass man sich um andere kümmert. Darin findet man dann das eigene Glück. Man bemerkt, dass es das ist, was viel glücklicher macht, als eigene Bedürfnisse zu erfüllen.

* * *

Zweite Unterweisung, 31. 7. 02

Rückblick

Gestern haben wir uns mit den Grundlagen beschäftigt. Wir haben über Vergänglichkeit und Tod gesprochen, sein Leben zu führen angesichts der Möglichkeit jetzt und heute noch zu sterben. Wir haben uns die Notwendigkeit vor Augen geführt, uns aus Samsara zu befreien. Wir haben darüber gesprochen, wie wichtig es ist, eine Gewissheit darüber zu erlangen, dass es in Samsara kein wahres Glück zu finden gibt und dass wir auf der Basis einer echten, authentischen Entsagung unseren Geist der Erleuchtung zuwenden, und dies nicht nur für uns

selbst sondern für alle Wesen. Dann haben wir länger über Bodhicitta als Grundlage und Quelle des Verständnisses von Mahamudra gesprochen.

Bodhicitta und das spontane Wirken der Buddhas

Gampopa fährt fort in den Ausführungen über den Erleuchtungsgeist, Bodhicitta:

Ohne den Erleuchtungsgeist werden die beiden Formkörper nicht erscheinen, und ohne diese wird sich der Wahrheitskörper nicht zeigen, denn diese hängen wechselseitig voneinander ab.

Wenn wir so über die drei Körper sprechen, so ist das sicherlich etwas schwierig zu verstehen. Der Dharmakaya ist die Dimension unseres Geistes jenseits aller Konzepte, die wir den natürlichen Zustand nennen. Wenn wir nur vom Dharmakaya sprechen, dann sprechen wir von diesem Zustand als grundlegend offene Dimension, ohne uns direkt schon auf seine Dynamik und seine Manifestationen zu beziehen. Aber dieser Dharmakaya, dieser Wahrheitskörper, ist nicht inaktiv, kein totes Etwas, keine nur stille Dimension, sondern hat eine natürliche Aktivität und Dynamik. Diese Dynamik manifestiert sich als die beiden Formkörper, die wir Sambhogakaya (Freudenkörper) und Nirmanakaya (Ausstrahlungskörper) nennen. Diese beiden wirken zum Wohle der Wesen, während es vom Dharmakaya heißt, dass seine Verwirklichung den eigenen Nutzen erfüllt. Diese drei Körper zusammen erfüllen also den doppelten Nutzen: den Nutzen für einen selbst durch den Dharmakaya und den Nutzen für alle Wesen durch das Manifestieren von Nirmanakaya und Sambhogakaya.

Häufiger wird die Frage gestellt, wie man sich denn das erklären könnte, dass der Dharmakaya, der erleuchtete Geist, natürlicherweise für andere aktiv sei, ob denn das noch mit einem Willen zu tun hätte. Das kann man sich vielleicht so vorstellen: Der Dharmakaya ist die Dimension frei von allem Anhaften. Es gibt keinerlei Haften an einem Ich, die Illusion des Ich hat sich völlig aufgelöst, es gibt auch kein Haften an Phänomenen mehr. Es ist Geist, völlig frei von allem Ich-Anhaften und allem Haften an äußeren Erscheinungen. Dieser Geist ist aber trotzdem gewahr, ein Gewahrsein ohne Mittelpunkt. Dieses Gewahrsein ohne Mittelpunkt ist in natürlichem Austausch mit allen und antwortet auch auf Situationen. Diese Antworten sind spontan, sie beruhen nicht auf einer persönlichen Intention des Buddha, jetzt so und so zu handeln.

Da kein Ich-Anhaften mehr da ist, sind die Handlungen, die geistigen Bewegungen, die aus dieser Offenheit heraus entstehen, natürlicherweise im Einklang mit den Situationen. Deswegen sagen wir, sie sind für den Nutzen von allen Wesen, weil es nicht mehr um ein persönliches Wesen geht, das irgend eine Absicht verfolgt. Aus unserer Sicht nennen wir sie die Formkörper, weil der Sambhogakaya eine Lichtform hat und der Nirmanakaya eine für uns sichtbare, konkrete Form in dieser Welt. Vom Standpunkt des Buddha aus betrachtet sind das aber eigentlich nur die Bewegungen des Geistes, dieses Dharmakaya-Geistes, die sich als Sambhogakaya und Nirmanakaya manifestieren. Offener Geist hat natürlicherweise diese Dynamik. Deswegen kann man ihn nicht von den beiden Formkayas trennen. Die Formkayas und der Dharmakaya sind untrennbar.

Dharmakaya und die Angst vor dem offenen Raum

Wer den Wahrheitskörper nicht verwirklicht, findet keine Befreiung aus Samsara. Das ist so, als hätten wir Angst vor dem Himmel: Wo immer wir geboren werden, ist Samsara. Den Wahrheitskörper zu verwirklichen ist Befreiung.

Wer den Wahrheitskörper nicht verwirklicht, findet keine Befreiung, weil er den Zustand frei von Haften nicht kennt. Erst wenn wir den Dharmakaya kennen, sind wir befreit von Samsara. Samsara ist der Bereich des Haftens und solange wir im Haften sind, sind wir in Samsara und wenn wir nicht haften, sind wir im Dharmakaya, sind wir in der Befreiung. Warum sind wir nicht ohnehin schon in der Befreiung? Gampopa sagt, dass wir offenbar Angst vor dem Himmel haben, vor dem Raum. Wir haben Angst, im Raum aufzugehen, uns zu verlieren im Raum, das Ich nicht mehr finden zu können.

Wenn Gampopa das so sagt, dass wir Angst vor dem Raum haben, dann glaub ich, kennen wir ein bisschen die Erfahrung, von der er spricht: Angst zu haben, unsere Bezugspunkte zu verlieren. Wir denken, wenn wir völlig loslassen, dann passiert es uns vielleicht, dass wir unser Leben gar nicht mehr zusammenkriegeln, dass wir vielleicht vergessen, wer wir sind, dass wir verrückt werden, dass wir vielleicht gar nicht mehr sagen können, wie wir heißen. Wir haben die Sorge, dass das, was uns da als Erleuchtung, als Dharmakaya präsentiert wird, das Ende von einem bewussten Sein bedeutet, wo wir Meisterschaft über unsere Situation haben. Wir haben das Gefühl, wenn wir alle Kontrolle loslassen, dann wird uns das Leben entgleiten. Das drückt sich in Träumen manchmal so aus als würden wir uns im freien Fall befinden oder vor einem Abgrund stehen und Angst haben, in den Abgrund hinein loszulassen mit dem Gefühl, dass wir da unten irgendwo aufschlagen und zerschellen und uns nicht mehr wieder finden.

Wenn Gampopa dann sagt, „*wo immer wir geboren werden, ist Samsara*“, dann meint er damit genau das: dass wir aufgrund von Haften an dieser Angst, keine klare Identität, keinen klaren Ort zu haben, Wiedergeburt annehmen. Im Bardo (Nachtodzustand) sind wir nämlich in einer recht instabilen Situation. Wir werden von unseren Gedanken herumgetragen: Wir sind dort, wohin sich unsere Gedanken richten. Im Bardo gibt es keinen klaren Ort, keine klaren Bezugspunkte, die Situationen wechseln ständig. Dies ist für unsere Tendenz des Ich-Anhaftens extrem unerfreulich und löst starke Angst aus. Diese Angst führt dazu, dass wir so schnell wie möglich wieder einen Körper finden wollen, einen Ort, wo wir sein können, uns zugehörig fühlen können und mit dem wir uns identifizieren können. Dieser Wunsch nach klarer Identifikation, dieses Haften, diese Angst vor dem nicht greifbaren Zustand führt zur Wiedergeburt. Wiedergeburt ist Ausdruck und Fortsetzung dieses Haftens. Deswegen ist Samsara immer da, wo wir Geburt annehmen.

Befreiung

Mit „*den Wahrheitskörper zu verwirklichen ist Befreiung*“ meint Gampopa, dass wir in der Verwirklichung des Dharmakayas endlich frei von all diesem Ich-Anhaften sind. Der Moment, wo wir zum ersten Mal in die Natur des Geistes, in Mahamudra, eintauchen, ist der Moment des Eintretens in den Dharmakaya. Es ist der erste Moment, an dem ein Praktizierender alle Angst losgelassen hat, nicht zu existieren. Er hat sich darauf eingelassen, so weit die Kontrolle loszulassen, dass sich die Erfahrung der natürlichen Dimension des Geistes einstellen kann. Diese Erfahrung ist notwendig, um aus Samsara herauszufinden. Das ist die Erfahrung von Mahamudra. Mahamudra ist, was den letztendlichen Zustand angeht, ein Synonym für Dharmakaya. Mahamudra als Erfahrung ist die gleiche Erfahrung wie die Erfahrung des Dharmakayas, die Erfahrung der drei Kayas. Aber als Begriff wird Mahamudra auch für die ganze Vorgehensweise der Praxis benutzt, für den schrittweisen Weg der Mahamudrapaxis, die in den Mahamudrazustand hineinführt.

Das war ein kleiner Ausflug mit Gampopa auf die letztendliche Ebene des Geistes und jetzt zum Erleuchtungsgeist auf der relativen Ebene.

Relatives Bodhicitta

Gampopa sagt:

Dieser relative Erleuchtungsgeist ist sehr wichtig. Zu Anfang ist er notwendig, denn ohne ihn können wir das große Fahrzeug nicht besteigen.

Klar, ohne diese Motivation, wirklich zum Wohle aller Wesen Erleuchtung zu erreichen und stets zum Wohl aller Wesen zu handeln, gibt es kein großes Fahrzeug, es entsteht nicht in unserem Geist, das Fahrzeug bleibt klein. Es wird erst dadurch zum großen Fahrzeug, dass wir uns öffnen für das größtmögliche Ziel und die größtmögliche Anzahl von Wesen.

Wer hat Angst, sich für alle Wesen zu engagieren? Wer hat Angst vor dem Raum? Wir alle haben Angst. Wir alle haben Angst und Sorgen und schrecken davor zurück, uns zu engagieren. Die Angst sich zu engagieren und die Angst vor dem weiten Raum haben eines gemeinsam: das Haften an einem vermeintlichen Ich.

Wenn wir an die Erleuchtung aller, sämtlicher Wesen denken, so ist das eigentlich ein völlig unmögliches Ziel, das wir aus unserer relativ beschränkten Existenz, aus dem Ich-Anhaften niemals verwirklichen können. Die Verwirrung kann die Erleuchtung der Wesen nicht verwirklichen. Es ist völlig unmöglich, als ichbezogenes Wesen solch ein Ziel zu verwirklichen. Dieses Bodhisattva-Gelübde hat eigentlich nur Sinn, wenn ich begreife, dass dieses beschränkte Wesen, mit dem ich mich identifiziere, eine Illusion ist, dass es nicht wirklich existiert und dass auch seine Beschränkungen illusorisch sind. Dies ist die tiefere Dimension, die eigentliche Dimension des Bodhicitta, ein Bewusstsein des Nicht-Ich oder mit anderen Worten: unserer Buddhanatur.

Wenn wir mit dieser Buddhanatur ein bisschen Kontakt aufnehmen können, sie spüren und erahnen können, dann ist es möglich, so einen unglaublichen Wunsch zum Ausdruck zu bringen, alle Wesen zur völligen Erkenntnis der Buddhanatur zu führen. Wir wissen dann, dass wir dies nicht durch das Ich zu verwirklichen haben, sondern dass es das Nicht-Ich ist, was dies bewirken wird.

Im Mahamudra wird von Basis, Weg und Frucht gesprochen. Die Basis ist die Buddhanatur, der Weg ist das Offenbaren dieser Buddhanatur, die Praxis, die dazu führt, dass sie sich immer mehr zeigt, und die Frucht ist Buddhaschaft. Genauso ist es auch auf dem Weg der Bodhisattvas, die davon sprechen, dass die Ursache der Erleuchtung die Buddhanatur ist, dann wird der ganze Weg beschrieben, auf dem wir die befreienden Qualitäten (Paramitas) praktizieren, und die Frucht schließlich ist Buddhaschaft. Genauso stellt es Gampopa in seinem Schmuck der Befreiung dar.

Bodhicitta als Schutz vor engen Sichtweisen

Zwischendurch ist er – der Erleuchtungsgeist – notwendig, denn ohne ihn fallen wir in das Fahrzeug der Hörer und dergleichen zurück.

Wenn es dann heißt, dass uns der Erleuchtungsgeist davor bewahrt, ins kleine Fahrzeug zurückzufallen, bezieht sich das darauf, dass er uns schützt, beim Auftauchen von Schwierigkeiten in eine ichbezogene Haltung zurückzufallen: „Ich und meine Freunde“ oder „Ich ganz allein“. Unser Fahrzeug, das groß angefangen hat, wird sonst plötzlich ganz klein, ganz normal: Ich mit denen, die mir lieb sind und die mir keine Schwierigkeiten bereiten. Das passiert uns laufend und es können ganz einfache Situationen in unserer Praxis sein.

Es kann einfach sein, dass ich müde werde, dass ich mit der Disziplin, mit den Projekten, die ich mir vorgenommen habe, auf Schwierigkeiten stoße. Es kann aber auch sein, dass ich schwer krank werde oder dass in den Projekten, die ich verwirklichen möchte und für den Dharma begonnen habe, scheinbar von außen Schwierigkeiten auftauchen. Diese Schwierigkeiten scheinen von außen zu kommen und sind immer ungerufen. Dann sag ich mir: „Nein, dafür bin ich ja nun nicht hergekommen, um ständig Schwierigkeiten zu haben! Ich wollte einfach ein bisschen glücklicher sein. Ich wollte einfach einen freudigeren, offeneren Geist entwickeln und direkt zur Erleuchtung gelangen!“ Und schon wieder wird unser Fahrzeug ganz klein, wir haben den langen Atem der Bodhisattvas verloren, haben die Vision verloren, die uns hilft, alle Schwierigkeiten als Helfer zu sehen, als Unterweisung, als Hilfe auf dem Weg. Dafür brauchen wir das erneute Entwickeln des relativen Bodhicitta, jeden Tag, immer wieder, das Freisetzen dieser großen Motivation, dieser Motivation, die alle umfasst, die niemanden ausschließt, keinen einzigen und die alle Schwierigkeiten als Futter für den Weg benutzt.

Bodhicitta als Quelle erleuchteten Wirkens

Am Schluss ist er – der Erleuchtungsgeist – notwendig, denn ohne ihn erscheinen nicht die beiden Formkörper.

Das bedeutet, dass der offene Geist, den wir Dharmakaya nennen, sich tatsächlich nicht unbedingt zum Wohle der Wesen manifestieren muss. Es besteht die Möglichkeit, dass z.B. die Arhats, die die Abwesenheit der illusorischen, leeren Natur eines Ichs verwirklicht haben, für lange Zeit in diesem offenen Zustand verweilen, ohne sich wieder in Samsara für andere zu

engagieren, die noch in der Illusion gefangen sind. Und der relative Erleuchtungsgeist, den wir den gesamten Weg über praktiziert haben, ist die Ursache dafür, dass sich zum Zeitpunkt der Frucht, wenn wir Buddhaschaft erlangen, tatsächlich die natürliche Dynamik des Geistes zum Wohle anderer manifestiert. Das erklären die erleuchteten Lehrer als die Frucht des Bodhicitta. Deswegen sind auch die Früchte ihres Weges für Bodhisattvas und für "Hörer" (Shravakas) verschieden. Wenn den ganzen Weg über Bodhicitta kultiviert wird, ist dann, wenn der Geist sich völlig befreit hat, keinerlei Hindernis mehr dafür da, dass sich die natürliche Dynamik des Geistes tatsächlich zum Wohle anderer manifestiert. Das Haften am stillen, ruhenden Geist hat sich völlig aufgelöst.

Es gibt ein subtiles Haften, das – wie es heißt – bei Praktizierenden, die auf das eigene Wohl bedacht sind, dazu führt, dass sie den stillen, nicht aktiven Geist dem aktiven Geist vorziehen. Deswegen heißt es, dass Arhats, die vollkommen ihren eigenen Nutzen verwirklicht haben, von Buddhas stimuliert werden müssen, denn ihre Verwirklichung wird nicht automatisch zur Verwirklichung eines Buddhas: Angeregt durch das Beispiel und die Unterweisung der Buddhas werden sie weiter gehen und den Geist völlig allen Phänomenen und allen Wesen öffnen. Dann lassen sie sich ganz auf das Spiel der Phänomene ein, diese Dynamik, die natürlicherweise entsteht, wenn wir das Leben voll und ganz zulassen. Dann gehen sie, persönlich bereits befreit, ohne Gefahr, in Samsara zurück zu fallen, den Weg durch die Bodhisattvastufen, bis auch sie volle Buddhaschaft erlangen. Buddhaschaft ist der Zustand, wo alles offen ist, wo es keine Vorlieben, kein Haften und Abweisen mehr gibt.

Vergänglichkeit

Nach diesem Ausflug in subtile Höhen holt Gampopa uns mit der Vergänglichkeit wieder auf den Boden zurück:

Auch die (Kontemplation der) Vergänglichkeit ist zu Anfang notwendig, denn ohne sie wenden wir den Geist nicht von den Belangen dieses Lebens ab.

Darüber sprachen wir gestern bereits.

Zwischendurch ist sie notwendig, denn ohne sie halten wir an Beständigkeit fest und verirren uns zu den Hörern und dergleichen.

Was damit wohl gemeint ist, dass uns das Kontemplieren der Vergänglichkeit vor den kleineren Fahrzeugen bewahrt, also genauso wie das relative Bodhicitta? Es hat die gleiche Schutzfunktion, sie bewahrt uns davor, dass der Geist wieder klein wird. Was ist da gemeint? Wenn wir Angst haben vor etwas, wenn uns etwas beunruhigt, wenn wir davonlaufen wollen: Vor was laufen wir eigentlich davon? Vor Menschen, vor Situationen, vor Dingen, stets vor etwas, das wir für wirklich halten, wo wir haften und denken: „Das ist wirklich so!“

Starkes Haften an Personen z.B. fühlt sich so an: „Diese Person ist so und so und wird sich nie ändern, da kann ich auch nichts machen!“ oder was Situationen angeht: „Die Situation wird sich nie verändern! Ich habe Angst davor, in einer Situation festzustecken, die immer nur Leid zeigt.“ oder „Ich hoffe, mich in Situationen zu finden, die immer nur glücklich sind.“ All das ist Anhaften, in beide Richtungen, an Angenehem wie an Unangenehem.

Dieses Anhaften bewirkt, dass unser Geist klein wird, bewirkt, dass wir uns nicht mehr allen Wesen öffnen können und Situationen für solide halten. Wenn wir uns bewusst werden, dass die Vergänglichkeit allen Dingen, Situationen und Menschen innewohnt, stellt sich mehr Raum ein und wir haben mehr Freiheit. Es ist mehr Platz da, uns den Dingen zuzuwenden, wir brauchen nicht gleich davonzulaufen. Es stellt sich mehr Geduld ein, wir können uns einlassen auf den Fluss der Dinge, das Vergehen der angenehmen Dinge und das Vergehen der unangenehmen Dinge. Das ist die Grundvoraussetzung, im Großen Fahrzeug tatsächlich aktiv sein zu können.

Vergänglichkeit und Leerheit

Zum Schluss ist sie – die Vergänglichkeit – notwendig, denn die Bedeutung von Vergänglichkeit und Leerheit sind identisch.

Das ist eine weitreichende Aussage. Sie bedeutet, dass wir die Leerheit verstehen, wenn wir die Vergänglichkeit verstehen, und das würde bedeuten, dass wir durch die Vergänglichkeit Mahamudra verstehen können.

Es hört sich an, als ob wir allein mit der Kontemplation der Vergänglichkeit den ganzen Weg gehen könnten? Hat das der Buddha wirklich gemeint? Tatsächlich: so hat er die Vergänglichkeit unterrichtet. Vergänglichkeit von Anfang bis Ende, die gesamte Unterweisung des Buddha über das Nicht-Selbst ist in seiner Unterweisung über Vergänglichkeit enthalten.

Wenn wir Vergänglichkeit in diesem Sinne als Praxis nehmen, beginnen wir am besten mit dem eigenen Geist. Den Geist anschauen, um herauszufinden, ob die Gedanken wirklich sind, ob sie bleiben, ob es irgend einen Gedanken gibt, der schon einmal geblieben ist? Gibt es irgend einen Gedanken, der Stabilität gezeigt hat von unserer Geburt bis jetzt?

So schauen wir in den Geist und untersuchen die Gedanken. Wir beobachten sie, ihr Entstehen und Vergehen. Wir bemerken Gedanken, die einfach nur so entstehen und die beobachtenden Gedanken, die alle geistige Aktivität wahrnehmen. Manchmal haben wir den Eindruck, diese beobachtenden Gedanken seien ein stabiler Beobachter. Doch wenn wir genauer hinschauen, sehen wir, dass dieser beobachtende Gedanke auch nur eine Bewegung des Geistes ist. Der Beobachter ist keine bleibende Instanz, sondern er ist mal da und mal abwesend. Mal sind diese beobachtenden Gedankenformen da und mal sind sie weg.

Es wird uns klar, dass alles, was im Geist auftaucht, vergängliche Bewegung ist. Und der Geist selbst? Da ist auch nichts zu finden, er zeigt sich an seinen Bewegungen. Wenn Gedanken auftauchen, haben wir das Gefühl, da sei Geist. Neben, hinter, in und um die Gedanken herum entdecken wir eine nicht beschreibbare Offenheit, aber wir finden nichts, was wirklich greifbar wäre, was eine greifbare, wirkliche Existenz hätte. Dieses Gefühl des nicht greifen Könnens entsteht, weil wir uns immer mehr der Vergänglichkeit alles Erscheinenden bewusst werden. Wir merken, dass die Erscheinungen im Geist leer von einem Wesenskern, einem bleibend existierenden Ich sind. Wir finden keinen Wesenskern, nichts Bleibendes im Geist. Diese Abwesenheit von einem Wesenskern wird Leerheit genannt. So gelangen wir durch eine tiefe Kontemplation der Vergänglichkeit aller Gedanken und Gefühle, die im Geist erscheinen, zu einem Verständnis der Leerheit von uns selbst.

Wir führen diese Kontemplation fort und weiten sie aus auf alles, was scheinbar außen, getrennt vom Geist erscheint, die Vergänglichkeit der äußeren Welt. Erst einmal richten wir unseren Geist auf die konkreten Dinge, die wir sehen, und dann darauf, wie diese Dinge im Geist erscheinen. Nicht einmal in den Steinen, die so solide erscheinen, finden wir eine bleibende Substanz, wirkliche, für immer bleibende Festigkeit, alles ist vergänglich. Umso mehr gilt dies für das Erscheinen dieser Dinge in unserem Geist. Das führt zur Erkenntnis der Leerheit der Phänomene.

Wenn wir tief über Vergänglichkeit kontemplieren, kommen wir zur Erkenntnis der Abwesenheit eines Selbst der Person und zur Erkenntnis der Leerheit der Phänomene, d.h. des anderen, der Objekte, der Abwesenheit eines Selbst in den Phänomenen. So lässt sich aufgrund der tiefen Kontemplation der Vergänglichkeit aller Phänomene ein Verständnis der beiden Aspekte des Nicht-Selbst verwirklichen und damit ist volle Erleuchtung erreicht.

Wenn wir die Kontemplation der Vergänglichkeit zu unserer Praxis machen, sollten wir mit dem beginnen, was uns leicht fällt und nicht direkt schon mit den Gedanken, was bereits eine etwas subtilere Form der Praxis darstellt. Wir fangen damit an, die Vergänglichkeit der äußeren Objekte zu kontemplieren, achten auf die Vergänglichkeit des Atems und der Körperempfindungen und meditieren erst dann die Vergänglichkeit aller Gedanken.

Dies praktizieren wir Jahr um Jahr um Jahr, bleiben immer in Kontakt, immer im Fluss mit der Vergänglichkeit. Und in diesem Fluss des stets Vergänglichen wird uns die Verwirklichung der Abwesenheit eines Selbst der Person und der Phänomene dämmern, so wie es heute morgen hell geworden ist. Ihr habt die Sonne nicht aufgehen sehen, es wurde einfach allmählich hell.

Genauso ist es mit der Kontemplation der Vergänglichkeit: Ohne dass wir es groß merken, löst sie unser Anhaften auf und allmählich dämmert uns die Einsicht, dass es da gar nichts gibt, an dem wir festhalten könnten. Es gibt nur diesen ständigen Fluss und auch dieser Fluss lässt sich nicht festhalten.

Deswegen hat der Buddha so großen Wert auf die Kontemplation der Vergänglichkeit gelegt, ohne uns die damit verbundenen Verwirklichungen groß anzukündigen. Er hat uns nicht heiß gemacht, wie mit einer Karotte vor der Nase: „Dadurch werdet ihr dann die Wirklichkeit verstehen!“ Eigentlich brauchen wir nur den Worten des Buddha zu folgen und tagaus tagein Vergänglichkeit und Bodhicitta zu praktizieren, dann kommen wir am Ende des Weges an.

Bodhicitta hilft uns, darüber klar zu werden, dass sich das Glück in der Hinwendung zu anderen und nicht zu uns selbst findet. Und die Vergänglichkeit hilft uns, die illusorische Natur aller Dinge zu verstehen.

Frage: Wie werden die Worte Leerheit und Mahamudra benutzt?

Das Wort Leerheit hat eine klare Definition. Es bezeichnet die Abwesenheit eines Wesenskerns. Diese Abwesenheit von etwas Fassbarem wird Leerheit genannt, die Natur aller Dinge. Und deswegen wird Leerheit mit dem Begriff Mahamudra in Verbindung gebracht, weil der Begriff Mahamudra das Verweilen im Gewahrsein der Natur aller Dinge beschreibt. Der Begriff Mahamudra wird aber in verschiedenen Zusammenhängen unterschiedlich gebraucht und definiert. Mahamudrapraxis ist die Praxis frei von Anstrengung und Einschränkungen, ohne den Geist mit dem Willen auszurichten. Der Geist verweilt natürlich entspannt in der natürlichen Dimension aller Dinge, in der keinerlei Illusion vorhanden ist und das Verständnis von Leerheit spontan entsteht. Mahamudra beschreibt Basis, Weg und Frucht dieser natürlichen Praxis. Das zentrale Merkmal ist anstrengungslose Praxis, das Auflösen von verkehrter Anstrengung.

Frage: Wäre „Entstehen und Vergehen“ nicht eine besserer Begriff als Vergänglichkeit?

Jeder arbeitet mit den Begriffen, die ihm am nächsten sind. Genau dieser Prozess des Entstehens und Vergehens ist, was wir Vergänglichkeit nennen. Wenn für dich der „Strom des Entstehens und Vergehens“ der hilfreichere Ausdruck ist, praktiziere damit. Das ist nur eine Begriffswahl. Für viele ist auch der Begriff Leerheit so abstrakt und so weit entfernt von dem, was sie erfühlen und erspüren können, dass er ihnen nicht sehr hilfreich für die Meditation ist. Vergänglichkeit hingegen, dieses Entstehen und Vergehen, ist sichtbar und spürbar, das ist ein guter Einstieg in die Praxis.

Frage: Haben Arhats wie Bodhisattvas völlige Befreiung erlangt?

Der Unterschied von Arhats zu Bodhisattvas liegt nicht so sehr auf der Ebene persönlicher Freiheit, sondern mehr in dem Aspekt, ob sie sich noch inkarnieren möchten oder nicht. Arhats haben vor, nach ihrem Tod in die Dimension einzugehen, die wir Nirwana nennen. Sie verweilen in einem nichtbegrifflichen Zustand frei von Gedanken, frei von Ichbezogenheit aber ohne Körper- und Rede-Aktivität. In diesem Zustand, heißt es, haben sie nur einen Lichtkörper. Sie verweilen in einem Samadhi frei von Anhaften, frei von Illusion.

Oft heißt es, Arhats hätten wenig Mitgefühl, aber das ist in dieser reduzierten Form eine verkehrte Aussage, denn sie haben ein weitaus tieferes Mitgefühl als vermutlich wir alle hier im Saal. Während ihrer Lebzeiten waren so manche Arhats äußerst aktiv zum Wohle der Wesen. Dass der Dharma nach Kaschmir, Afghanistan, China, Taiwan, Burma und Sri Lanka gefunden hat, ist den Arhats zu verdanken. Sie sind zum Teil weit gereist und haben unglaubliche Gefahren auf sich genommen: Wegelagerer, Raubtiere, Schlangen, Stürme auf hoher See usw. Ohne Angst sind sie zum Wohle der Wesen losgezogen, um den Dharma zugänglich zu machen, so dass wir keineswegs von kleinem Mitgefühl sprechen können, was ihre Aktivität in dem jeweiligen Leben angeht – und schon gar nicht klein im Vergleich zu uns, höchstens klein im Vergleich zu einem Buddha. Aber das Ziel der Arhats war, nach dem Tod ins Nirwana einzugehen und dann nicht mehr in Samsara zurückzukehren. Deswegen sprechen wir von

dann nicht mehr in Samsara zurückzukehren. Deswegen sprechen wir von kleinem Mitgefühl, weil ein Bodhisattva – auch wenn seine aktuelle Aktivität vielleicht sehr gering sein mag – vor hat, immer wieder zu kommen, um den Wesen zu helfen. Das macht sein Mitgefühl groß, weil es sich auf alle Wesen erstreckt und er kein einseitiges Nirwana anstrebt.

Frage: Warum spricht man von Buddhakörpern, Kayas, was an Substanzhaftigkeit denken lässt?

Diese Vorstellung von etwas Festem, die mit dem Wort Kaya einhergeht, ist gewollt. Dies zeigt sich in der Verwendung der Begriffe Dharmakaya (Wahrheitskörper) und Dharmadhatu (Raum der Phänomene oder Wahrheitsdimension). Kaya bezieht sich auf die Stabilität und Verlässlichkeit von Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya, die immer da sind und sein werden zum Wohl der Wesen, eine verlässliche, solide Zuflucht. Dabei beschreibt Nirmanakaya die körperliche Präsenz eines Buddhas, Sambhogakaya beschreibt seinen subtileren Lichtkörper sowie den dynamischen Aspekt des Geistes und der Begriff Dharmakaya beschreibt den subtilsten „Körper“, das eigentliche, bleibende Wesen des Buddhageistes. Dharmakaya beschreibt die selbe zeitlose Dimension, für die auch Dharmadhatu steht, aber unterstreicht mehr deren bleibenden Charakter jenseits von Entstehen und Vergehen. Sie sind in gewisser Hinsicht Synonyme, aber der Begriff Dharmadhatu beschreibt stärker den Aspekt völliger Offenheit jenseits aller Bezugspunkte, die Weite dieser zeitlosen, schöpferischen Dimension. Aber es ist die selbe Dimension, die selbe Erfahrung wie der Dharmakaya. Diese Assoziation von Substanzhaftigkeit ist also gewollt. Diese Begriffe haben sich eingebürgert und man benutzt sie in dem Verständnis, dass es da nichts Solides im herkömmlichen Sinne gibt.

Es scheint eine Entwicklung im Benutzen dieser Ausdrücke zu geben. Es war wichtig, klar zu machen, dass der Körper des Buddha Shakyamuni, der sich in dieser Welt manifestiert hat, eigentlich nur die äußere Schale von einem inneren Geschehen ist, dass der sichtbare Körper eigentlich ein Nirmanakaya, ein Ausstrahlungskörper ist, also ein illusorischer Körper. Dann ist es sinnvoll, darauf hinzuweisen, dass dieser Ausstrahlungskörper eigentlich ein Lichtkörper ist, der auch als bloßer, nicht stofflicher Lichtkörper Wesen helfen kann: ein Sambhogakaya (Freudenkörper). Dann war es wichtig, darauf hinzuweisen, dass die wahre Essenz dieser beiden Körper, die noch eine Form haben, der Dharmakaya ist, die Dimension, die alles hervorbringt – und dies ist der eigentliche „Körper“, in den wir Zuflucht nehmen. So hat man das Wort Kaya, das eigentlich nur ein respektvoller Begriff für den Körper einer hoch stehenden Persönlichkeit ist, genommen, um die wahre Natur der Dinge anschaulich zu machen und die tieferen Ebenen aufzeigen zu können.

Frage: Warum nimmt man das Bodhisattva-Gelübde?

Der eigentliche Grund ist, dass wir damit die Aspiration der Bodhisattvas tiefer in unserem Geist verankern. Dies gilt natürlich auch für andere Gelübde. Aber wir können auch ohne Gelübde unser Leben auf die Befreiung und Buddhaschaft aller Wesen ausrichten und entsprechend praktizieren. Dafür brauchen wir nicht unbedingt das Gelübde zu nehmen. Das Gelübde gibt uns aber eine völlig klare Ausrichtung. Am Gelübde selbst entzünden sich eine ganze Menge Prozesse. Wenn wir das Gelübde genommen haben und dann Phasen erleben, wo die Motivation schwächer wird, dann erinnern wir uns daran, dass wir uns bereits klar und bewusst entschlossen hatten, uns auf die Erleuchtung aller Wesen auszurichten. Das Gelübde gibt uns die Kraft, wieder in unsere ursprüngliche Motivation zurückzufinden. Ein Gelübde ist einfach stärker als nur einfach so die Dinge zu tun und setzt eine große Kraft in unserem Geistesstrom frei. Wenn wir an diese Gelübde denken, vergessen wir manchmal, was mit Übertragung gemeint ist. Bei den Gelübden verbinden wir uns mit all denen, die diese Gelübde auch genommen haben und praktizieren. Da geschieht eine Segensübertragung und auch eine Übertragung von Weisheit, von Wissen, wie man die entsprechenden Geisteshaltungen stärkt. Man tritt ein in einen Segensstrom, einen Übertragungsstrom. Wer die Kraft solch einer Übertragung noch nicht kennt, wird sie unterschätzen. Die Übertragung hat eine solch starke Wirkung, dass sie aus uns etwas machen kann, was wir nie für möglich gehalten hätten, dass sie unseren Geist

so stärkt und unterstützt, dass wir tatsächlich zu etwas werden, was jenseits unserer Vorstellungen ist: jemand, der tatsächlich anderen im Dharma helfen kann.

Frage: Wo inkarnieren sich Bodhisattvas, nur auf der Erde? Auf welche Wesen bezieht sich der Wunsch?

Auf alle Wesen, in allen Universen, wo immer es Wesen gibt. Egal in welches Gefilde, in welchen Bereich du gehst, wo immer du hingehst: du wirst für das Wohl der Wesen aktiv sein. Du bist nicht verpflichtet, auf der Erde zu wirken, sie ist nur ein kleiner Bereich innerhalb der verschiedenen Möglichkeiten als Bodhisattvas zu wirken. Wir drücken mit dem Bodhisattva-Gelübde den Entschluss aus, diese Aktivität fortzusetzen, bis das letzte Wesen befreit ist. Es ist manchmal sogar gut, einen „Ausflug“ in andere Bereiche wie Dewatschen zu machen, um dann gestärkt zurück zu kommen.

* * *

Dritte Unterweisung, 1. 8. 02

Sinnvolles Handeln führt zu Disziplin, meditativer Stabilität und Weisheit

Wir beginnen wieder mit einem Zitat von Gampopa:

Auch (die Kontemplation von Ursache und Wirkung) ist zu Anfang notwendig, denn mit reinem ethischen Verhalten schließen sich die Tore zu den niederen Bereichen.

Diese Unterweisung hat dieselbe Struktur wie zuvor für Vergänglichkeit und Erleuchtungsgeist. Gampopa sagt jeweils, was zu Anfang, in der Mitte und am Schluss wichtig ist. Damit beschreibt er ein Fortschreiten in der Praxis im Hinblick auf das selbe Thema.

Was zu Anfang in Hinblick auf Karma wichtig ist – Anfang bedeutet eigentlich unser ganzes Leben – dass wir uns darüber klar werden, welche Handlungen mit Sicherheit zu Leid führen und die wir deswegen aufgeben sollten. Diese Handlungen hat der Buddha benannt und aufgezählt. Von ganz seltenen Ausnahmen abgesehen führen z.B. töten, stehlen oder lügen für persönlichen Nutzen immer dazu, dass man Leid erfährt. Sie sind die Ursachen für Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen, den Bereichen der Tiere, Hungergeister und Höllenwesen. Der Buddha hat immer wieder betont, dass eine tiefere Praxis, eine Praxis der Meditation, ein Entwickeln von Weisheit und Verständnis gar nicht möglich ist, ohne die Basis des Unterlassens von nichtheilsamen Handlungen etabliert zu haben. Das ist der Beginn der Disziplin. Die Disziplin geht aber weiter und bezieht auch das Ausführen heilsamer Handlungen mit ein. Bei heilsamen Handlungen können wir sicher sein, dass ihre Früchte Glück und Verständnis sein werden.

Wir sollten die Unterweisungen über sinnvolles Handeln nicht gering schätzen, weil sie der Schlüssel sind, einen stabilen, ruhigen Geist entwickeln zu können. Handlungen, die auf Eigennutz und Ich-Anhaften beruhen, hinterlassen nicht nur Gewissensbisse und innere Unruhe – wenn wir z.B. gelogen oder gestohlen haben und nicht sicher sein können, ob andere das bemerken – sie wühlen den Geist für lange Zeit auf und haben viel weitgehendere Auswirkungen, als wir zunächst wahr haben wollen. Die vielen Handlungen, die wir aus Ichbezogenheit ausgeführt haben und die obendrein anderen geschadet haben, hinterlassen – ohne dass wir es zunächst bemerken – starke Schleier der Ichbezogenheit. Wir sind verschleiert, ohne dass wir es merken, und wundern uns, warum der Geist beim Meditieren nicht zur Ruhe kommt. Das ist die Folge davon, so viele Male ichbezogen gehandelt zu haben.

Wenn wir innerlich zur Ruhe kommen wollen, müssen wir aufhören, uns so um uns selbst zu drehen. Vor allen Dingen müssen wir als erstes aufhören, anderen zu schaden und zwar nicht nur mit körperlichen sondern auch mit sprachlichen Handlungen. Es ist ganz wichtig, dass wir unser Redeverhalten ändern, dass wir nicht mehr negativ über andere sprechen und anderen nicht mehr durch Beschimpfen, Verspotten und dergleichen Leid zufügen.

Diese Unterweisungen beschreiben die drei Ebenen der Schulung im Dharma, die ihr ja schon kennt: Shila, Samadhi und Prajna auf Sanskrit und Disziplin, meditative Stabilität und Weisheit auf Deutsch. Disziplin besteht darin, alles Nichtheilsame aufzugeben und das Heilsame zu praktizieren. Samadhi besteht darin, den Geist sich setzen zu lassen und bei ruhigem Geist das Gewahrsein zu nutzen, um zu verstehen, wie der Geist und die Welt funktioniert. Dadurch entsteht das Verständnis darüber, wie Samsara funktioniert und wie der Weg zur Befreiung zu gehen ist. Diese drei Elemente sind miteinander so eng verwoben, dass das eine nicht ohne das andere geht. Es ist unmöglich, die höchste Form der Weisheit zu entwickeln, ohne sich schon in Disziplin und Meditation geübt zu haben.

Sinnvolles Handeln, Verdienste und Erkenntnis

Zwischendurch ist sie – die Kontemplation von Ursache und Wirkung – notwendig, weil sie uns die beiden illusorischen, traumgleichen Ansammlungen vervollständigen lässt.

Wenn wir uns diesen Satz von Gampopa anschauen, so geht er weiter als die gewöhnlichen Unterweisungen über Karma, da er nicht nur sagt, dass wir durch das Verständnis von Karma die beiden Ansammlungen vervollständigen, sondern er sagt, dass wir die beiden illusorischen Ansammlungen vervollständigen. Darauf werden wir gleich zu sprechen kommen.

Erst einmal das gewöhnliche Verständnis: Jede Handlung, die wir ausführen, hat Folgen. Wenn wir es aufgeben, schädliche Handlungen auszuführen, reduzieren wir die Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung. Wenn wir heilsame Handlungen ausführen und sie obendrein noch der Erleuchtung widmen, dann ist es das, was wir die Ansammlung von Verdiensten nennen. Verdienste können wir definieren als die Kraft, die das Ich-Anhaften schwächt. Es sind Handlungen, die aus einer heilsamen Motivation geboren sind, die nicht ichbezogen sind, sondern diese Ichbezogenheit schwächen.

Gendün Rinpotsche hat diese heilsamen Handlungen mit Tropfen von Wasser verglichen, die nach und nach ein großes Fass füllen, das Fass der Verdienste. In dem Moment, wo die Verdienste so weit angewachsen sind, dass sie das Fass zum Überlaufen bringen, entsteht zum ersten Mal die Einsicht in die Natur des Geistes. Das ist die letztendliche Weisheit, die sich aufgrund der Ansammlung dieser heilsamen Kraft einstellt.

Mit jeder heilsamen Handlung, die wir ausführen, steigt auch unsere Fähigkeit, die Dinge zu verstehen: Mit dem Füllen der Tonne wächst allmählich unser Verständnis, unsere Weisheitskraft. Aber erst, wenn die Verdienste sozusagen hinüberschwappen in den nondualen Bereich, eröffnet sich die letztendliche Weisheit. Bis dahin wächst zunächst die relative, bedingte Weisheit, die auch sehr hilfreich ist. Aber erst wenn die Verdienste so stark geworden sind, dass wir auch die letzte Kontrolle über unseren Geist aufgeben können und den Beobachter tatsächlich loslassen, dann stellt sich die Einsicht in die Natur des Geistes ein. Diese Verdienste, diese Kraft, die die Ichbezogenheit schwächt, müssen so stark werden und Ichbezogenheit so weit schwächen, dass wir zutiefst loslassen können und nicht mehr am Beobachter festhalten.

Wenn wir das verstehen, wird offensichtlich, dass es sich bei diesem Zusammenhang zwischen Verdiensten – Handlungen, die das Ich-Anhaften schwächen – und der Weisheit um eine Beschreibung von Naturgesetzen, von geistigen Gesetzen handelt. Es kann nicht anders sein. Wie sollten wir ‚aus dem Stand‘ das Ich-Anhaften loslassen können, wenn wir uns nicht bereits daran gewöhnt haben durch viele Handlungen der Freigebigkeit, des Loslassens, des uns Hingebens an die Wesen, des nicht mehr so Ichbezogenenseins. Das braucht Voraussetzungen, lange Übung – und eigentlich sind alle heilsamen Handlungen Ausdruck von Loslassen, von Sich-Hingeben, von Freigebigkeit. Egal, ob es Freigebigkeit, Disziplin, Geduld, freudige Ausdauer oder Meditation ist, all das ist Loslassen von Anhaftungen. Diese Fähigkeit, los lassen muss einfach immer natürlicher werden, bis zum ersten Mal – und dann immer wieder –

einfach immer natürlicher werden, bis zum ersten Mal – und dann immer wieder – diese völlige Offenheit auftaucht,.

Zum Abschluss dieser gewöhnlichen Erklärungen zu den Ansammlungen vielleicht noch eine Bemerkung: Diese Ansammlung von Weisheit und Verdiensten setzt sich fort, auch wenn wir Erkenntnis erlangt haben. Gampopa sagte zum Beispiel in seinen Abschiedsunterweisungen an seine Schüler in Tibet, bevor er den Körper verließ, dass er weiterfahren wird damit, die Ansammlung der Verdienste zu vervollständigen, weil er weiß, dass dadurch immer größerer Segen für die Wesen entsteht. Die Buddhas und Bodhisattvas fahren also weiter fort damit, die Ansammlungen zu mehren: ihre Ansammlung von Verdiensten nimmt immer weiter zu und damit auch ihre Fähigkeit, den Geist der Wesen zu öffnen. Auch die Ansammlung an Weisheit nimmt weiter zu, das ursprüngliche Gewahrsein, das weiß wie die Dinge sind und wie man den Wesen helfen kann. Denn mit jeder Handlung, die zum Wohle anderer ausgeführt wird, nimmt auch die Weisheit, das Gewahrsein zu, wie man solche Handlungen ausführt. Je geübter man darin wird, desto besser weiß man es. Das ist ganz logisch.

Helfen im Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge

Bei der tieferen Erklärung von Gampopas Unterweisung geht es um die Sichtweise, dass die Ansammlungen von Verdiensten und Gewahrsein selbst illusorisch sind, weil die Person, die diese Ansammlungen erwirbt, gar nicht zu finden ist. Da ist kein Ich zu finden, das diese Ansammlung ausführt, da sind weder ein Handelnder noch ein Gegenüber zu finden. Die Lebewesen, für die ich diese Handlungen ausführe, sind wie der Handelnde selbst nicht als ein konkretes Etwas zu entdecken, es ist kein bleibendes Ich oder Selbst zu finden. Auch die Handlung, die zwischen Subjekt und Objekt stattfindet, ist illusorisch. Eine solche Handlung weist nichts auf, was ihr das Merkmal von bleibender Existenz verleihen würde. Das bedeutet aber nicht, dass es sie nicht gibt. Es bedeutet, dass sie nur eine Bewegung ist, ohne etwas Bleibendes zu sein. Kräfte sind in Bewegung, sind aber ihrerseits ohne Wesenskern.

So gibt es letztendlich auch keine wirkliche Ansammlung von Verdiensten, d.h. einen Berg von Verdiensten, den wir irgendwo entdecken könnten, einen Haufen gebündelter Kraft, den wir irgendwo fixieren könnten. Wenn wir hineinschauen, finden wir immer wieder nur die offene Natur des Geistes. Wo immer wir hinschauen, was immer wir betrachten, alle Phänomene dieser Welt, uns selbst mit eingeschlossen: Immer wieder landen wir nur in der Natur des Geistes.

Der Bodhisattva, der diese Unterweisung kennt und praktiziert, ist sich bewusst, dass er selbst ein nur illusorisches Wesen ist, das illusorisches Leid erfährt und illusorische Ansammlungen erwirbt, um damit illusorischen Wesen zu helfen, die in illusorischem Leid feststecken. Aber er sagt sich nicht: „Es ist ja sowieso alles illusorisch, deshalb brauche ich nichts zu tun!“, denn er weiß, dass – solange wir nicht aufgehen in dieser Dimension der Natur des Geistes (Dharmakaya) – wir im Kreislauf von Ursache und Wirkung gefangen sind. Das Leid, das dann erfahren wird, ist eine subjektiv durchaus relevante, weil superschmerzhaftes Riesenillusion. Es ist deswegen wichtig, sich darum zu kümmern, aus diesem Kreislauf auszusteigen, und anderen zu helfen, daraus auszusteigen, bis sie in der Lage sind, zu erkennen, dass es da gar niemanden gibt, der sich wehren muss, der festhalten muss, der Leid als Leid erfahren muss, bis sie erkennen, dass der Geist frei ist von diesen vielen, vielen Bedingungen, die scheinbar Leid erzeugen.

Ein Bodhisattva begeht nicht den Fehler, diese beiden Ebenen zu verwechseln. Er unterschätzt nicht, wie sehr das Leid wirklich existiert für die, die es erfahren. Er weiß aus Erfahrung: „Wenn ich nicht in der Natur des Geistes bin, reagiert mein Geist ebenfalls mit Anhaften und Ablehnung, dann verfange auch ich mich in Leid. Nur wenn mein Geist in Offenheit weilt, bin ich nicht gefangen im Gesetz von Ursache und Wirkung.“ Er behält jedoch stets in seinem Handeln zum Wohl der Wesen die Sicht, dass das Leid wie auch das Handeln letzten Endes illusorisch sind. Dies hilft ihm, nicht in das gleiche Leid zu fallen wie die Wesen, denen er hilft.

Wenn der Bodhisattva glaubte, Leiden wäre wirklich existent, dann würde er die Leichtigkeit verlieren, mit der er den Wesen helfen kann, er würde die Freude verlieren. Die Freude und die Leichtigkeit, mit der sich Bodhisattvas auf das Leid anderer einlassen und ihnen helfen ist Ausdruck ihres Verständnisses, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist, dass es eigentlich illusorisch ist. Das sagt er ihnen natürlich nicht ständig, aber daher kommt die Leichtigkeit, mit

sorisch ist. Das sagt er ihnen natürlich nicht ständig, aber daher kommt die Leichtigkeit, mit der Probleme angegangen werden, diese Fähigkeit, immer wieder – auch in schlimmen Situationen – loslassen zu können und zu lachen und eine andere Dimension zu öffnen. Wenn das nicht wäre, wäre der Bodhisattva nicht mehr als ein wohlmeinender Helfer, der genauso feststeckt im Leid wie die anderen auch. Er braucht den Kontakt zu dieser anderen Dimension, zu dem anderen Verständnis, um diese Leichtigkeit zu haben, um nicht in Angst und Sorgen und dergleichen sich zu verstricken, wenn er sich für Wesen einsetzt.

Es gibt also diese beiden Ansammlungen nicht wirklich. Sie sind illusorisch und doch scheinen wir sie manchmal – wenn wir auf der relativen Ebene schauen – geradezu zu spüren. Manche Personen begleitet eine solch heilsame Ausstrahlung, solch eine heilsame Kraft, dass wir sie fast körperlich als wohltuend spüren können. Aber wenn wir hinschauen, ist nichts zu finden, es ist einfach nur Offenheit. Dieses Phänomen der wachsenden heilsamen Ausstrahlung wird mit Ansammlung, dem Anwachsen von Heilsamem, d.h. von Verdiensten und Gewährsein beschrieben.

Zum Schluss ist sie – die Kontemplation von Ursache und Wirkung – notwendig, weil die Vollendung des Relativen die beiden Formkörper sind.

Die Vollendung des Relativen sind die beiden Formkörper, der Freudenkörper (Sambhogakaya) und der Ausstrahlungskörper (Nirmanakaya). Sie sind Ausdruck davon, dass sich der Bodhisattva auf seinem ganzen Weg ganz auf das Relative eingelassen hat, nicht vor der Welt davongelaufen ist. Er hat sich in die Welt hinein begeben zum Wohl der Wesen, hat immer wieder Wünsche gemacht, auch als Buddha sich zum Wohl der Wesen im Relativen manifestieren zu können. Wenn er dann Buddha wird, besteht die Möglichkeit, dies mit Hilfe von Lichtkörpern (Freudenkörpern) und mit Hilfe von konkret erfahrbaren Ausstrahlungskörpern zu tun. Das ist die Folge davon, dass sein erleuchtetes Gewährsein die Welt des Relativen, die Welt der Phänomene, vollständig durchdringt und nicht mehr an die wahre Existenz der Phänomene glaubt, aber die Meisterschaft erlangt hat, sich in dieser Welt der Phänomene zu manifestieren. – Wir meditieren ein paar Minuten, ohne irgend etwas zu tun. –

Verhaftung lösen, um die Erkenntnis zu stabilisieren

So sollten wir alle Stufen des Pfades äußerst wichtig nehmen. Wenn wir sie nicht im Geist verankern, mag zwar ein Schimmer des Natürlichen auftauchen, aber aufgrund von Verhaftung an Nahestehende, Land und Besitz wird uns das Natürliche wenig nützen und statt nach oben wird es abwärts gehen.

Wenn es hier heißt, dass wir die Stufen des Pfades äußerst wichtig nehmen sollen, so bedeutet das, dass wir sie alle praktizieren sollten, von A bis Z. Wir sollten die Kontemplation der Vergänglichkeit, des sinnvollen Handelns (Karma), der Nachteile Samsaras, Zuflucht, Bodhicitta, der Paramitas usw. wirklich tief, tief im Geist verankern. Denn nur das wird bewirken, dass das „Natürliche“ – ein anderes Wort für Mahamudra – sich stabilisiert. Das Natürliche – *nyugma* – ist ein Ausdruck, der sich bei Gampopa häufiger findet. Normalerweise ist *nyugma* ein Adjektiv für den natürlichen Zustand, aber hier spricht Gampopa von dem Natürlichen als Substantiv. Es steht für das, was ohnehin natürlicherweise da ist, die Natur des Geistes, Mahamudra. Mahamudra-Momente können wir auch erfahren, ohne all die Etappen des Weges durchlaufen zu haben, ohne diesen stufenweisen Prozess (*lam rim*). Die Natur des Geistes ist immer da, sie kann sich uns jederzeit öffnen. Aber wenn wir die Erfahrung der Natur des Geistes machen, ohne den Geist genügend vorbereitet zu haben, wird sie gleich danach wieder zugedeckt und verschleiert von den noch nicht aufgelösten Anhaftungen und entfaltet nicht ihre lebensverändernden Auswirkungen. Die obige Liste der Anhaftungen – Nahestehende, Freunde, Familie, Grund und Boden sowie Besitz – steht stellvertretend für alle Anhaftungen und die verschiedenen Stufen des Weges arbeiten daran, dass wir nach und nach all diese Anhaftungen auflösen.

Wenn wir uns bereits weitgehend aus Verhaftung gelöst haben, bewirkt das, dass das Sehen der Natur des Geistes nicht sofort wieder so dick verschleiert wird, dass wir leichter wieder Zugang dazu finden und eine Praxis daraus machen können. Dann bleibt es nicht dabei, die Natur des Geistes einmal gesehen zu haben und dann keinen Kontakt mehr dazu finden zu können. Die Erfahrung bleibt dann nicht nur eine bloße Erinnerung, ein Hauch von Erinnerung von dem was einmal war, die dann sogar noch verfälscht wird durch die vielen Anhaftungen, die sich daran hängen und diese Erfahrung vereinnahmen.

Gampopa stellt den direkten Zugang zur Natur des Geistes nicht in Frage, sondern er relativiert ihn. Er sagt: Ja, der direkte Zugang zur Natur des Geistes ist jederzeit möglich, aber dies wird nicht stabil sein und uns nicht wirklich nach oben führen, solange noch starke Verhaftung vorhanden ist. Es kann sogar abwärts gehen, weil dieser Schimmer der Natur des Geistes, den man erfahren hat, zur Basis von noch mehr Anhaften werden kann, d.h. für Ich-Identifikation, Stolz und weitere Prozesse, die Ausdruck des Anhaftens sind. Je mehr sich das Ich-Anhaften diese Mahamudra-Momente einverleibt, desto weiter entfernen wir uns vom Dharma und sind gar nicht mehr aufnahmefähig für Unterweisungen, weil wir schon glauben, „Es“ zu verstehen und gesehen zu haben.

Wenn wir das Natürliche gesehen haben, könnten wir glauben, dass wir verwirklicht sind. Waren wir ja auch für einen Moment, sind wir aber vielleicht nicht den Moment danach, denn erst die Fähigkeit, das Natürliche ins Leben zu integrieren ist es, was uns zu einem freien Menschen macht, was den Geist frei macht. Wenn wir das Natürliche gesehen haben und der Geist danach wieder in Anhaftung gefangen ist und unsere Handlungen Ausdruck von Anhaften und Ablehnen sind, dann sind wir nicht befreit. Befreiung zeigt sich darin, dass wir in dem Moment, wo Emotionen aufsteigen – Begierde, Ärger, Hass, usw. – den Blick nach innen wenden können und in die Natur des Geistes hineinfliegen, dass also diese Erkenntnis nützlich wird in Hinblick auf das, was uns in Samsara gefangen hält. Das bewirkt, dass wir wirklich befreit sind. Zudem geht es nicht nur darum, den Geist nach innen richten und die Natur des Geistes sich erschließen zu können, man muss es auch tatsächlich tun. Es geht darum, beim Auftauchen von Begierde oder Ablehnung, nicht zu sagen: „Ich praktiziere später, jetzt lebe ich erst einmal meine Anhaftungen aus!“, sondern die Erkenntnis wirklich anzuwenden. Nur das kontinuierliche Anwenden des Blickes in die Natur des Geistes bei sämtlichen aufsteigenden Emotionen bewirkt wahre Befreiung.

Das ichbezogene Wollen auflösen

Wenn wir die Dinge von dieser Seite her betrachten, wird uns vielleicht klar, warum es wichtiger ist, die Fundamente der Praxis zu legen, als sich um die Natur des Geistes zu kümmern. Wir würden soooo gerne die Natur des Geistes sehen, wir würden gerne ‚durchstoßen‘ in die Natur des Geistes, so dass sich uns der Geistesraum auftut und wir durch die Schleier hindurch sind – auch wenn es nur für einen Moment ist! Dieser eine Moment wäre super, das ist doch das, von dem alle Unterweisungen sprechen. Aber eigentlich kommt es darauf gar nicht an.

Wer ist denn das, der da durchstoßen möchte, der diese Schleier, dieses Gefangensein für so konkret hält, dass das vermeintliche Ich in eine andere Dimension finden muss? Ein Ich kann den natürlichen Zustand sowieso nicht sehen, das ist unmöglich. Wenn „Ich“ etwas gesehen habe und behaupte, ich hätte die Natur des Geistes gesehen, dann wurde gar nichts gesehen. Niemand hat je etwas gesehen, schon gar nicht das Ich. Wenn wir nach so einem Sehen weiter in Anhaften und Ablehnen herumirren, kann es keine wirklich lebensverändernde Erfahrung gewesen sein, die wir da gemacht haben. Es kann schon das Natürliche gewesen sein, eine authentische Erfahrung des Nondualen, doch wer weiß, ihre volle Kraft hat diese Erfahrung nicht entfaltet.

Wenn diese Erfahrung nicht eingebettet ist in eine solide Praxis, die uns ermöglicht, die weitreichenden Implikationen dieser Erfahrung tatsächlich zu verstehen und diese Erfahrung dann nutzbar zu machen, um das Anhaften und Ablehnen weiter aufzulösen, dann war sie eigentlich nicht relevant. Da es ohne ausreichende Einbettung solcher Erfahrungen nicht zur Befreiung kommt, ist es sinnvoller, sich den einzelnen Stufen der Vorbereitung zu widmen, Freigebigkeit zu üben, Disziplin, Geduld, Gleichmut, Liebe, Mitgefühl, diese nicht

zu üben, Disziplin, Geduld, Gleichmut, Liebe, Mitgefühl, diese nicht ichbezogene grundlegende Geisteshaltung zu entwickeln. Wenn sich dann der Geist auftut, so wird uns das in unserer Praxis weiter stärken und auf wirklich fruchtbaren Boden fallen.

Wir brauchen uns keine Sorgen darum zu machen, dass sich der natürliche Zustand manifestiert. Er wird sich ohnehin manifestieren, das Natürliche ist immer da. Mahamudra ist immer anwesend und wird uns ganz natürlicherweise aufgehen, wenn wir die Voraussetzungen schaffen durch ein Leben, das immer weniger von Anhaftungen geprägt ist. Dann wird uns einfach aufgehen und klar werden, was Mahamudra ist, ohne dass wir den Finger drauf legen können, weil da niemand ist, der das benennen kann.

Frage: Inwiefern entstehen die Formkörper aufgrund von Hingabe an fühlende Wesen?

Die beiden Formkörper entstehen aus dem relativen Bodhicitta und der Dharmakaya entsteht aufgrund der Praxis des letztendlichen Bodhicitta. Die beiden Bodhicittas sind genauso unzertrennlich wie die Formkayas und der Dharmakaya. Ganz natürlicherweise bringt das eine das andere hervor. Der Dharmakaya bringt die Formkayas hervor und wo die Formkayas sind, ist auch immer der Dharmakaya. Wo das relative Bodhicitta ist, wird das letztendliche Bodhicitta entstehen, und wo das letztendliche Bodhicitta ist, manifestiert sich auch das relative Bodhicitta. Das ist ein gegenseitiges Durchdringen. Das natürliche selbstlose Gewahrsein des Dharmakaya bringt die mitfühlenden Manifestationen der Lichtkörper und Ausstrahlungskörper hervor. Lichtkörper sind die Sambhogakaya-Visionen, die sich den verwirklichten Praktizierenden auf den Bodhisattvastufen offenbaren, in denen die Buddhas in Lichtgestalt diesen Praktizierenden Unterweisungen geben. Wenn die Buddhas sich für gewöhnliche Praktizierende manifestieren, die nicht auf den Bhumis sind, dann tun sie das in körperlicher Gestalt, dem Auge sichtbar. Die Sambhogakaya-Lichtformen sind nur dem inneren Auge, dem Geist sichtbar.

Frage: Wie hängen die beiden Bodhicittas mit der Großen Freude zusammen?

Ein Bodhisattva, der das relative Bodhicitta praktiziert, wird in das letztendliche Bodhicitta hineinfinden. Das ist die Erkenntnis, dass alle Phänomene keinerlei wirkliche Existenz haben, nichts Bleibendes sind. Aufgrund dieser Erkenntnis ist jeder Form von Anhaften die Grundlage entzogen. Sie ist das Sehen der Leerheit aller Phänomene und wer die Leerheit aller Phänomene sieht, ist frei von Haften. Dieses Freisein von Haften ist frei sein von Leid. Nur wo Haften ist, ist Leid. Dieses Freisein von Leid ist die Große Freude. Wenn kein Haften, kein Leid mehr da ist und nichts mehr den Geist eng macht, nennen wir das die Nondualität, das ist ein Synonym für Große Freude.

Die Freude ist nicht etwa groß im Sinne von ausufernd, überschäumend, immer nur lachend, sondern sie ist groß, weil sie jenseits von allen Beschreibungen ist, weil sie durch nichts in der Welt erreicht werden kann, sie ist jenseits der Welt.

Diese Große Freude haben wir zum Beispiel bei Gendün Rinpotsche erleben können. Es war aber nicht die Tatsache, dass Gendün Rinpotsche so viel gelacht hat mit uns. Dass er gelacht hat, war Ausdruck seines Mitgefühls und auch Ausdruck seines Charakters, seiner Art zu sein. Es gibt Meister, die ernster sind, die nicht so viel lachen, die aber trotzdem in der Großen Freude verweilen. Was die Große Freude vielleicht äußerlich charakterisiert, ist eine Leichtigkeit, ein nicht Haften und nicht Ablehnen von Situationen. Ob dann gelacht oder gelächelt wird, ist unwichtig und mehr vor allem abhängig von der Situation und der Aktivität dieses erleuchteten Wesens in der Welt. Diese sind durchaus unterschiedlich.

Man sagt auch, dass die Große Freude ein meditativer Zustand ist – und da verzieht sich kein einziger Gesichtsmuskel. Die Große Freude ist eine völlig innere, geistige Freude, die nicht in Beziehung zu jemandem oder etwas anderem auftritt. Sie ist nicht von Bedingungen abhängig. Es gibt niemanden, der die Freude erlebt, und sie steht nicht in Beziehung zu einem Gegenüber. Es ist wichtig, das zu verstehen und nicht die relativen Formen von Freude für die letztendliche Freude zu halten.

Der Ausdruck „Große Freude“ ist nur ein Fingerzeig. Man versucht, etwas mit Worten zu beschreiben, was sich mit Worten gar nicht fassen lässt, und benutzt in diesem Beschreibungsversuch den dieser Erfahrung am nächsten kommenden Geisteszustand, was tatsächlich die Freude ist. Freude ist die nächstliegende Erfahrung um anzudeuten, was mit Freisein von Leid gemeint ist. Aber weltliche Freude reicht nicht aus, um zu verstehen, was mit diesem Fingerzeig gemeint ist. Man darf nicht auf den Finger – auf das Wort – schauen, man muss den Blick innerlich öffnen für das, was mit dem Wort gemeint ist und tatsächlich statt auf den Finger zum Mond schauen.

Frage: Wie vermeidet man, in ein Helfersyndrom zu fallen und unbedingt alles richtig machen zu wollen?

Das Helfersyndrom vermeidest du, indem du die Situationen auf dich zukommen lässt und nicht den Leuten hinterher rennst: Du entspannst, gehst in die Situation rein, tust was gewünscht wird und sinnvoll ist und meinst nicht, mehr tun zu müssen. Bei der Sorge, etwas nicht gut zu machen oder nicht zu schaffen, ist es wichtig, sich führen zu lassen, Zuflucht zu nehmen und die Buddhas zu bitten, dich in deiner Arbeit zu führen, nicht aus dem Ich heraus zu handeln. Wenn wir uns führen lassen und zum Werkzeug werden, wirken die Buddhas durch uns hindurch und es sind gar nicht wir selbst, die helfen. Dann kommt es auch gar nicht zum Helfersyndrom oder gar „burn out“ (Ausgebranntsein).

Um aus dem Helfersyndrom auszusteigen, ist es sinnvoll, Pausen einzulegen, z.B. ein Retreat zu machen. Wir steigen aus, nehmen Abstand und machen die Pause, die notwendig ist, um uns aus den Verwicklungen zu lösen. Wir sind sonst immer in dieser Vermischung von einerseits ‚ich helfe‘ und andererseits ‚die Zuflucht durch mich wirken lassen‘. Solange wir in dieser Vermischung mit ichbezogenen Anteilen sind, riskieren wir, dass wir uns aufgrund unserer Identifikation unnötigerweise verausgaben. Da brauchen wir Pausen, wir sagen: „Stop, jetzt hör ich auf im Außen zu helfen, ich setze mich einfach einmal hin. Die Welt bricht nicht zusammen, bloß weil ich jetzt nicht mehr als Helfer aktiv bin.“

* * *

Vierte Unterweisung, 2. 8. 02

Entsagung: Prioritäten ändern, dem Leben seinen Sinn geben

Jetzt kommt eine kleine Zusammenfassung von dem, was wir schon gehört haben, nur mit etwas anderen Worten:

Haftet nicht an diesem Leben.

Das ist der erste Satz dieser Zusammenfassung. Das hört sich sehr leicht an, aber was Gampopa meint, ist, dass alle Beschäftigung mit den Dingen dieses Lebens in den Hintergrund tritt und keinerlei Priorität hat. Worauf wir uns ausrichten, ist das nächste Leben, sind die vielen Leben, die noch folgen werden, denn das jetzige Leben ist der Schlüssel dafür, wie die gesamte Zukunft ablaufen wird. Dieser kleine Satz fasst zusammen, was Gampopa mit Entsagung meint. Es bedeutet, die Prioritäten zu verschieben und dem, was tatsächlich wichtig ist, die höchste Priorität einzuräumen, nämlich der Vorbereitung auf den Tod und wie es danach weitergeht.

Wenn wir das hören, könnten wir in den Irrtum verfallen zu glauben, dass dieses Leben ohne Bedeutung sei. Das ist aber nicht gemeint, sondern dass wir diesem Leben seinen wahren Sinn geben, dass wir den Erleuchtungsgeist leben, die Öffnung des Herzens für andere, dass wir uns auf den Tod vorbereiten und in der Vorbereitung auf den Tod eine Leichtigkeit entwickeln. Zu

Anfang ist das ein wenig schwierig, denn sobald wir von Tod oder Krankheit hören, macht uns das bedrückt. Aber mit der Zeit gewöhnen wir uns so sehr daran, das Leben in Hinblick auf den Tod zu leben, dass das Leben dadurch immer lebenswerter wird, immer frischer, immer lebendiger. Wir erwachen zum Leben, weil wir des Todes bewusst sind, weil wir ihn nicht verdrängen. Die Vergänglichkeit kommt in unser Bewusstsein und das Bewusstsein der Vergänglichkeit bewirkt, dass jeder Moment in seiner Frische wahrgenommen wird, die Frische, die unser Leben oft schon lange verloren hat.

Wenn wir den Geist von den Belangen dieses Lebens abwenden, werden wir wach und bemerken, dass jeder Moment in sich die Kraft birgt, die Zukunft zu gestalten. Es ist ein sehr bewusstes Leben, ein freudiges Leben auch, weil wir wissen, wir haben die Zukunft in der Hand. Der Buddha sagte: „Wenn ihr wissen wollt, was ihr in früheren Leben getan habt, schaut die Gegenwart an. Wenn ihr wissen wollt, wie ihr in Zukunft sein werdet, schaut die gegenwärtigen Handlungen an!“ Das ist die Unterweisung zu Karma. Im Jetzt ist eigentlich alles enthalten. Was wir sind ist Ausdruck dessen, was war, und wie wir sein werden ist Ausdruck dessen, was wir jetzt tun. Das führt zu einer Wertschätzung des Momentes, wir sind nicht einfach ausgeliefert. Wir können unserem Leben eine Richtung geben und damit auch allen zukünftigen Leben.

Des illusorischen Aspektes unseres Lebens gewahr sein

Entwickelt Gewissheit darüber, dass alle Phänomene, wie Erscheinungen und Klänge, wie eine Illusion oder ein Traum sind.

Gampopa gleicht hier wiederum eine Unterweisung auf der relativen Ebene, wie er sie gerade gab, aus durch eine Unterweisung auf einer höheren oder der höchsten Ebene. Wir könnten durch das, was wir eben gehört haben, einen sehr engen Geist entwickeln und meinen, dass wir jetzt, wo wir diese große Möglichkeit haben, jeden Moment zu nützen, ganz, ganz sorgfältig sein müssen. Wir müssen acht geben, dass uns dieser Moment nicht entwischt: und plötzlich wird der Geist wieder ganz eng. Das, was durch das Loslassen der Belange dieses Lebens eigentlich an Offenheit hätte entstehen können, wird durch die Angst, die Chance des Moments oder dieses Leben zu verpassen, wieder zunichte gemacht. Wir möchten auf jeden Fall vermeiden, uns schlecht auf die Zukunft vorzubereiten. Da sagt Gampopa: Nutze Dein Leben bestens, aber sei gewahr, dass alles von illusorischer Natur ist.

Damit hilft uns Gampopa, dass wir aus diesem Fürwirklichhalten herausfinden und erkennen, dass derjenige, der bei seinen Handlungen aufpasst, welcher ein Karma er erzeugt, sich nicht für wirklich existent hält. Er soll wissen: Ich bin genauso illusorisch wie mein Gegenüber, die Handlungen sind wie ein Traum. Statt eng zu werden und mich voller Angst zu bemühen, nur ja alles richtig zu machen, kann ich wie jemand handeln, der in einem großen, magischen Schauspiel aktiv ist und allmählich lernt, dieses Spiel zu meistern; oder wie jemand, der den Traum gemeistert hat und im Traum Handlungen ausführt, die sinnvoll sind, aber die er deswegen nicht für wirklich hält.

Sinnvoll sein und wirklich sein ist nicht das Gleiche. Sinnvolle Handlungen sind durchaus unwirklich auf letztendlicher Ebene. Ich darf durchaus hier sitzen und euch unterrichten und gleichzeitig gewahr sein, dass da gar niemand unterrichtet. Das stört den Unterricht überhaupt nicht, im Gegenteil. Es macht den Unterricht sogar noch viel leichter, weil da gar keiner ist, der Angst zu haben braucht, Fehler zu machen. Auch beim Zuhören braucht ihr keine Angst zu haben, nicht alles zu behalten. Es gibt niemanden – kein Ich, das Angst zu haben braucht oder sich zu verteidigen hat. Es ist wichtig, das zu verstehen.

Wenn wir hier in dieser Situation zusammensitzen, dann gibt ein illusorischer Lehrer illusorische Unterweisungen an illusorische Zuhörer. Das ist alles ganz wunderbar. Damit gehen wir gemeinsam auf eine illusorische Erleuchtung zu, die es als etwas, als Ding nicht gibt, genau so wenig wie es Samsara gibt. Samsara, unser Leid, ist illusorisch, aber für wen ist es illusorisch? Für den, der dies erkannt hat. Wenn wir ohne Verwirklichung mitten drin stecken, ist Leid sehr konkret: „Ich leide!“, „Mir tut’s weh!“, „Ich habe Schwierigkeiten!“

Der Weg zur Erleuchtung ist das Erkennen der illusorischen Natur aller Situationen und um den Weg zu gehen, fangen wir am besten jetzt an. Jetzt entwickeln wir dieses Gefühl, dass alle Situationen, alles, was wir erleben, etwas Traumhaftes hat. Das ist der Anfang. Deswegen heißt es auch in den Lodjong-Belehrungen, dem Sieben Punkte Geistestraining schon ganz zu Anfang: „Betrachte alle Phänomene wie einen Traum!“ Das ist die grundlegende Unterweisung zum letztendlichen Bodhicitta, die das gesamte Geistestraining begleitet. Es ist eine Unterweisung, die schon ganz am Anfang des Weges gegeben wird, damit sich kein weiteres Fixieren in die Dharmapraxis einschleicht und die Praxis mit einer gewissen Leichtigkeit ausgeführt wird.

Liebe und Mitgefühl

Kultiviert den Erleuchtungsgeist der Liebe und des Mitgefühls.

Mehr sagt er an dieser Stelle nicht. Wir haben die letzten Tage schon darüber gesprochen. Eben hat Gampopa noch über das Illusorische gesprochen, über die letztendliche Ebene, und nun holt er uns wieder zurück auf den Boden und sagt uns, was wir zu tun haben, ganz konkret, worum geht es: Liebe und Mitgefühl.

Liebe und Mitgefühl sind nicht nur wichtig, weil es schön ist zu lieben und voller Mitgefühl zu sein, sondern hier stehen sie für den Erleuchtungsgeist. Sie sind der Geist, der auf die Erleuchtung aller Wesen ausgerichtet ist, ohne Vorlieben und Abneigungen. Diese Haltung ist nicht nur auf dieses Leben bezogen, sondern richtet sich auf alle Leben und alle Wesen aus, im Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge. Das ist der Erleuchtungsgeist.

Wenn wir Liebe und Mitgefühl praktizieren ohne dieses Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge, dann bleiben sie gewöhnliche, weltliche Qualitäten und führen nur zu höherer Wiedergeburt. Sie führen dazu, dass wir innerhalb Samsaras ein leichteres, glücklicheres Leben haben, in dem wir in Liebe und Mitgefühl leben. Aber sie führen nicht dazu, dass wir Befreiung erlangen von der Illusion eines Ichs. Dazu braucht es diese Weisheit der illusorischen Natur aller Dinge. Das ist wichtig und darum geht es in der Mahamudrapraxis: die Einheit der relativen und der letztendlichen Ebene. Wir praktizieren immer beides zugleich und trennen nie das Relative vom Letztendlichen. Wir sagen nicht: „Ich bin ein Praktizierender des Letztendlichen und brauche mich deshalb nicht um Liebe und Mitgefühl zu kümmern!“ Auch meinen wir nicht: „Ich bin ja in Liebe und Mitgefühl und brauche mich nicht um Weisheit zu kümmern!“

Wenn wir dies praktizieren, sind Fortschritte sicher

Gampopa fährt fort und sagt als Abschluss dieser kleinen Zusammenfassung:

Wenn ihr darin gefestigt seid, wird es aufwärts und nicht abwärts gehen, auch wenn ihr das Natürliche noch nicht (gesehen) habt.

Mit "darin gefestigt sein" meint Gampopa die eben erwähnten drei: (a) Entsagung, das sich nicht kümmern um die Belange dieses Lebens, (b) die Praxis der illusorischen Natur aller Dinge, die zunächst einfach ein intellektuelles Verständnis ist, und (c) die Praxis des Erleuchtungsgeistes, Liebe und Mitgefühl. Wenn wir diese drei praktizieren, wird es aufwärts gehen.

Der Begriff ‚das Natürliche‘ steht wieder für die nonduale Dimension des Geistes. Auch wenn wir die noch nicht bewusst gesehen oder erfahren haben, brauchen wir uns keine Sorgen zu machen, wenn diese drei anderen Elemente da sind. Es wird dann ganz von selbst dazu kommen, dass der Geist sich in diese Dimension öffnet. Wir brauchen nicht zu denken, dass wir das jetzt endlich sehen müssten, wir brauchen nur weiter praktizieren. Das Natürliche ist ohnehin schon da, es ist überall. Irgendwann werden wir gewahr, dass es immer schon in unserem Geist war. Wir werden erspüren können, dass es uns stets begleitet und aus diesem Erspüren oder Erahnen wird allmählich eine Sicherheit wachsen.

Der Vorteil von Methoden

Shamar Katschö Wangpo macht eine kleine Schlussbemerkung und sagt:

In Unterweisungen wie dieser betonte Gampopa den Methode-Aspekt.

Damit weist er darauf hin, dass Gampopa uns mit den vorangehenden Zitaten in die wichtigsten Methoden einführt, auf die wir uns stützen können, um den Weg zur Erleuchtung zu gehen. Er gibt uns Methoden an die Hand, damit wir uns der Weisheit öffnen können, der Leerheit, der offenen Dimension aller Dinge.

Diese Methoden kann man vielleicht vergleichen mit dem Werkzeug eines Schreiners. Zum einen könnte er sicherlich seine Arbeit ohne Werkzeuge nicht so schnell machen. Zum anderen entsteht ein Wissen, ein Erfahrungsschatz, indem er viele, viele Stunden mit seinen Werkzeugen arbeitet. Dieses Wissen ist ein weiterer Nutzen, der aus dem Anwenden von Methoden entsteht. Natürlich gibt es auch eine Weisheit, die nicht auf Methoden beruht, aber die Methoden helfen, diese Weisheit, dieses ‚Know how‘ freizusetzen. Und so ist es auch im Dharma: Natürlich ist die Weisheit, das natürliche Gewahrsein, immer schon vorhanden, aber der Zugang ist nicht so leicht zu finden, wenn wir uns nicht auf Methoden stützen. Er ist sogar sehr schwer zu finden. Das Unterrichten von Methoden ist Ausdruck des erleuchteten Mitgeföhls. Die Buddhas haben aufgrund ihres Mitgeföhls Methoden zur Verfügung gestellt, die es uns erleichtern, Zugang zu dieser ursprünglichen Dimension zu finden.

Das Weisheitsfeuer

Dann wieder erklärte er es so:

„Wenn durch die Praxis des Tummo das Natürliche, Innewohnende, im Geistesstrom erscheint, so reicht dies alleine aus.“

Das Weisheitsfeuer ist *Tummo*, das Feuer zeitlosen Gewahrseins, das alle Hindernisse aufzehrt und verbrennt. Es sind die Flammen des inneren, spontanen Verständnisses, die alle Fixierungen, Emotionen, Konzepte, kurz: alles Verhaftetsein in der dualen Dimension aufzehren. Genauso wie Eis im heißen Wasser schmilzt kann überhaupt nichts dem Weisheitsfeuer widerstehen.

Dieses Weisheitsfeuer ist schon in uns, es wird nicht von außen herein getragen, sondern nur durch die Dharmapraxis gestärkt. Das Bild des Weisheitsfeuers steht für den Kontakt zum Innewohnenden, zu dem, was ohnehin schon da ist, unser ureigenes Zuhause, dort, wo sich alle Fixierungen auflösen.

Das Weisheitsfeuer, das unsere Anhaftungen verzehrt, ist ein Bild für den Weg zur Buddhaschaft, ein anderes Wort für die Kraft, die zur Buddhaschaft führt. *Tummo* heißt übrigens ‚zornvolle Mutter‘. *Mo* steht für Mutter und *tum* heißt zornvoll. Das ist die Mutter, die unser höchstes Wohl bewirkt, die uns zur Erleuchtung bringt. Sie ist die Erleuchtung und sie ist zornvoll, weil sie kein einziges Hindernis, das die Erleuchtung verhindern würde, stehen lassen wird. Alles wird vernichtet: alle hindernden Konzepte, Fixierungen, alles Ich-Anhaften und was das Ich-Anhaften so produziert. *Tummo* kennt kein Erbarmen. Die zornvolle Mutter hat zu viel Erbarmen, um solch falsches Erbarmen zu haben, zuviel Mitgeföhl, um es beim falschen Mitgeföhl bewenden zu lassen. Das ist die Qualität des Weisheitsfeuers.

Das ist so wie ein Arzt, der kein Erbarmen mit einem Tumor hat. Er wird ihn – wenn er kann und es zur Heilung beiträgt – entfernen, denn als Arzt weiß er, dass nachher alles besser sein wird, auch wenn der Heilungsprozess vielleicht schmerzhaft ist. Das ist das erbarmungslose Weisheitsfeuer. Das Weisheitsfeuer ist kein angenehmer kleiner Ofen, der uns wärmt. Manchmal verzehrt es uns, zeigt uns schonungslos die eigenen Fehler, so dass wir nur noch die Chance haben loszulassen. Wir werden zum Loslassen getrieben, aufgefordert, und wenn wir loslassen, wird alles besser.

Zuflucht in die Natur der Dinge

„Das eine, reine Natürliche ununterbrochen zu meditieren entspricht der Zuflucht in die Natur der Dinge (Dharmata), dem letztendlichen Erleuchtungsgeist, den makellosen Gelübden, dem uranfänglichen Wahren der Vajrabande (Samayas), dem Mitgeföhl frei von Bezugspunkten.“

Sämtliche Qualitäten des Weges sind aufs Höchste vollständig darin enthalten, weshalb es ausreicht, nur dies zu praktizieren.“ Mit solchen Unterweisungen betonte er den Weisheitsaspekt.

Wenn Gampopa sagt, dass es reicht, das „reine Natürliche zu meditieren“, dann meint er mit rein: frei von Schleiern, frei von Ichbezogenheit. Wenn wir in dieser Dimension frei von Schleiern und Ichbezogenheit verweilen können, brauchen wir nicht nach Methoden zu suchen. Dann brauchen wir nicht zu meinen, wir müssten jetzt zusätzlich irgendwelche Methoden benutzen, um Liebe und Mitgefühl freizusetzen. Liebe und Mitgefühl sind die natürlichen Qualitäten dieses Zustandes, den Gampopa hier das Natürliche nennt. Dann ist es überflüssig, weiter den Methodeaspekt zu praktizieren.

Das ist auch das, was wir die eigentliche, letztendliche Zuflucht nennen. Wenn wir Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma, Sangha, dann sind das auch Methoden, d.h. Hilfen, um uns anzunähern an die eigentliche, letztendliche Zuflucht, die nur diese nonduale Dimension sein kann. Etwas anderes kann keine Zuflucht sein. Wenn wir sagen, dass Buddha die Zuflucht ist, dann meinen wir damit das, was der Buddha verwirklicht hat, die Dimension der Erleuchtung. Wenn wir zum Dharma Zuflucht nehmen, dann meinen wir die Unterweisungen, die uns helfen, in diese Dimension hineinzufinden. Wenn wir zur Sangha Zuflucht nehmen, dann nehmen wir Zuflucht zu den Helfern, die uns zeigen, wie man diese Dimension praktiziert. Die letztendliche Zuflucht ist nur diese offene, nicht beschreibbare Weite des Geistes.

Wenn Gampopa sagt, die Meditation des Natürlichen entspräche auch dem letztendlichen Erleuchtungsgeist, so bedeutet das genau das selbe, wie wir eben schon beschrieben haben. Es bedeutet, dass der letztendliche Erleuchtungsgeist die Erkenntnis dieses natürlichen Zustandes ist, diese Offenheit, das Nicht-Selbst der Person und das Nicht-Selbst der Phänomene.

Ursprüngliche Reinheit

Wenn Gampopa sagt, dass diese natürliche Dimension den makellosen Gelübden entspricht, so weist er uns damit darauf hin, dass in dieser Dimension alle Gelübde gehalten sind und dass es auch gar niemanden gibt, der sie zu halten braucht – sie sind in dieser Dimension natürlicherweise rein, weil es kein Ich-Anhaften gibt. Es gibt kein Haften, das uns dazu führen könnte, Handlungen auszuführen, die irgendwelchen Gelübden, irgendwelchen Versprechen zuwiderlaufen könnten. Alle Gelübde werden natürlicherweise gehalten.

Das bedeutet auch, dass wir – wenn wir uns für diese natürliche Dimension öffnen – das Vertrauen haben können, dass wir das ängstliche Wahren von Gelübden aufgeben können, dass wir das Vertrauen haben können, dass alle Gelübde, auf allen Ebenen – die Gelübde der individuellen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde, die Vajrayanagelübde – natürlicherweise gehalten sind. Der enge Geist, der Gelübde halten und rein sein möchte, auch der kann sich auflösen. Die natürliche Reinheit aller Dinge ist unsere Reinheit. Da gibt es nichts zu erzeugen, nichts zu machen in dieser Dimension.

Wenn Gampopa weiter sagt, dass dieses Verweilen, das Meditieren in der letztendlichen Dimension, dem uranfänglichen Wahren der Vajrabande entspricht, braucht es dazu eigentlich keine weitere Erklärung, denn es ist genau das, was ich eben über die Gelübde erklärt habe. Es bedeutet, dass unsere Beziehung mit den Lehrern, mit der Praxis, dem Jidam, unsere Beziehung mit Vajraschwestern und Vajrabrüdern natürlicherweise rein ist, wenn wir in der Dimension frei von Haften sind.

Mitgefühl frei von Bezugspunkten

Wenn Gampopa sagt, dass dies auch dem Mitgefühl frei von Bezugspunkten entspricht, bezieht sich das auf eine andere Unterweisung, die ihr vielleicht kennt, auf die Unterweisung der drei Ebenen von Mitgefühl.

Es gibt da zunächst das Mitgefühl, das sich auf alle Lebewesen ohne Ausnahme bezieht. Das ist das Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt, wobei es da eine Person gibt, die Mitgefühl mit den Lebewesen hat und ihr Leid wahrnimmt.

Die zweite Stufe ist Mitgefühl im Hinblick auf die Natur der Dinge. Dieses Mitgefühl ist ein Erkennen, das sich beim Praktizierenden einstellt, dass das, womit man eigentlich Mitgefühl haben sollte, gar nicht so sehr das äußere Leid der Lebewesen ist, sondern die Tatsache, dass sie von ihrem natürlichen inneren Zustand getrennt sind, dass sie in der Dualität verweilen. Diese Erkenntnis bringt eine tiefere Form von Mitgefühl zum Vorschein, wo nicht mehr das äußere Leid, sondern dieses innere Getrenntsein im Vordergrund steht – und das ist für alle Wesen, die in Samsara weilen, gleich.

Die dritte Ebene des Mitfühls ist, wenn es gar niemanden mehr gibt, der Mitgefühl für andere Wesen hat. Da gibt es weder ein Ich, das mitfühlend ist, noch gibt es ein Objekt des Mitfühls, noch Gedanken, die Auslöser des Mitfühls wären. Es ist das Verweilen in dieser Dimension selbst, die keine Unterscheidung mehr trifft zwischen Ich und anderen, das ist das höchste Mitgefühl. Von dieser Form des Mitfühls spricht Gampopa hier, wenn er sagt, dass das Innewohnende, Natürliche genau diesem Mitgefühl entspricht. Mit solchen Unterweisungen untergräbt Gampopa alles Haften an Methoden. Er sagt: Wenn ihr erst einmal am anderen Ufer angekommen seid, dann schleppt das Floß, mit dem ihr über den Strom gekommen seid, nicht mehr mit euch! – so drückte es der Buddha aus. Lasst das Floß – die Methoden – da, wo sie hingehören, auf dem Wasser, d.h. da wo Leid ist. Die Methoden sind dazu da, den Strom des Leides zu überqueren, aber nicht, wenn wir am Ziel angekommen sind, uns damit zu beschweren. Glaubt nicht, ihr könntet den ursprünglichen Zustand durch Methoden noch verbessern.

Wir machen jetzt eine kleine Meditation: Es gibt nichts zu tun, ihr braucht den Geist nur einfach ruhen zu lassen, die Unterweisungen verdauen, aber das geschieht auch von selbst, dafür brauchen wir nichts zu tun.

Frage: Du hast mir einen Geschmack davon gegeben, was die letztendliche Natur der Dinge sein kann, und dennoch möchte ich etwas fragen. Als Du von der illusionären Natur der Phänomene sprachst: Du als Lehrer, die Lehre, die Du gibst und uns, das was wir empfangen – alles illusionär – da kamen mir die Worte von Buddha in den Kopf, der gesagt hat, dass die ganze Form, alles um uns herum Leerheit ist, aber zugleich die Leerheit auch Form ist, also diese andere Seite, die zugleich auch existiert. Illusion und zugleich Nicht-Illusion.

Ist das wirklich eine Frage oder ist es nicht schon die Antwort, die Du gibst? Das ist auch schon die Antwort: Es ist beides zugleich und keines von beiden. Es ist ein bisschen so, wie wenn wir von einem Traum aufwachen und merken, „Ach, es war ja nur ein Traum!“ Aber es war ein Traum. Der Traum war einfach eine geistige Erfahrung, die wird nicht verneint dadurch, dass man sagt, „das ist ein Traum.“

Frage: Ist der Buddha nicht auch die letztendliche Zuflucht?

Wenn man innerhalb der drei Juwelen– Buddha, Dharma, Sangha – unterscheidet, dann sind Dharma und Sangha eine vorübergehende Zuflucht, weil sie beide hinführen zu Buddha. Aber Buddha ist die bleibende, immerwährende Zuflucht, weil es der letztendliche Zustand ist. Aber die Unterweisung von Gampopa über letztendliche und relative Zuflucht, die wir uns eben angeschaut haben, bezieht sich nicht auf diese drei Begriffe, sondern auf die Art des Zufluchtnehmens. Wenn wir noch Zuflucht nehmen, ist es noch eine relative Zuflucht. Wenn wir hingegen in der Zuflucht sind, im natürlichen Zustand, bedarf es keiner weiteren Zufluchtnahme mehr, das ist bereits das Aufgehen in der Zuflucht. Das sind zwei verschiedene Unterweisungen. Letztendliche Zuflucht ist Verwirklichung.

Frage: Wie ist das mit dem scheinbaren Widerspruch zwischen der relativen Ebene von Ursache und Wirkung und der letztendlichen Ebene, wo alles als illusorisch verstanden wird?

Das ist genau der Grund, warum diese Unterweisungen gegeben werden, um dieses Wechselspiel zwischen relativer und letztendlicher Wirklichkeit zu erhellen. Für den normalen Menschen ist da ein großer Widerspruch, denn man kann für gewöhnlich nicht gleichzeitig sagen: „Pass auf!“ und „Das ist alles nur ein Traum!“. Ist ja klar, dass das wie ein Widerspruch klingt. Aber bis wir in diese Dimension hineinfinden: ‚Alles ist wie ein Traum, alles findet im Geist statt und hat keinerlei Substanz‘ und tatsächlich in der Dimension verweilen, wo es kein Haften mehr gibt, brauchen wir einen Weg, wo wir allmählich das Haften loslassen. Dieser Weg des Loslassens von Anhaften ist der Weg des Ansammelns von Verdiensten, des Kultivierens von weniger Ichbezogenheit, des Respektierens von Ursache und Wirkung. Je weniger ich ichbezogen handle, desto leichter ist es, in die Dimension der Nicht-Ichbezogenheit hineinzufinden. Der Weg des Gewahrseins im Relativen führt zur Öffnung ins Letztendliche – die beiden gehören zusammen. Jedes Mal wenn wir uns öffnen und wirklich im Nichthaften sind, sind wir in der Zuflucht. Genauso ist es, kein Zweifel.

Frage: Würdest Du bitte die zweite Form von Mitgefühl nochmals erklären?

Diese zweite Form ist das Mitgefühl, das sich einstellt, wenn ich beginne zu verstehen, dass die eigentliche Ursache allen Leides diese Auftrennung in ich und andere ist: Ich und meine Gedanken, ich und mein Gegenüber, ich und du. Diese Schizophrenie, diese Trennung, Aufspaltung der Wirklichkeit, die völlig unnötig ist, ist die Ursache allen Leides. Um das zutiefst zu verstehen, muss man selber einen Geschmack von diesem Zustand haben, wo die Dinge nicht aufgetrennt sind, wo das Ich in der Offenheit aufgeht und es niemanden gibt, der in Ich und andere unterteilt, weil der Beobachter sich auch aufgelöst hat. Aus diesem Geschmack heraus, aus dieser Verwirklichung heraus – es gibt da Entwicklungen – entsteht ein Mitgefühl für Wesen, das anders und tiefer ist als das Mitgefühl zuvor. Wenn ich mich umschaue, bemerke ich, „Das, was mir da aufgegangen ist, scheinen die anderen nicht zu kennen, es scheint ihnen nicht zugänglich zu sein. Ich muss mich darum kümmern, dass sich ihr Gefangensein im Gewahrsein der Illusion auflöst. Das äußere Leid ist nur Ausdruck dieser inneren Spaltung. Darum will ich mich kümmern!“ Diese Form des Mitgefühls entsteht aufgrund der Erkenntnis der Wurzel des Leides, aber dafür muss ich selbst schon einen Geschmack davon bekommen haben, was der Zustand frei von Leid ist, der nonduale Zustand. Dann kann ich beginnen, mich der eigentlichen Wurzel des Leides zu widmen – und das für alle Wesen. Es handelt sich also um ein Mitgefühl für alle Lebewesen, genährt aus dem Verständnis der Natur des Dinge.

Frage: Mir ist vorhin während der Belehrungen aufgegangen, dass der Geist eigentlich schon alles weiß. Man muss eigentlich gar nichts machen und nur so lange warten, bis der Geist sich selber versteht...?

Ja, das kannst du so sehen. Das ist sogar eine häufige Erfahrung. Wenn wir zu Dharmabelehrungen kommen, ist alles so offensichtlich – das meiste jedenfalls. Es ist so, als würden wir einfach nur erinnert an etwas, was wir ohnehin immer schon gewusst haben. Wenn wir uns darauf einlassen, dann fühlt es sich auch nie fremd an. Vielleicht sind die Worte fremd, aber das, worüber gesprochen wird, kommt uns sehr bekannt vor, weil der Dharma eigentlich nur die Wirklichkeit beschreibt. Da wir alle in dieser Wirklichkeit leben und eine Ahnung davon haben, auch von der letztendlichen Wirklichkeit, gibt es auch keine Überraschungen im Dharma.

Wenn wir den Unterweisungen zuhören, ist es oft so, dass die Probleme im Verstehen eigentlich nur daher kommen, dass sich etwas im Hirn verknotet: das intellektuelle Verständnis kann nicht ganz glauben, was vom Herzen her eigentlich schon verstanden wird. Da gibt es jede Menge Fragen: "Das kann ja nicht sein, und das, wie passt denn das überhaupt zusammen? Es scheint schon so zu sein, aber eigentlich geht das doch nicht,..." usw. ... überall Knoten im Hirn. Wir sagen, die subtilen Energiebahnen sind verknotet. Was die Unterweisungen immer wieder in immer neuen Worten machen, das könnte man auch beschreiben als: immer wieder die Bahnen des Verständnisses glätten, damit es auf den Kreuzungen nicht ständig Staus gibt und auch der Intellekt allmählich auf den Weg gebracht werden kann. Ohne den Intellekt geht's halt doch nicht, man muss auch das Verständnis mit auf den Weg bringen, nicht nur das Herz... deswegen so viele Worte und so viele Unterweisungen.

Morgen gebe ich euch eine Unterweisung über Meditation, wie man den Geist mit Hilfe Gampopas Unterweisungen entspannen kann. Später fahren wir dann mit diesem Text vielleicht fort.

* * *

Fünfte Unterweisung, 3. 8. 02

Was ist am wichtigsten in der Dharmapraxis?

Heute werden wir, statt mit den Unterweisungen des 30. Kapitels fortzufahren, das Verständnis, das wir die letzten vier Tage entwickelt haben, ins Konkrete hineinbringen. Wir werden schauen, wie wir die Sichtweise des Relativen und Letztendlichen im Alltag und in unserer Meditationspraxis anwenden können. Dazu möchte ich mir mit euch das 8. Kapitel in der Kostbaren Girlande ansehen. Dort geht es um *"Die zehn Dinge, denen wir alle Energie widmen sollten"*, d.h. die zehn Dinge, die für die Dharmapraxis am wichtigsten sind und an denen wir uns voller Energie ausrichten sollen.

Gampopa beantwortet uns mit dieser Zusammenstellung die Frage: „Was ist eigentlich am wichtigsten in unserer Praxis?“ Er antwortet sozusagen: „Ja wenn ihr mich fragt, wir können es ja einmal auf zehn beschränken, die zehn wichtigsten Dinge sind die folgenden.“

Wie immer beginnt er mit einem Ratschlag für Anfänger:

1. Als Anfänger widme dich mit aller Energie dem Studium und der Kontemplation (des Dharma).

Den Dharma studieren

Das traditionelle Wort für Studium ist "Hören", das Hören von Unterweisungen. Hören ist tatsächlich viel mehr, als nur im Saal anwesend zu sein, wenn Unterweisungen gegeben werden. Hören bedeutet, dass wir das Gehörte nachher noch mehrfach durchgehen, mit den klassischen Texten vergleichen und das Studium der Texte so weit vorantreiben, dass wir in der Lage sind, die Essenz des Gehörten korrekt wiederzugeben. Dank des Studiums können wir dann, wenn uns jemand z.B. fragt, „Was ist denn eigentlich Zuflucht?“ korrekt darauf antworten. Wenn jemand fragt: „Was ist denn Bodhicitta?“, wissen wir, wie Bodhicitta definiert wird und wie man Bodhicitta praktiziert. Obwohl viele Anwesende hier im Saal diese Unterweisungen schon viele Male gehört haben, mangelt es noch an dieser Fähigkeit der korrekten Wiedergabe des Dharma. Diese Fähigkeit ist tatsächlich noch zu entwickeln, damit unsere Praxis auf dem Fundament eines korrekten intellektuellen Verständnisses aufbauen kann.

Wir müssen auch in der Lage sein, uns selber Fragen zu beantworten. Wenn ich sage, dass wir in der Lage sein sollten, anderen Fragen zu beantworten, dann ist das gar nicht das Wichtigste. Es geht nicht darum, dass ihr jetzt als kleine Lamas überall in der Welt den Dharma erklären sollt. In der Fähigkeit, sich anderen gegenüber richtig auszudrücken, wird sich unsere Fähigkeit zeigen, uns selber Fragen zu beantworten und im Klaren darüber zu sein, was wir noch nicht verstanden haben. Das ist der zentrale Punkt. Wenn wir uns auf unsere eigenen Fragen korrekt antworten können, werden wir auch anderen bei ihren Fragen helfen können. Der Austausch mit anderen ist ein guter Spiegel dafür, wie weit wir einfach nur zuhören und den Dharma schlucken oder ihn tatsächlich mit einem offenen und zugleich kritischen Geist durchdringen und auf unser Leben anwenden.

Das heißt nicht, dass wir alle große Meister werden sollen im Erklären von Dharmafragen, sondern jeder sollte versuchen – in Übereinstimmung mit seinen persönlichen Fähigkeiten – sein Verständnis des Dharma voranzutreiben. Wir sollten dieses sichere Gefühl entwickeln: „Ich weiß, was ich tue im Dharma. Ich weiß, wie die Unterweisungen zusammen gehören.“ Es erscheint mir oft, dass ihr euch noch in einer dicken Grauzone befindet, wo ihr ins Schwimmen kommt, kaum dass eine etwas überraschende, schwierige Situation auftaucht. Ihr habt noch keine wirkliche Sicherheit darüber, was ihr eigentlich tun wollt. Ihr sagt dann ganz schnell: „Oh, den Lama fragen!“ Die erste sichere Antwort sollte aber schon einmal aus eurem eigenen Geist herauskommen, alles weitere kann der Lama ja dann erklären, die Details, wie der Dharma genau auf die einzelne Situation angewendet werden könnte.

Es ist ganz wichtig, zu verstehen, dass ich bereits ein richtiger Dharmapraktizierender bin, wenn ich mich dieser ersten Art von Dharmapraxis widme: dem Lesen von Texten, dem Hören von Unterweisungen, dem Nachdenken über das Gehörte und dem Klären der dabei auftauchenden Fragen, Ich bin nicht erst ein Dharmapraktizierender, wenn ich mich aufs Kissen setze. Sich aufs Kissen setzen meint bereits Kontemplation und Meditation und das ist nicht notwendigerweise das Hauptkriterium, um ein Dharmapraktizierender zu sein. Erst einmal müssen wir die Grundlagen klar kriegen. Es macht gar keinen Sinn, sich hinzusetzen, wenn man gar nicht weiß, was man da auf dem Kissen tut.

Kontemplation

Kontemplation ist das Anwenden des Gehörten auf mich selbst, auf mein eigenes Leben, indem ich mich frage: „Was haben diese allgemeinen Unterweisungen, die für alle Menschen gleich sind, mit mir zu tun, mit meinem Leben? Wie müsste ich mein Leben ändern, wenn ich diese Unterweisung ernst nehme und auf mich anwende?“ Dieser Transfer vom Allgemeinen ins Persönliche ist die Arbeit der Kontemplation. Sie lässt sich in der Frage zusammenfassen: „Was hat mir das zu sagen?“

Kontemplation macht den Dharma fruchtbar in unserem Leben. Es gibt auch den Dharmapraktizierenden, der den Dharma einfach glaubt. "Der Lama hat gesagt, dass...", "der Buddha hat gesagt, dass..." und die Dinge sind dann für einen naiv Glaubenden halt einfach so. Aber es hat kein wirkliches Hinterfragen stattgefunden, keine wirkliche Anwendung auf das eigene Leben. Wenn man so jemanden dann zur Zuflucht fragt oder „Warum ist denn Vergänglichkeit so wichtig im Leben?“, dann bekommt man einfach einen Satz aus den Unterweisungen als Antwort zu hören. Aber die Antwort ist dann meist nicht Ausdruck von etwas Erlebtem, sie kommt nicht von innen her.

Den Dharma von innen her zu kennen bedeutet, die Qualitäten der Praxis von innen her zu kennen. Wir spüren dann, was es bedeutet, Entsagung zu leben oder dem Gesetz von Ursache und Wirkung zu folgen und werden dabei auch gewahr, wie schwierig es manchmal ist, den Dharma anzuwenden. Wir sind nicht mehr blauäugig und denken nicht, die Dinge seien einfach so, weil der Lehrer sie so erklärt hat. Wir haben die Unterweisungen auf uns angewendet und gemerkt: "Verflücht noch mal, der Vergänglichkeit tagaus, tagein gewahr zu sein, das hört sich ja gut an, aber ich schaffe das vielleicht für drei Sekunden am Tag, dann entgleitet mir dieses Gewahrsein schon wieder." Wir beginnen mit der Arbeit des Gewährwerdens vertraut zu werden und wissen wie herausfordernd sie ist. Wenn mich dann jemand danach fragt, behaupte ich nicht: „Och, das ist ganz einfach, man muss es nur tun!“ Solch eine Antwort zeigt, dass ich nicht im Kontakt mit mir selbst und meiner Praxis bin.

Ich kontempliere, weil ich weiß, wie wichtig das konkrete Umsetzen des Dharma ist, und weil ich ihn wirklich anwenden möchte. Dann merke ich: „Oh, meine Kontemplation war offenbar nicht tief genug, um zu einer echten Transformation in meinem Leben zu führen!“ Tiefe Kontemplation bewirkt eine Transformation und wenn diese stattfindet, zeigen sich Erfahrungen, Erfahrungen im Anwenden des Dharma. Wenn Kontemplation nicht wirklich stattfindet, kommt es auch nicht zu echten Erfahrungen im Dharma. Nach einer Weile wird man dann den Dharma verlassen, nach ein paar Monaten oder Jahren, und sagen: „Das hat mir nicht viel gebracht!“ Das Leben hat sich nicht wirklich verändert, denn wir haben den Dharma gar nicht wirklich auf uns angewendet. Wir sind in der Phase des bloßen Hörens und für gut

gewendet. Wir sind in der Phase des bloßen Hörens und für gut Haltens geblieben und warten auf das Wunder, dass sich unser Leben ändert. Das kann aber nicht stattfinden, wenn ich den Dharma nicht direkt auf mein Leben anwende.

Die Früchte der Praxis entstehen natürlich nicht nur durch die Kontemplation. Es sind deutliche Früchte auch zu bemerken, wenn jemand den Dharma gut studiert, denn die irrigen Anschauungen, die verkehrten Sichtweisen lösen sich auf. Wenn wir durch gutes Nachdenken zu einer korrekten Sicht der Dinge kommen, dann hat das bereits lebensverändernde Auswirkungen, aber dann müssen wir doch noch das, was wir schon verstanden haben, anwenden, konkret umsetzen. Das ist die Kontemplation.

Meditation

Der dritte Schritt ist dann die Meditation. Meditation setzt in uns die Fähigkeiten frei, diesen Schritt in die persönliche Anwendung des Dharma tatsächlich auch zu machen und das durch Studium und Kontemplation Verstandene umzusetzen. Meditation bedeutet, sich konsequent zu üben in Bereichen, die uns zunächst schwer fallen.

Wenn ich mein Leben entsprechend dem Dharma verändern möchte, merke ich vielleicht: "Verflücht noch mal, ich hatte mir doch vorgenommen, an Vergänglichkeit zu denken, ich hatte mir vorgenommen, in allen Situationen an Zuflucht zu denken und an Bodhicitta, aber ich schaffe es nicht. Was mir offenbar fehlt, ist die Achtsamkeit. Ich bin nicht fähig, meinen Geist so weit zu stabilisieren, so weit bewusst zu sein, dass mir das, was mir am wichtigsten ist, tatsächlich auch präsent bleibt. Ich scheine alles zu vergessen, sobald sich Unruhe, Ärger, Anhaften einstellt usw. Kaum, dass eine Emotion auftaucht, vergesse ich Zuflucht, Bodhicitta und den ganzen Rest."

Die Fähigkeit, die Dinge, die mir wichtig sind, im Geist zu behalten, nennt man Achtsamkeit, sie ist der stabilisierende Faktor in unserem Geist. Achtsamkeit muss geübt werden, indem wir uns aufs Kissen setzen und konkret die Übungen ausführen. Es gibt für alles, was wir lernen wollen, Übungen, es gibt für alle Methoden – auch für das Entwickeln von Bodhicitta. Da fangen wir z.B. damit an, dass wir alle Wesen als unsere Mütter betrachten, Dankbarkeit entwickeln, Liebe und Mitgefühl kontemplieren und schrittweise die Übungen ausführen, die mehr und mehr Liebe und Mitgefühl in unserem Geist freisetzen.

Intuitive Einsicht entwickeln

Wenn wir diese Übungen nicht ausführen, dann werden wir Mühe mit dem Anwenden des bereits für gut Befundenen auf unser Leben haben. Ohne Meditation, d.h. ohne konsequentes Üben, geht das nicht. Ohne Meditation gibt es deutliche Schranken in unserer Befähigung, das Leben zu transformieren. Die Schranken sind dort, wo wir mangelnde Achtsamkeit haben, mangelnde Geistesruhe, und – als zweiten Faktor – mangelndes Gewahrsein, d.h. mangelnde Einsicht in die Natur der Dinge.

Wir haben z.B. intellektuell verstanden, dass Situationen usw. eine Projektion unseres Geistes sind. Aber in der konkreten Anwendung, kaum dass uns jemand kritisiert, sind wir sofort dabei, uns zu verteidigen. Genauso schnell landen wir auch im Anhaften, dem Habenwollen von etwas für uns selbst. Plötzlich scheint das intellektuelle Verständnis der traumhaften Natur der Dinge keine wirkliche Wirkung zu haben und wir fragen uns: „Warum wirkt die Unterweisung denn nicht? Ich rufe sie mir doch immer wieder in Erinnerung! Warum?“ Weil der Blick nicht tief genug geht, weil wir an der Oberfläche bleiben. Wir haben jetzt zwar Achtsamkeit und schaffen es, uns an die traumgleiche Natur der Dinge zu erinnern, aber das bloße daran Denken durchtrennt nicht die Wurzel unseres Anhaftens. Wir schaffen es nicht, durch das bloße Denken wirklich den Moment der Emotion als solchen in seiner illusorischen Natur zu erkennen. Was fehlt ist intuitive Einsicht, diese Fähigkeit des Durchschneidenskönnens, Lhagtong. Das ist nach dem Entwickeln von Achtsamkeit und Geistesruhe der nächste Schritt auf dem Meditationskissen.

Wenn ich mich aufs Kissen setze und Lhagtong – die Methoden der intuitiven Einsicht – praktiziere, schenke ich mir die allerbesten Bedingungen, um es zu lernen, Anhaften und Abneigung durchzuschneiden. Der Vorteil des Praktizierens auf dem Kissen ist, dass alles, was

durchzuschneiden. Der Vorteil des Praktizierens auf dem Kissen ist, dass alles, was sich manifestiert, ganz offenbar und ohne eine mögliche Ausrede nur in meinem eigenen Geist stattfindet. Es gibt keine Situationen um mich herum, die es quasi 'notwendig' machen würden, dass ich Begierde und Abneigung verspüre. Es gibt da niemanden, der vor mir herumtanzt, der mich anschreit oder mich heiß macht, oder sonst was. Alle Gedanken auf dem Kissen tauchen ohne aktuellen Anlass auf. Sie erscheinen z.B. aufgrund von Ereignissen, die bereits ein paar Minuten, ein paar Stunden, Tage oder gar länger zurückliegen. Es sind Erinnerungen oder auch Wunschvorstellungen über die Zukunft – und mit denen können wir viel leichter arbeiten als sonst im Alltag, da wir gerade nicht in einer aktuellen Situation verwickelt sind. Es gibt auf dem Kissen keinen Zweifel darüber, dass es sich um Projektionen handelt. Die Situation auf dem Kissen ist also optimal, um den Blick auf das zu richten, was da auftaucht: Wer ist da ärgerlich, was ist der Ärger? Wer hat da Begierde, was ist die Begierde? Immer diesen fragenden Blick auf Subjekt und Objekt zu richten, das ist, was die Praxis von intuitiver Einsicht vorantreibt.

Wenn wir das nicht auf dem Kissen praktizieren, dann wird es schwierig sein, diese Instruktion im Alltag anzuwenden, obwohl wir es vielleicht schaffen, daran zu denken. Es wird zwar helfen, daran zu denken, aber es wird nicht so ohne weiteres das Wunder passieren, plötzlich, im Moment selbst, radikal loslassen zu können. Da sollten wir üben, statt auf ein gelegentliches Wunder zu warten. Es ist nicht ausgeschlossen, dass es passiert, aber es passiert sehr viel häufiger, wenn wir es auf dem Kissen praktiziert haben.

Der Unterschied zwischen Geistesruhe und Einsicht

Wenn wir in Alltagssituationen praktizieren, dann kann es durchaus passieren, dass sich Erfahrungen einstellen, wo sich z.B. eine Emotion plötzlich auflöst, weil wir an die Zuflucht gedacht haben, weil wir an den Lama gedacht haben, weil uns irgend eine Dharmaunterweisung gerade rechtzeitig eingefallen ist, und bewirkt hat, dass die Emotion quasi vergessen oder ausgeschaltet wurde. Das geschieht dadurch, dass wir unseren Geist auf etwas Heilsames gerichtet haben, den Dharma, und die Emotion ist zusammengefallen. Sie hat keinerlei Aufmerksamkeit mehr bekommen und war dann plötzlich weg.

Dieses Verschwinden der Emotion durch das Denken an etwas Heilsames ist eine erstaunliche Erfahrung. Wir merken, dass die Emotion keine Kraft mehr hatte in dem Moment, wo ich an den Dharma dachte. Das ist aber nicht die selbe Erfahrung wie Lhagtong. Intuitive Einsicht ist nicht, den Geist auf etwas anderes als die gegenwärtige Projektion zu richten, sondern ins Herz der Projektion zu schauen. Wir schauen ins Herz des Subjekts: Wer ist da ärgerlich? und ins Herz der Emotion: Wo ist der Ärger, was ist der Ärger? Dieses direkte Hineinschauen in die Emotion selbst bewirkt intuitive Einsicht, direktes Erkennen. Als erstes sehen wir, dass das, was uns scheinbar ein Problem macht, gar kein Problem ist. Das führt zu weiteren, tieferen Einsichten.

Das eben beschriebene Verschwinden der Emotion bewirkt vor allem die Erkenntnis, dass im Geist nicht zwei Dinge gleichzeitig sein können: Wenn ich den Geist auf etwas Heilsames lenke, kann nicht zugleich etwas Nichtheilsames anwesend sein. Das ist auch eine wunderbare Entdeckung, aber es ist noch nicht das Erkennen der Natur des Subjekts oder des Objekts. Ich habe gemerkt, dass kraft der Fähigkeit, den Geist auf etwas Heilsamem zu halten, das Nichtheilsame keine Chance hatte, aber ich habe noch nicht erkannt, dass es sich nicht wirklich um ein Problem handelt und dass es nicht wirklich nötig ist, den Geist auf etwas anderes zu lenken. Ohne wahre Erkenntnis habe ich immer noch Angst vor der Emotion, sie macht mir immer noch zu schaffen. Doch dank dieser Erfahrung des Verschwindens der Emotion kenne ich bereits einen Ausweg: ich weiß, ich brauche den Geist nur auf etwas Heilsames zu lenken und schon hat die Emotion keine Kraft mehr. Aber immer noch bereitet sie mir Schwierigkeiten, denn ich habe immer noch Angst, dass sie vielleicht doch einmal auftaucht und ich es nicht schaffe, meinen Geist abzulenken.

Das ist der große Unterschied zwischen Geistesruhe und Einsicht. Bei Geistesruhe kann man noch nicht von Befreiung sprechen. Geistesruhe oder Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den Geist zu lenken, wohin ich will, die Fähigkeit, den Geist auf ein heilsames Objekt zu platzieren, auf heilsame Gedanken, und ihn nicht dort verweilen zu lassen wo die Probleme entstehen. Einsicht ist hingegen die Fähigkeit, den Geist zu lassen, wie er spontan ist und darin die Natur

sicht ist hingegen die Fähigkeit, den Geist zu lassen, wie er spontan ist und darin die Natur der Dinge zu erkennen, die illusorische Natur von allem, was auftaucht.

Wahre Einsicht

Wenn ich den direkten Blick übe und er diese alle Illusionen durchschneidende Kraft entwickelt, dann entsteht ein Verständnis davon, was die Leerheit der Emotion, des Objekts, ist und was die Leerheit des Beobachters, des Subjekts, ist. Und dann kann kommen was will. In jeder Situation wird dieser Blick immer wieder auf die Emotion gerichtet oder auf den, der meint, wirklich existent zu sein, und die Angst vor Emotionen löst sich auf. Alles kann sich manifestieren und „ich“ bin frei. Das ist Befreiung: keine Angst mehr vor was auch immer. Leerheit als Abwesenheit von Substanz oder von einer wirklichen Essenz in allen Phänomenen wird offensichtlich.

Mahamudra

Wenn dieses durchdringende Schauen stärker wird, beginnt Mahamudrapraxis. Mahamudra ist, stets gewahr zu sein, dass die Phänomene illusorisch sind. Zunächst ist es dabei noch so, dass sich die Phänomene in ihrer Verwirrung zeigen, also mit dem Glauben, dass es sie tatsächlich gibt. Aber der nächste Moment ist schon die Praxis, das Loslassen und Erkennen der illusorischen Natur. Diesen Prozess des momentanen Verwirrtseins unmittelbar gefolgt von Loslassen und Erkenntnis nennen wir Mahamudrapraxis. Und wenn diese Praxis dazu geführt hat, dass das Haften, die Dualität sich aufgelöst hat, dann erscheinen die Phänomene im Geist gar nicht mehr als Verwirrung; dann ist nur noch ursprüngliches Gewahrsein. Das ist Buddhaschaft. Dann gibt es niemanden mehr, der noch etwas zu reinigen hat, und keine Verwirrung mehr, die als leer oder illusorisch erkannt werden müsste.

Das war also ein kleiner Ausflug in Studium, Kontemplation und Meditation, und für Anfänger – wie Gampopa sagt – sind Studium und Kontemplation das, worauf wir alle Energie richten.

2. Wenn Erfahrungen erscheinen, widme dich mit aller Energie der Meditation.

Mit den eben gegebenen Erläuterungen haben wir diesen Satz bereits weitgehend erklärt. Wenn du mit deiner Praxis so weit bist, dass sie eine das Leben transformierende Kraft entwickelt, dann zeigt sich dies als Erfahrung des Dharma und dann bist du auch so weit, dich aufs Kissen zu setzen. Wenn erste Erfahrungen und ein erstes Verständnis auftauchen, setze dich aufs Kissen und meditiere. Dann wirst du die Fähigkeiten entwickeln, die dazu beitragen werden, dass noch mehr Erfahrungen von gelebtem Dharma auftauchen. Aber denke nicht, dass Du unbedingt besondere Meditationserfahrungen machen wirst. Worum es geht, ist, diese das Leben transformierende Kraft zu stärken.

3. Solange du noch keine Stabilität (in der Erkenntnis) erlangt hast, praktiziere mit aller Energie in Zurückgezogenheit.

Solange wir in der Erkenntnis noch keine Stabilität erlangt haben, sollten wir uns das Geschenk machen, die idealen Bedingungen für Praxis zu schaffen. Schenkt euch Retreat, schenkt euch Situationen, in denen es offensichtlich ist, dass alles, was passiert, nur Projektion ist, wo ihr euch nicht damit herausreden könnt, dass die Schwierigkeiten von außen zu kommen scheinen. Zurückgezogenheit bedeutet, sich nicht mehr mit gewöhnlichen Situationen zu verwickeln, d.h. in die gewöhnlichen Emotionen, wo wir meinen, wir hätten Recht und der Irrtum liege beim anderen. Im Retreat ist klar niemand um uns herum, der uns nerven oder anziehen könnte und deshalb sind die Emotionen leichter als unsere eigenen Projektionen zu erkennen. Wir sollten uns also immer wieder die Bedingungen schaffen, tiefere Qualitäten in unserer Praxis zu entwickeln. Dies tun wir unter anderem, indem wir uns eine künstliche Situation ähnlich wie in einem Labor schaffen. Retreat ist eine künstliche Situation, eine Laborsituation, wo wir mit unserem Geist Erfahrungen sammeln können, ohne dass allzu viele verfremdende oder

rem Geist Erfahrungen sammeln können, ohne dass allzu viele verfremdende oder störende, schwer zu meisternde Einflüsse kommen.

Wenn ich im Retreat eine gewisse Stabilität gefunden habe, kann ich das Labor öffnen, kann ich die vielen, weniger überschaubaren Situationen hereinlassen und testen, wie meine Praxis damit zurecht kommt. Schaff ich es, loszulassen und entspannt zu bleiben in diesen nicht zu kontrollierenden Situationen? Meistere ich die Situationen durch das Loslassen? Wächst mein Loslassen sogar durch die Herausforderung? Wenn sie wächst, ist es gut. Wenn die Fähigkeit zur Entspannung weiter und weiter zunimmt im Alltag: prima. Dann verstärken wir diesen Prozess gelegentlich durch Retreats und arbeiten ansonsten im Alltag. Verliere ich aber diese Fähigkeit des Loslassens, des Entspannens, dann ist es höchste Zeit, mir wieder Bedingungen zu schaffen, wo ich diese Fähigkeit des Loslassens stärken kann.

4. Bei großer Zerstreutheit und Wildheit des Geistes widme dich mit aller Energie dem Bezähmen des Bewusstseins.

Das bedeutet, die Methoden anzuwenden, die den Geist beruhigen. Da gibt es viele, zunächst einmal die Praxis des Schinā, der geistigen Ruhe. Sie basiert ihrerseits auf der "Ansammlung des Heilsamen", also dem Ausführen von vielen heilsamen Handlungen, dem so genannten "Ansammeln von Verdiensten". Dazu gehören unter anderem das Hervorbringen von wahrer Entsagung, Mitgefühl, Hingabe und Bodhicitta. All das beruhigt unseren Geist und sammelt ihn, weil es das Ich-Anhaften schwächt. Die Ursache für Zerstreutheit und Wildheit sind diese Ich-Anhaftenden Tendenzen. Wir müssen also die Methoden anwenden, die diese Ich-Anhaftenden Tendenzen schwächen – nur dann wird sich unser Geist beruhigen. Wenn diese Tendenzen stark sind und wir ständig um uns selbst kreisen, wird unser Geist immer aufgewühlt sein. Das ist einfach so, ein geistiges Gesetz. Wir müssen diese Methoden anwenden und für diese Methoden sollten wir einen Lama fragen, was denn in unserer Situation geeignete Methoden sind und wie wir am besten vorgehen können.

Zu Wildheit oder Zerstreutheit des Geistes kommt es, weil ich immer alles in Beziehung zu mir selbst setze. Kaum dass ein Gedanke im Geist auftaucht, bin ich sofort dabei zu sagen: „Was hat das mit mir zu tun? Will ich das – will ich das nicht – hab ich das gern – hab ich das nicht gern?“ Alles wird zu einem fiktiven Chefkontrolleur in einem imaginären Zentrum, der zentralen Schaltstelle unserer Ichbezogenheit, die es gar nicht gibt, in Beziehung gesetzt. Diese Tendenz ist so zäh und stark, dass es nie zu einem ruhigen Geist kommt, weil alles immer mit mir zu tun hat. So ein Schwachsinn! Wir könnten die Dinge doch lassen wie sie sind, da braucht doch gar niemand sich damit zu beschäftigen, was da alles auftaucht. Warum machen wir denn das? Warum erzeugen wir ständig einen so aufgewühlten Geist und meinen, wir müssten allem hinterher laufen? Kaum entsteht ein Gedanke, hängen wir schon eine ganze Gedankenkette dran. Warum denn eigentlich?

Einfachheit und Weisheit

Wir könnten es viel einfacher haben. Das Leben könnte doch so viel einfacher sein! Warum denn immer so kompliziert mit allem umgehen? Mit den Unterweisungen machen wir es auch so: Der Lama spricht jetzt z.B. darüber, dass man tief kontemplieren, sein Leben verändern und das Verstandene umsetzen soll. Und was machen wir? Wir gehen hin und suchen mal gleich nach einem Text, um mit Hilfe eines Textes zu kontemplieren statt uns einfach hinzusetzen und uns die essentielle Frage zu stellen: Was hat das eben Gehörte mit mir zu tun? Gleich denken wir schon wieder nach, wie alles anders sein könnte, beschäftigen uns mit Texten und lenken uns ab. Aber das ist nicht Kontemplation! Kontemplation ist die Frage zu stellen: „Was hat das mit mir zu tun?“ Sobald ich aber die Frage gestellt habe, entspanne ich mich und lasse die Antwort von innen her kommen. Die Antwort ist ein Gedanke, ein klarer Gedanke des Verständnisses. Und dieser eine Gedanke – wenn ich ihn umsetze – verändert mein Leben. Das sind nicht Tausende von gestressten Gedanken, wie ich jetzt den Dharma in mein Leben bringe usw. Das ist nicht das, was mich wirklich zu einem Dharmapraktizierenden macht. Es ist diese Fähigkeit, einfach mit den Dingen umzugehen, einfach und sinnvoll. Einfachheit ist das, was den Gedanken die Tiefe gibt. Nicht die Vielzahl der Gedanken, nicht die hochtrabenden Formulierungen der Gedanken, sondern der eine Gedanke, der genau ins Ziel trifft. Diesen

der Gedanken, sondern der eine Gedanke, der genau ins Ziel trifft. Diesen einen Gedanken, diese eine Erkenntnis, die das Leben verändert, nennt man Weisheit. Und Weisheit entsteht durch einen entspannten, gelösten Geist, der die Dinge auf die einfachste mögliche Art und Weise angeht, auch die Unterweisungen.

Wenn wir die Dinge so angehen können, auf die einfachste mögliche Art und Weise, dann wird sich Weisheit einstellen. Wer weise ist, hat einen einfachen Geist. Einfachheit ist geradezu Ausdruck von Weisheit: die Dinge sind einfach. Wer noch einen komplizierten Geist hat und die Dinge kompliziert macht, hat noch nicht zur wahren Weisheit gefunden. Die Weisheit kennt die Dinge in ihrer Einfachheit. Diese Einfachheit wiederum bewirkt, dass die Weisheit immer mehr zunimmt, weil man einen direkten, unverstellten Blick auf die Dinge hat. Der Geist ist klar.

Es gibt auch diese andere Form von Einfachheit, wo der Geist aber völlig verschleiert ist. Wir sollten nicht denken, dass Einfachheit immer weise wäre. Morgens, wenn ich aufwache, habe ich auch manchmal einen sehr „einfachen“ Geisteszustand, aber der Geist ist vielleicht nicht gerade besonders klar oder weise in solchen Momenten. Auch abends, wenn ich einschlafe, habe ich manchmal einen ganz einfachen Geisteszustand, aber nicht unbedingt besonders klar. Bitte stellt nicht die Frage, ob es nicht sehr schwierig wäre, die beiden Zustände zu unterscheiden, den einfachen klaren und den einfachen verschleierten Geist. Es ist sehr einfach, diesen Unterschied zu sehen. Wenn ich mir ein Schaf anschau: sehr einfach, aber wenig Klarheit. Wir sollten uns nicht darüber täuschen. Die Momente der Einfachheit, die weise sind, die kennt ihr. Ihr wisst genau, dass es der Moment war, wo ihr unter einem Baum auf einer Wiese gesessen seid und losgelassen habt, der Geist entspannte sich, wurde einfach und ihr habt verstanden. Verstanden, worum es in eurem Leben geht, oder irgend etwas sonst: dass es gar nichts nachzudenken gibt, oder dass die Sonne sowieso jeden Tag untergeht und dann wieder aufgeht und dass es darüber gar nichts nachzudenken gibt. So einfache Einsichten tauchen da auf und diese einfachen Einsichten beginnen sich dann auf das ganze Leben auszuweiten. Das kennen wir. Genau darum geht es im Dharma, um diese Einfachheit der Erkenntnis. Weisheit hat immer eine befriedende Auswirkung auf den Geist. Der Geist entspannt sich noch tiefer, weil die Dinge jetzt klar sind. Irgend etwas hat sich geklärt in diesem Verstehen. Es löst sich etwas im Geist. Wenn Gedanken auftauchen, die den Geist weiter verwirren und anregen, dann ist da noch etwas, was nicht klar geworden ist. Es handelt sich noch nicht um die Weisheit, die das Leben einfach macht und klärt. Wir sind noch mitten im Klärungsprozess.

5. Bei großer Dumpfheit und Vernebelung widme dich mit aller Energie dem Auffrischen des Bewusstseins.

Das ist nach dem, was wir gerade gehört haben, offensichtlich. Nicht der dumpfe Geist erkennt, sondern der klare, frische Geist. Die dabei anzuwendenden Methoden lernen wir wiederum vom Lama oder einem Meditationslehrer.

6. Solange dein Geist noch nicht stabil ist, widme dich mit aller Energie dem ausgeglichenen Verweilen in Meditation.

In Meditation zu verweilen bedeutet, einen klaren Entschluss zu fällen und sich zu Anfang der Meditation, wenn man sich gerade hingesezt hat, zu sagen: „Ich werde jetzt meditieren. Das habe ich bereits geübt, aber ich brauche tiefere Stabilität. Deshalb werde ich mich nicht bewegen. Dieser Körper wird sich nicht bewegen für fünf Minuten, zehn Minuten oder eine Viertelstunde.“

Wir setzen uns eine einfache, leicht zu meisternde, klare Beschränkung und sagen uns: „Während dieser Zeit werde ich für alles, was auftaucht nur innere Lösungen finden! Ich werde nicht aufspringen, sprechen, mich kratzen und dergleichen, nichts von alledem. Alles, was passiert, werde ich nur innerlich angehen.“ Wenn dann irgend ein Gedanke auftaucht: „Oh, ich habe vergessen, den und den anzurufen. ... Oh, wenn das eintritt, ...“, und irgend etwas auftaucht, das uns beschäftigt, dann wissen wir: "Jetzt geht es nur darum, es zu schaffen, diesen Gedanken, diese Gedankenformen zu entspannen und loszulassen. Und das auch nur

diese Gedankenformen zu entspannen und loszulassen. Und das auch nur für fünfzehn oder fünf Minuten, nicht für ewig. Ich kann später anrufen und tun was ich möchte. Aber jetzt geht es darum, Freiheit zu gewinnen. Freiheit, dass ich nicht ständig auf alles reagieren und über alles nachdenken muss. Ich bin nicht verpflichtet, bloß weil dieser Gedanke auftaucht, jetzt darüber nachzudenken."

So ermuntere ich mich. Wenn dann Gedanken auftauchen, die schwer loszulassen sind, denke ich entweder an den Lama oder nehme Zuflucht oder atme einfach aus. ... Und der Gedanke ist mit dem Ausatmen gegangen, ich brauche nicht mehr darüber nachzudenken. So entwickle ich die Fähigkeit, in der Meditation loszulassen. Ich finde in die Einfachheit hinein, wo es nicht mehr nötig ist, zu denken, um zu existieren. Der Zwang zu denken löst sich auf und das nennt man meditative Stabilität. Das Zwanghafte löst sich auf, ich gewinne die Freiheit wieder: die natürliche Freiheit des Geistes, ein wunderbares Werkzeug zu sein, das denken kann, wenn Denken sinnvoll ist und was nicht zu denken braucht, wenn es nicht sinnvoll ist, zu denken. Ich übe mich darin, das zu tun, was gerade sinnvoll ist. Wenn ich zwanghaft denken muss, bin ich einfach nicht frei, dann bringt mich der erste auftauchende Gedanke dazu, mich gleich wieder zu verheddern. Meditative Stabilität ist das zur Ruhe Kommen des ständigen Verlangens zu denken. Das Verlangen zu denken ist Ausdruck davon, dass ich mich immer noch mit dem Denker identifiziere, dass ich meine, ich existiere, weil ich denke. Dieses Verlangen ist die Wurzel von Samsara, das ist die Wurzel aller Komplikationen.

Stellt euch vor, ihr kommt in die Werkstatt eines Schreiners, der abwesend ist, und die Werkzeuge sind dabei, irgend einen Mist zu verzapfen, sie hören nicht auf zu arbeiten. Da ist der Stechbeitel, die Säge, der Hammer, der Hobel und die machen irgend einen Mist. Wo ist denn da der Chef? So ist das auch mit unserem Geist. Der hört einfach nicht auf zu denken, obwohl es gar nicht notwendig ist. Wenn wir uns konzentrieren wollen auf einen Text, dann denkt er an den Film von gestern, wenn wir reden wollen, ist er bei anderen Gedanken usw. Bodhicitta und Weisheit scheinen abwesend zu sein, jedenfalls sind sie nicht Chef der Situation, Herr der Lage. Die Motivation, sich für das Wohl der Wesen einsetzen zu wollen, ist unser erklärtes Lebensziel. Aber obwohl wir gesagt haben: „Bodhicitta ist jetzt der Chef – dieses und jenes sollte jetzt gemacht werden“, schafft es dieser Chef nicht, das Werkzeug des Geistes mit seinen vielen, vielen Unterwerkzeugen so einzusetzen, wie es notwendig wäre. Die Werkzeuge haben sich verselbständigt, da ist kein Loslassen, sie machen ständig weiter und machen oft das Gegenteil von dem, was wir eigentlich beabsichtigen. Es ist, als ob wir nicht Herr unserer eigenen Werkstätte wären.

Frage: Warum wird nicht gleich Lhagtong unterrichtet? Mit Lhagtong kann man direkt in die Emotion reinschauen. Es ist doch verflixt schwierig, den Geist auf etwas anderes zu richten, wenn er schon in der Emotion ist. Da ist es doch am besten, gleich mit der Emotion zu arbeiten.

Wie lenkst du denn deinen Geist auf die Emotion, wenn du gar keinen Abstand zu dieser Emotion hast? Das ist doch die Geistesruhe, die uns den Abstand ermöglicht, so dass wir überhaupt die Freiheit haben, hineinschauen zu können.

Deswegen wird Geistesruhe als erstes unterrichtet und Lhagtong als zweites, weil wir erst etwas Abstand brauchen, die Fähigkeit, die Emotion ein bisschen loszulassen und schon einmal an etwas anderes zu denken. Wenn wir an etwas anderes denken können, dann können wir diese Gedanken auf die Emotion lenken. Aber es stimmt, dass Praktizierende einen großen Vorteil davon haben, wenn die Lhagtong-Unterweisungen bald gegeben werden, dieses Hineinschauen in Subjekt und Objekt, weil sie damit das kleine bisschen, was sie an Distanz manchmal haben, nutzen können für diesen Blick. Aber wir sollten uns nicht täuschen: Erst einmal brauchen wir einen stabilen Geist und müssen Gedanken als solche identifizieren können und erst dann können wir in sie hineinschauen. Wenn wir Gedanken noch nicht einmal als einzelne Gedanken identifizieren können, d.h. noch nicht einmal wahrnehmen, dass da jetzt eine klare, geistige Bewegung ist, dann ist es sehr schwierig oder unmöglich, Lhagtong zu praktizieren.

Frage: Wenn der Geist sich auf die Gedanken richtet und die Emotion löst sich aber nicht gleich auf. Es findet so ein Wechselspiel statt: anschwellende und abschwelende Emotionen, dann lösen sie sich einfach nicht auf. Ist das Lhagtong oder ist das Schinä (Geistesruhe)?

Das ist Schinä: Der Blick hat noch nicht seine durchdringende Schärfe entwickelt, aber man hat schon etwas Abstand und sieht, was los ist. Man kann sich darin entspannen und dann braucht es einfach etwas Zeit und die Emotion löst sich auf.

Frage: Ich kann den Geist da oder dort hinlenken, wenn eine Emotion auftaucht. Aber manchmal spiele ich dann mit Gedanken und Emotionen und wenn ich losgelassen habe, sage ich dann, „Ach, es wäre ja ganz schön gewesen, ein bisschen mehr da rein zu gehen!“

Es geht jetzt darum, die Fähigkeit zu entwickeln, jeden dieser auftauchenden emotionalen Gedanken wirklich loszulassen, den Geist immer auf das Heilsame zu richten, ohne Bedauern, dass man da nicht noch ein bisschen mit der Emotion herumgespielt hat. Also die Fähigkeit entwickeln, den Geist immer im Heilsamen zu halten und sich keine Sorgen darum zu machen, ob sich intuitive Einsicht einstellen wird. Die kommt dann von selbst. Es wird dann Momente geben, wo sie sich spontan einstellt. Der Geist schaut in die Emotion oder in den Denker und das war es dann. Aber erst einmal brauchen wir die Stabilität. Dafür müssen wir unsere Faszination an emotionalen Gedanken auflösen und den Geist immer auf das Heilsame richten. Kein Pardon mit Anhaften, mit dem Rumspielen mit Begierde, Ärger usw. – immer direkt ins Heilsame.

Frage: Ich kann mir vorstellen, dass das mit gewöhnlichen Gedanken geht, aber wie ist das mit dem Gedanken an den eigenen Tod? Ich hab Bedenken, dass man das hinkriegt.

Das ist auch nur ein Gedanke, aber ein sehr starker, weil er die grundlegende Identifikation des Seins berührt. Bin ich nun oder bin ich nicht? Was ist, wenn ich sterbe? Das ist Angst und deswegen ist das einer von den hartnäckigeren Gedanken.

Frage: Kannst du bitte noch einmal etwas zur Kontemplation sagen? Ich hab das Problem, nicht zu vertrauen, dass die Antwort kommt. Ich hab die Erwartung, dass was kommt und wenn nicht, dann fang ich an zu denken.

Da kann ich ein Wort dazu sagen: das nennt sich Ungeduld. Lass mehr Raum, mehr Zeit. Abwarten.

* * *

Sechste Unterweisung, 4. 8. 02

Zu Beginn jeder Unterweisung entwickeln wir zuerst die Motivation, diese Unterweisungen zu empfangen, um wirklich das Wohl aller Wesen bewirken zu können. Ohne eine solche Motivation sind wir kein geeignetes Gefäß für die Unterweisungen des großen Fahrzeugs. Wir sind dann zu sehr in unsere eigenen Bedürfnisse verwickelt und die Unterweisungen, die darauf ausgerichtet sind, unseren Geist zu öffnen, so dass er alle Wesen umfassen kann, werden nur Worte bleiben. Nur wenn diese Worte auf den fruchtbaren Boden einer tatsächlich weiten Motivation fallen, dann können sich die Früchte entwickeln und wirklich das Bodhicitta hervorkommen.

Zusammenfassung des Vortages

Wir haben uns bereits die ersten sechs Ratschläge im achten Kapitel der *Kostbaren Girlande* angeschaut. Ich fasse sie kurz zusammen: Wir haben darüber gesprochen, dass wir zunächst

den Dharma gut kennen lernen, d.h. ihn studieren und zu einem klaren intellektuellen Verständnis kommen müssen. Dann geht es darum, dieses intellektuelle Verständnis auch direkt auf unser Leben anzuwenden, was durch Kontemplation ermöglicht wird. Und um der Kontemplation größere Kraft zu verleihen, damit sie wirkliche, transformierende Auswirkungen auf unser Leben hat, braucht es die Qualitäten der geistigen Ruhe und der Einsicht, die durch die Meditation genährt werden. Das waren die ersten drei Schritte. Sie entsprechen den drei Formen buddhistischer Praxis.

Wenn wir mit dieser Praxis Mühe haben und nicht zur Stabilität finden, dann ist es wichtig, die Herausforderungen vorübergehend etwas zu reduzieren und in Zurückgezogenheit zu praktizieren, um dort die Fähigkeit zu entwickeln, uns den Herausforderungen auf effektivere Weise zu stellen. Wenn dabei Zerstreutheit, Wildheit und Stumpfheit oder Vernebelung auftauchen, widmen wir uns den entsprechenden Heilmitteln und bringen die Mittel zur Anwendung, die uns helfen, diese Unausgeglichenheit im Geist auszugleichen. Solange wir noch keine stabile Erkenntnis im Geist hervorgerufen haben, müssen wir der Meditation den Vorrang geben, denn nichts ist effektiver als Meditation um die Verwirklichung der Natur des Geistes in unserem Geistesstrom hervorzurufen.

Meditation und Nachmeditation

Wenn wir in der Meditation Erfahrung und Verwirklichungen hervorgebracht haben, heißt es:

7. Auf der Basis meditativer Ausgeglichenheit widme dich mit aller Energie der Nachmeditationspraxis.

Mit Nachmeditationspraxis ist die gesamte Zeit zwischen den Meditationssitzungen gemeint, also der ganze Rest des Tages. Das wird Nachmeditation genannt, weil es jeweils auf die Meditationssitzungen folgt. Für uns ist das unter Umständen der größte Teil des Tages, aber im Retreat sind das die kurzen Pausen zwischen den Sitzungen. Dort können wir z.B. im Speiseraum die anderen treffen und uns austauschen, was häufiger auch von Emotionen geprägt ist und eine willkommene Herausforderung für uns ist, unsere Praxis zu testen. Die Nachmeditation ermöglicht uns herauszufinden, ob wir die meditative Ausgeglichenheit und Sichtweise, die wir in der Meditation entwickelt haben, tatsächlich aufrechterhalten können, ob sie tragfähig geworden ist.

Wir können nicht eigentlich von einer Nachmeditationspraxis sprechen, wenn wir noch gar keine Meditation entwickelt haben. Wenn wir es in der Meditation geschafft haben, etwas Abstand zu Emotionen zu gewinnen, und z.B. immer wenn eine stärkere Emotion im Geist auftaucht, uns zu entspannen, dreimal durchzuatmen, Zuflucht zu nehmen oder die Vergänglichkeit dieser Gedanken und Gefühle zu sehen, dann wird genau das auch unsere Nachmeditationspraxis sein. Die Praxis zwischen den Sitzungen unterscheidet sich nicht von der Praxis in den Sitzungen, sie ist nur die konkrete Anwendung der Meditation auf das, was danach passiert.

Meditation und Nachmeditation sind nie verschieden: Wenn wir als Hauptpraxis in der Meditationssitzung das Zufluchtnehmen haben, weil wir Niederwerfungen ausführen und Zuflucht nehmen, dann ist auch das unsere Hauptpraxis zwischen den Sitzungen. Dann werden wir bei allem, was auftaucht, Zuflucht nehmen. Wenn wir Tschenresi in der Meditation praktizieren, dann wird das Tschenresi-Mantra uns auch in der Nachmeditation begleiten. Wenn wir hauptsächlich stille Meditation praktizieren, wird das achtsame Handeln, atmen usw. unsere Nachmeditation sein. Wir könnten noch viele Beispiele dazu geben.

Wenn wir also so den Übergang zwischen der sitzenden Praxis und der Praxis in der Aktivität suchen, dann brauchen wir uns nur zu fragen, „Wie könnte das denn aussehen, wenn ich diese Praxis, die ich gerade im Sitzen gemacht hab, auf die jetzige Situation anwende?“ Das Beispiel mit der Zuflucht hatten wir schon. Nehmen wir einmal an, ich praktiziere in meinen Sitzungen Tonglen, das Geben und Annehmen, den Austausch von meinem eigenen Wohlergehen: alles Glück schenke ich den anderen und öffne mich dafür, mit ihrem Leid, mit ihren Problemen zu arbeiten. Ich verbinde das mit dem Ein- und Ausströmen des Lichtes bzw. des Atems, der Visualisation des Tonglen. Dies wird dann auch genau meine Praxis in der Nachmeditation sein, die ich anwende, wenn ich in Situationen komme, wo ich mich verspanne. Ich werde mich

die ich anwende, wenn ich in Situationen komme, wo ich mich verspanne. Ich werde mich öffnen im Geben und mich öffnen im Annehmen – das ist ganz natürlicherweise dann meine Praxis in der Nachmeditation.

Wenn ich Guru Yoga als Hauptpraxis habe, werde ich alle Situationen mit dem Guru Yoga verbinden. Ich werde in allen Situationen den Lama entdecken, der mir eine Unterweisung gibt, ich werde alle Worte, alle Gedanken, alle äußeren sichtbaren Formen als die Manifestation des Lamas meditieren und so alles auf den Weg des Guruyogas bringen.

Wenn ich in der Meditation auf den Atem praktiziert und meinen Geist mit dem Atem stabilisiert habe, dann werde ich diese Praxis auch im Alltag nutzen als Hilfe, um besser mit Situationen arbeiten zu können und meine innere Ausgeglichenheit mittels der Achtsamkeit auf den Atem wieder zu finden. Sobald ich merke, der Geist wird eng, verkrampft sich und ist nicht mehr gelöst, dann achte ich auf den Atem und lasse den Geist sich dadurch beruhigen.

Was auch immer unsere Meditationspraxis ist: Auf dem Kissen ist sie jeweils recht stark und präsent, weil sie dann die Hauptsache ist, aber in der Aktivität kann sie nicht die Hauptsache sein, denn die Aktivität selbst ist ja die Herausforderung. Wir reden, sind im Austausch mit anderen, müssen reagieren, handeln, Autofahren, was auch immer. Da kann die Praxis natürlich nicht die Hauptsache sein. Aber sie begleitet diese Aktivität als zusätzliches Mittel, als Methode, aus der Aktivität eine Praxis zu machen.

Trungpa Rinpotsche sagte: „Der große Scheinwerfer, den wir in der Meditation eingeschaltet haben, der Scheinwerfer des klaren Bewusstseins, der auf die Praxis gerichtet ist, wird in der Nachmeditation, der Praxis im Alltag, zu einer Taschenlampe, mit der wir die Situationen beleuchten.“ Es ist das selbe Licht, nur ist es halt nicht ganz so stark, weil unser Geist nicht so gesammelt ist wie in der Meditation. Aber es ist dennoch Licht und macht unsere Situationen klarer, deutlicher, transparenter. Wir nehmen die Erfahrung und Methoden der Meditation in den Alltag hinein. Das ist unsere Aufgabe, sonst würde das Meditieren auch keinen Sinn haben. Wir müssen das, was wir auf dem Sitz praktizieren, unbedingt im Alltag zur Anwendung bringen, denn sonst blieben Meditation und Alltag getrennt und es käme zu einer Spaltung zwischen dem, was ich auf meinem Sitz mache, und dem, was ich im Alltag praktiziere, und wir kriegen die beiden nicht zusammen.

Man sagt, dass das Zeichen für einen verwirklichten Praktizierenden ist, wenn kein Unterschied mehr besteht zwischen Meditation und Nachmeditation. Das ist nach dem achten Bhumi der Fall – das lässt uns noch ein bisschen Zeit... Bis dahin sind deutliche Unterschiede zu merken, die natürlich mit Fortschreiten der Praxis immer geringer werden.

Wenn wir zunächst aus der Meditation kommen – aus einem Retreat zum Beispiel – und in den Alltag gehen, kommt uns das wie ein Riesenunterschied vor und schon nach wenigen Minuten, Stunden, Tagen, Wochen haben wir scheinbar verloren, was gerade noch so stark war. Wir fragen uns: "Da war doch so eine starke Hingabe, ein Vertrauen, die Zuflucht war so präsent und Entsagung war ganz natürlich im Geist, doch kaum sind wir draußen – wo ist denn das alles hingegangen?" Doch das ist ganz normal, es ist einfach ein Zeichen dafür, dass wir noch Anfänger sind.

Wenn wir nicht mehr ganz so blutige Anfänger sind, werden die Übergänge leichter und dann bleiben Zuflucht, Hingabe, Mitgefühl stärker präsent, auch wenn wir im Alltag sehr aktiv sind. Da müssen wir nur aufpassen, dass wir uns nicht zu lange sozusagen auf unseren Lorbeeren ausruhen, denn auch recht stabile Praktizierende erwischt es so nach einiger Zeit. Nach ungefähr drei, vier Monaten ist es für die meisten Praktizierenden wirklich Zeit, sich wieder einmal länger aufs Kissen zu setzen und ein kleines Retreat einzuschieben. Die allermeisten haben sich in wenigen Monaten so sehr in ihre alten Muster verwickelt, dass sie beginnen, die Dharmasicht zu vergessen. Die Praxis wird schwieriger und die Motivation für die Praxis ist nicht mehr so leicht zu finden.

Es gäbe noch viel zu sagen über die Anwendung der Praxis in der Nachmeditation, aber da es ohnehin für jede Praxis Instruktionen gibt, wie sie im Alltag anzuwenden ist, fragt doch einfach euren Lama, wie ihr eure jetzige Praxis im Alltag zur Anwendung bringen könnt.

Wenn wir dann auf diese Weise über die Jahre hindurch mehrere Praktiken ausgeführt haben, stehen uns eine Menge von Hilfsmitteln zur Verfügung, um im Alltag zurecht zu kommen. Wir legen den Akzent jeweils auf die gerade aktuelle Hauptpraxis, aber wir vergessen nicht, was wir vorher gelernt haben. Bloß weil wir Dordje Sempa machen, vergessen wir nicht das Zufluchtnehmen. Bloß weil wir Guru Yoga praktizieren, vergessen wir nicht die Vergänglichkeit oder die Achtsamkeit auf den Atem. Alles, was wir gelernt haben und im Alltag zur Anwendung bringen, begleitet uns weiterhin und wird genutzt. So werden wir zu Praktizierenden, die immer mehr Mittel zur Verfügung haben, um ihren Geist in der Praxis zu entspannen.

Wenn ich längere Zeit so praktiziert habe, steht mir eine große Vielfalt an Methoden zur Verfügung, und im Alltag kann ich dann auch unter Umständen mehrere Methoden zur Anwendung bringen. Wenn ich es mit der Kontemplation der Vergänglichkeit nicht geschafft habe, mich aus einer Verwicklung zu lösen, dann kann ich zum Beispiel Bodhicitta kontemplieren. Normalerweise wird das helfen, aber wenn meine Praxis des Bodhicitta zu schwach ist, dann werde ich mich mit S.O.S. an den Lama wenden usw. So wird jede Praxis dazu beitragen, dass mein Haften in der jeweiligen Situation schwächer wird und ich den Weg in tiefere Gelöstheit finde. Das entwickelt die Erfahrung des Praktizierenden zu wissen, welche Methode ihm zu welcher Zeit tatsächlich helfen wird. Er weiß, auf was er sich verlassen kann, weil er es tief praktiziert hat.

Jede Methode muss zunächst tief und intensiv zur Anwendung kommen, sie muss ganz ausgelotet werden, um dann im Alltag zur Verfügung zu stehen. Von einer Methode bloß zu hören, z.B. dass man bei Problemen Zuflucht nehmen kann, und dann zu meinen, das würde einem automatisch einfallen, wenn man in Schwierigkeiten ist, ist Wunschdenken. Wir müssen diese Methoden viele, viele Male anwenden und immer tiefer hineingehen. Dann werden sie auch greifen, wenn wir sie brauchen. Wenn wir sie nicht wirklich aus langer Erfahrung kennen, dann kann es zwar mal zu einem Glückstreffer kommen – ein Glück, ich hab mich dran erinnert, es hat auch sofort geholfen – aber es kann auch sein, dass wir in der Anwendung der Methode so ungeschickt sind, dass sie nicht richtig wirksam wird. Aus diesem Grund widmen wir uns über längere Zeit – ein Jahr, zwei Jahre, drei Jahre – einer einzigen Praxis, um richtig in die Tiefe zu gehen und sie zu meistern. Diese Meisterschaft wird dann bewirken, dass wir die Methode sinnvoll einsetzen können.

Geduld

8. Bei vielen Problemen und widrigen Umständen widme dich mit aller Energie den drei Arten von Geduld.

Das ist ein Rat für alle schwierigen Situationen, das ist genau das, was wir dann brauchen: Geduld. Es gibt drei Arten von Geduld:

Die Geduld des Nichtgestörtseins bei schädigenden Handlungen anderer ist, geduldig und entspannt bleiben zu können, wenn andere uns übel wollen oder uns Schaden zufügen.

Geduld im Annehmen von Leid bedeutet, freudig das Leid zu akzeptieren, das einfach aufgrund unseres Karmas entsteht, ohne dass wir eine äußere Beteiligung entdecken können.

Die Geduld im Streben nach Gewissheit über Phänomene ist die Geduld im Verfolgen des Weges nach der Erkenntnis, die uns ja nicht einfach so in den Schoß fällt. Dieses Streben nach Gewissheit über den Dharma, über das, was die Natur der Phänomene ist, braucht sehr viel Geduld und Ausdauer, bis sich die Erfahrung und Verwirklichung einstellt.

Geduld im Dharma ist etwas anders als das, was wir herkömmlicherweise im Westen als Geduld bezeichnen. Im Westen gibt es sicher auch tiefgründigere Unterweisungen zu Geduld, aber was wir so herkömmlich unter Geduld verstehen, ist das Aushaltenkönnen in schwierigen Situationen: uns zurückzuhalten, wo wir gerne mit Wut und Ärger reagieren würden oder am liebsten die Situation unterbrechen und beseitigen würden. Dieses sich Zurückhalten bei emotionalen Impulsen nennen wir für gewöhnlich Geduld. Das ist auch ein Teil dessen, was wir im Dharma Geduld nennen, aber es ist nur der Anfang davon.

Geduld wird aus Weisheit und Mitgefühl geboren

Geduld im Dharma baut auf Weisheit und Mitgefühl auf. Geduld aufgrund von Weisheit ist, wenn wir z.B. nicht ungeduldig werden, weil wir wissen, dass die Dinge vergänglich sind und weil wir sie nicht mehr für solide und wirklich existent halten. Wir können warten, bis sich die Situation von selbst auflöst. Dieses Wartenkönnen bis die Dinge ihren Lauf des ewigen Wandels nehmen ist Ausdruck von Weisheit. Dazu gehört auch zu wissen, dass Emotionen, Situationen in ihrer grundlegenden Natur illusorisch sind und wir zu keinerlei Reaktion verpflichtet sind. Wir brauchen gar nicht zu reagieren, sondern sehen: Das sind Projektionen des Geistes. Weisheit bedeutet auch zu verstehen, dass der andere, der uns gerade nervt, eigentlich noch viel stärker leidet als wir selbst. Das ist die Weisheit zu sehen, dass der andere in seiner Emotion gefangen ist.

Unseren Reaktionen nicht zu folgen und das Ganze nicht noch zu verschlimmern, indem wir auch noch eines draufgeben, ist Ausdruck von Mitgefühl. Wir warten ab, bis wir eine angemessene, hilfreiche Antwort auf die Situation finden. Solche hilfreichen Handlungsweisen sind ganz leicht für uns zu finden, wenn echtes Mitgefühl da ist. Da ist auch keine Rivalität, keine Eifersucht. Wir sind geduldig, wir lassen uns überholen im Auto, lassen anderen den Vortritt in der Bank, freuen uns, wenn eine schöne Frau ein schönes Auto und ein schönes Haus hat, all das, was man so für schön hält im Leben. Wir können uns mitfreuen, dass die Wünsche der anderen in Erfüllung gehen. Auch darin ist Geduld. Wir brauchen die schönen Dinge nicht gleich selber, können uns mitfreuen, was ebenfalls eine Form von Mitgefühl ist.

Gendün Rinpotsche sagte: „Wo Mitgefühl ist, da ist Geduld. Wo Ungeduld ist, ist kein Mitgefühl!“ Ganz einfach. Schaut einmal alle Situationen von Ungeduld daraufhin an und ihr werdet eigentlich immer sagen können: „Wenn da Mitgefühl, Bodhicitta wäre, wäre sofort auch Geduld da.“ Keine Frage. Ungeduld ist eigentlich nur mangelndes Mitgefühl, vielleicht auch mangelnde Weisheit. Wenn ich auf das Wohl anderer ausgerichtet bin, ist die Hauptursache für Ungeduld bereits beseitigt, denn Ungeduld besteht allermeistens aus dem Wunsch nach einem persönlichen Wohlergehen, nach irgend etwas, was wir für uns selber wollen.

Entsagung

9. Bei großem Verlangen nach angenehmen Dingen widme dich mit aller Energie dem entschlossenen Sichabwenden.

Gampopa kommt zurück an den Anfangspunkt: Begierde, Anhaften als Wurzel Samsaras. Verlangen ist die Wurzel allen Leides für uns und alle anderen. Wo Anhaften ist, ist notwendigerweise auch ein enger, haftender Geist, also Leid. Deswegen ist die einzige Lösung, sich mit aller Entschlossenheit hiervon abzuwenden und sich dem Dharma zuzuwenden. Solange man nicht die Verwirklichung des Geistes erlangt hat, sollte man nicht mit dem Feuer spielen. Starkes Anhaften, starkes Verlangen, Begehren sind Feuer, das großes Leid verursacht, und darüber sollten wir uns nicht täuschen. Deswegen nochmals dieser wichtige Hinweis, sich tatsächlich entschlossen aus dem Verhaftetsein zu lösen und sich dem Dharma, d.h. der Liebe, dem Mitgefühl, der Weisheit, allen Formen der Praxis zuzuwenden.

Wir sollten verstehen, dass ein Sichabwenden von etwas keine Weltflucht bedeutet, sondern zugleich bedeutet, sich dem Heilsamen zuzuwenden. Wir wenden den Geist in eine andere Richtung und vollziehen die Kehrtwendung, die es braucht, um aus den Mustern der Ichbezogenheit auszusteigen. In einer Situation, in der wir auf unser persönliches Wohlergehen schauen und irgend etwas haben möchten, verspannt sich der Geist aufgrund dieses Wollens. Jetzt ist der Rat des Buddha, statt an dem verspannten, haftenden Geist auch noch Freude zu finden, entschlossen loszulassen und immer dem offenen, entspannten Geist Vorrang zu geben, immer dem mitfühlenden, weisen Geist Vorrang zu geben.

Wenn wir von Entsagung sprechen, kommen manchmal große Wellen der Entrüstung oder des Zweifels auf, weil das Wort Entsagung unangenehme Konnotationen hat. Dabei ist Entsagung die Grundlage freudiger Praxis. Ohne Entsagung kann nie Freude entstehen. Entsagung bedeutet, die Wurzeln des Leides loszulassen, den engen Geist loszulassen. Alles, was für mich und andere Probleme macht, loszulassen wie eine heiße Kartoffel. Ich werde mir doch nicht wieder und wieder die Hände verbrennen! Wie soll ich denn da glücklich werden? Entsagung bedeutet, sich der Fülle des Dharma, der Fülle der heilsamen Praktiken

bedeutet, sich der Fülle des Dharma, der Fülle der heilsamen Praktiken zuzuwenden und das loszulassen, was stets und ausschließlich zu Leid führt. Entsagung ist die Praxis der Weisen...

Entsagung ist die Basis der Praxis, ohne sie geht es nicht. Ohne sie werden wir nie in wirkliche Freude hinein finden. Wir müssen nur aufpassen, dass wir unser Verständnis von Entsagung nicht vermischen mit märtyrerhaften Vorstellungen, wo Entsagung damit verbunden ist, sich nicht mehr freuen zu können. Das hat der Buddha nie gesagt. Bei Buddha ist Entsagung die Basis des Sichfreuenkönnens. Das bedeutet, dass wir vor den Sinneseindrücken nicht davonlaufen, dass wir uns freuen können an schöner Musik, an der Bewegung des Körpers, was auch immer für Sinneseindrücke wir bekommen. Wir entsagen dem Anhaften, nicht den Dingen.

Oft verwechseln wir das Haften mit dem, was das Haften auslöst – wir verwechseln das Festhalten mit dem Objekt, das festgehalten wird. Manchmal müssen wir in einem ersten Schritt das loslassen, was bei uns Haften auslöst, weil wir es nicht schaffen, das Haften selbst loszulassen. Aber eigentlich handelt es sich nie um die Dinge und Situationen, sondern um unsere Art, damit umzugehen, die wir loslassen oder ändern müssen. Da kann einiges an Verwirrung entstehen: Wir mögen denken, dass ich keine Musik mehr hören darf, wenn ich in den Visualisationen meiner Mandala-Opferung den Buddhas alle CDs geopfert habe. Da ist eine gewisse Verwirrung.

Was ich wirklich opfere und den Buddhas darbringe, ist die Freude mitsamt dem Haften, das immer wieder bei freudevollen Erfahrungen entsteht. Ich bringe ihnen die Freude dar, gute Musik zu hören, und bitte um ihren Segen, dass sich mein Haften an angenehmen Sinneserfahrungen auflöst. Auch wenn innerlich alle meine CDs den Buddhas geopfert sind, darf ich sie weiter hören. Nur betrachte ich dieses Hören als Praxis mit dem Haften an Sinneseindrücken. Und wenn jemand kommt, der diese Musik auch hören möchte, dann weiß ich, dass die CDs eigentlich nicht mir gehören, sondern der Freude aller Wesen und ich werde sie mit anderen Personen teilen. Sie können von anderen benutzt werden, wenn das sinnvoll ist. Das ist der Unterschied: Die CDs gehören jetzt dem Wohl aller Wesen und nicht mehr bloß mir. Es geht nicht darum, die Freude an Musik im Leben auszuschalten. Es geht darum, nicht mehr unglücklich zu sein, wenn ich gerade keine Musik hören kann oder irgendwann keine CDs mehr habe. Ich hafte nicht mehr daran. Haften ist die Quelle von Leid, es ist wie eine Sucht. Das ist, was ich loslassen muss, nicht das Hören von Musik.

Um auf weise Art damit umzugehen, sollten wir uns jetzt aber auch nicht betrügen und meinen: „Ja gut, der Lama hat gesagt, ich brauche die Dinge nicht aufzugeben, also mache ich mit allem weiter wie zuvor und wenn ich nach Hause komm, dreh ich meine Anlage auf, hör meine Musik und opfere sie den Buddhas.“ Vielleicht wäre es auch ganz gut, damit zu üben, die Anlage einmal nicht anzustellen und auszuprobieren, wie es ist, ohne diese Dinge auszukommen. Dann sehe ich erst, wie groß mein Anhaften ist, und kann vielleicht daran arbeiten, innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu finden, ohne diese Dinge ständig um mich zu haben. Das heißt aber nicht, dass ich Zeit meines Lebens für immer darauf verzichten muss. Es ist eine Praxis und diese Praxis mache ich so lange, bis ich spüre, dass ich innere Freiheit gefunden habe in Hinblick auf diese Objekte meines Anhaftens. Das ist eine weise Art, mit den Situationen umzugehen.

Entsagung findet auf einer inneren Ebene statt und die äußere Ebene ist nur eine Unterstützung, um diese innere Entsagung leben zu können. Es braucht nicht bei der äußeren Entsagung zu bleiben, wenn die innere Entsagung stattgefunden hat. Aber das verlangt einen ziemlich erwachsenen Geist, eine erwachsene Vorgehensweise, das ist nichts für Kinder. Kindern sagt man: „Schluss jetzt, stop damit!“ Die Sache selbst muss weggeräumt werden. Erwachsene sollten in der Lage sein, den Weg zu gehen, wo sie merken, dass es nicht das Objekt ist, das stört, sondern dass mich mein Umgang mit dem Objekt in Ketten legt.

An sich haben die Dinge keinerlei Macht über uns. Wenn wir uns aus den Anhaftungen befreien, finden wir diese Freiheit, wo eines Tages nichts in der Welt mehr ein Anhaften auslöst. Alles hängt von unserer Sicht der Dinge ab. Solange ich noch nach persönlichem Nutzen, Glück und Erfüllung in Objekten und Situationen suche, ist Anhaften vorprogrammiert und ich bin gefesselt. Wenn mir mein gewünschtes Objekt entzogen wird, klebe ich sozusagen hinten dran und laufe hinterher. Es geht darum, diese Freiheit zu entwickeln, dass die Dinge kommen und

laufe hinterher. Es geht darum, diese Freiheit zu entwickeln, dass die Dinge kommen und gehen können, ohne dass es Leid verursacht, wenn sie da oder nicht mehr da sind.

Bodhicitta

Jetzt kommen Unterweisungen für Momente, wo Liebe und Mitgefühl schwach sind:

10. Bei schwacher Liebe und geringem Mitgefühl widme dich mit aller Energie dem Kultivieren des Erleuchtungsgeistes.

In diesem Rat steckt eigentlich alles drin. Wenn wir ihn praktizieren, werden wir auch mit den vorhergehenden Ratschlägen zum Umgang mit verlockenden Objekten und Situationen keinerlei Mühe haben, denn wir werden alles, was uns begegnet, zum Kultivieren des Erleuchtungsgeistes benutzen. Alle Schwierigkeiten werden sich auflösen, die Meditation wird einfach werden, das Studium, die Kontemplation, alles wird einfach, wenn Bodhicitta da ist: der Wunsch, alle Situationen im Leben dazu zu nutzen, um alle Wesen zur Erleuchtung zu bringen. Sämtliche Situationen werden dann einfach. Es gibt keinen tieferen Rat als diesen.

Wenn es einen Rat gäbe, den ich mir ins Herz schreiben würde, dann wäre es dieser Rat, weil darin alles enthalten ist. Bodhicitta zu praktizieren ist die Lösung für alle Schwierigkeiten, nur muss ich verstehen, was mit Bodhicitta gemeint ist. Mit Bodhicitta ist einerseits das relative Bodhicitta gemeint, das Streben nach der Erleuchtung aller Wesen und die Anwendung dieses Strebens in jeder Situation, d.h. die Ausführung dieses Wunsches. Andererseits beinhaltet es auch das letztendliche Bodhicitta, das Verständnis der illusorischen Natur aller Dinge, die Leerheit von einem Selbst, d.h. die Abwesenheit eines Ichs in dem, was wir unsere Person nennen, und die Abwesenheit eines Ichs oder Selbst in allen Phänomenen. Wenn wir auf diese Art und Weise in allen Situationen Bodhicitta praktizieren, lösen sich alle Hindernisse auf und alles wird einfach.

Das waren die zehn Punkte in der Kostbaren Girlande, denen wir alle unsere Energie widmen sollen.

Frage: Würdest du bitte die dritte Art von Geduld noch einmal erklären?

Das war diejenige Art von Geduld, die uns nicht aufgeben lässt auf dem Weg, Gewissheit über die Natur der Phänomene zu erlangen. Das ist die Geduld, die wir brauchen, wenn gar nichts Besonderes passiert. Da ist kein spezielles Leid, was uns von anderen zugefügt wird, da ist auch keine starke Emotion oder irgend eine Schwierigkeit, der wir selber in unserer Praxis ausgesetzt sind. Es ist die Geduld, die es braucht, um Jahr für Jahr, Tag für Tag unsere Meditation auszuführen, in den Geist hineinzuschauen, Unterweisungen zu studieren und immer klarer darüber zu werden, was es mit dem Geist und den Phänomenen auf sich hat und wie tatsächlich der Weg zur Erleuchtung aussieht. Das ist keine Geduld, die sich auf eine speziell schwierige Situation bezieht, sondern einfach dieses Weitermachen mit dem Verfolgen dieses höchsten Ziels, das wir uns gesetzt haben. Das ist die Geduld der Praktizierenden, die nicht innehalten mit ihrer Praxis, bloß weil sie eine meditative Ausgeglichenheit erreicht haben, die es ihnen ermöglicht, mit fast allen Situationen zurecht zu kommen. Sie hören nicht damit auf, wo sich persönliches Wohlbefinden einstellt, sie gehen weiter bis zur völligen Erkenntnis.

Dabei suche ich nicht mehr nach irgendwelchen Erfahrungen oder Anzeichen des Fortschritts, sondern verfolge ganz einfach die Praxis des mich Öffnens, Öffnens, Öffnens und gehe den Weg über die ersten Verwirklichungen hinaus bis zur Buddhaschaft. Diese dritte Form der Geduld ist tatsächlich diejenige, die uns bis zur Buddhaschaft führt. Die ersten beiden Formen der Geduld führen uns aus den Anfangsschwierigkeiten heraus in die tiefen Erfahrungen geistiger Ruhe und dann braucht es diese dritte Form der Geduld.

Frage: Die erste Form der Geduld, wo es darum geht, die für einen leidvollen Dinge zu akzeptieren: Kann man denn da nicht auch in das Missverständnis verfallen zu denken, dass man alles akzeptieren müsste, so wie die Dinge sind und nichts verändern soll, wo es vielleicht

alles akzeptieren müsste, so wie die Dinge sind und nichts verändern soll, wo es vielleicht besser für einen selber oder für andere wäre?

Ja, das ist ein mögliches Missverständnis. – Die Aktivität, die wirklich die Welt verändert und in schwierigen Situationen zum Erfolg führt, ist begleitet von Geduld. Eine ungeduldige weltverbesserische Energie schafft immer nur neue Hindernisse. Derjenige, der die Welt verbessern, die Situation für alle Lebewesen verbessern möchte, sollte selbst die Dinge tief akzeptieren, so wie sie jetzt sind. In diesem geduldigen Akzeptieren tut er trotzdem auf geduldige Art alles, damit die Situation besser wird. Zuerst müssen wir uns – soweit wir können – aus der emotionalen Reaktion lösen, damit wir dann tatsächlich etwas Hilfreiches tun können. Sonst ist es nicht das Handeln eines erleuchteten Wesens, es wäre dann einfach der ganz normale, weltliche Kampf emotional gefärbter Interessen. Das ist also das Ideal. So gut wir können schauen wir darauf, entspannt zu sein im Umgang mit schwierigen Situationen und zugleich wissen wir ganz klar, worum es auch geht: alles Leid aufzulösen. Wir werden eine schädliche Situation nicht bestehen lassen, wenn wir die Möglichkeit haben, sie zu ändern.

Wenn ich die normale Haltung mal etwas überspitzt beschreibe, dann würde das bedeuten, dass ich Samsara nicht akzeptiere und wütend werde auf Samsara, darauf, dass die Wesen in Samsara gefangen sind. Ich kämpfe wütend gegen Samsara an. Das ist ziemlich sinnlos. Samsara anzunehmen bedeutet aber nicht, die Existenz Samsaras einfach hinzunehmen. Ich bin mir völlig klar, dass ich Samsara nicht als eine Endlösung für alle Wesen akzeptiere. Im Gegenteil, der ausdrückliche Wunsch ist, alle Wesen aus Samsara zu befreien, aber in emotionaler Entspanntheit, denn Samsara ist solange anwesend, wie dieses Anhaften und Ablehnen fortbesteht, und um helfen zu können, dass Wesen aus Samsara hinausfinden, muss ich aus dem Anhaften/Ablehnen herausfinden. Dann kann ich Situationen schaffen, in denen Wesen den Weg zur Befreiung finden. Solange ich selber in denselben Mustern funktioniere wie Samsara, bin ich nicht in der Lage, Samsara aufzulösen.

Das gilt in der gleichen Weise für alle Situationen: Ich muss frei sein von den Mechanismen, die die Situationen bestimmen, den Ketten, in denen die Beteiligten der Situation gefangen sind, um die Situation tatsächlich verändern zu können.

Frage: Wenn man sich schrittweise auf den Weg macht und sich vom Leid befreien bzw. es loslassen möchte, den Weg der Entsagung geht, um sich nicht immer wieder die Finger zu verbrennen. Ich krieg da immer Aggressionen dem Leid oder Situationen gegenüber und die Entsagung tut mir gut, da wieder heraus zu kommen. Wie gehe ich da mit dieser Ablehnung um, denn eigentlich soll ich ja das annehmen, was ich ablehne. Wenn ich es aber annehme, wie ist denn das dann wieder mit der Entsagung?

Aus dieser Zwickmühle kannst du dich nur befreien, wenn du die Ebenen nicht vertauscht. Du darfst leiderzeugende Situationen ablehnen auf der Ebene, wo sie halt das Leid erzeugen. Aber sie erzeugen nur Leid, solange du dich in sie verwickelst. Die Situation an sich, z.B. die Tatsache, einer Person zu begegnen, oder in Armut, Krankheit, was auch immer zu stecken, ist an sich gar kein Leid. Das Leidvolle an einer Situation hängt davon ab, wie wir diese wahrnehmen und bewerten. Wir können sie als Tatsache annehmen, mit der wir arbeiten müssen und erkennen sie zugleich als Projektion unseres Geistes, aber wir akzeptieren sie nicht auf der Ebene, wo wir uns ständig in neues Leid verwickeln. Da müssen wir Abstand halten. Alle Situationen der Welt können wir annehmen, weil sie alle dieselbe Natur haben, sie haben alle die Natur des Traumhaften, Illusorischen, der Leerheit. Auf dieser Ebene können wir mit allen Situationen arbeiten und alle annehmen. Aber auf der Ebene, wo sie noch Auslöser für unsere Muster sind, müssen wir sehr vorsichtig mit ihnen umgehen und können sie vielleicht jetzt gerade nicht leben, weil unsere Weisheitskraft sich noch nicht genug entwickelt hat. Also erst einmal der Schritt des Loslassens und des Entsagens von dem, was tatsächlich und konkret Leid verursacht, und dann das Entwickeln der Weisheit, die bewirkt, dass wir nicht in dem Ablehnen von Samsara stecken bleiben. Das ist die Unterweisung des Freiwerdens vom Ablehnen von irgendwelchen Situationen. Wenn wir anderen helfen wollen, müssen wir uns in die Situation hineinbegeben, wir können nicht draußen warten, wir müssen reingehen, um denen zu helfen, die noch drin feststecken. Also ein Schritt nach dem anderen und nicht die Ebenen vermischen.

Frage: Wie kann ich denn mein Anhaften, meine Begierde loslassen? Ich komme mir vor wie ein Hund, der an seinem Knochen festhält, egal was passiert.

Ja, das ist wie ein Hund, der am Knochen festhält, obwohl ihm schon der ganze Kiefer blutet, und der gar nicht merkt, dass er sich großes Leid einhandelt durch das Festhalten an seinem Objekt, von dem er sich große Freude erwartet. Der Punkt ist, dass es an Weisheit mangelt: die Weisheit, die erkennen lässt, was der Unterschied ist zu einem offenen, gelösten Geist. Solange ich meine Begierde, mein Anhaften für Freude halte, werde ich nicht loslassen. Es geht nicht darum, die Frau, den Partner oder die sexuelle Begegnung loszulassen. Es geht darum, in der Begegnung gelöst und entspannt zu sein und all das loszulassen, was bewirkt, dass ich nicht mehr zufrieden und glücklich bin, wenn diese Begegnung nicht stattfindet. Wenn ich nicht loslasse, hat das zur Folge, dass ich in der Begegnung meiner Begierde aufsitze und gar nicht wirkliche Liebe leben kann, dass ich nicht in der Freude bin, die eigentlich möglich wäre. Unsere Praxis ist, überall zu schauen, wo innere Gelöstheit zu finden ist, die Öffnung des

Geistes.
Der Rat, wie wir das in die Praxis umsetzen können, ist, dass wir tatsächlich in der Beziehung zum Partner ebenfalls immer und in jedem Moment das Bodhicitta praktizieren, in jedem Moment das Wohl aller im Geiste tragen. So wird sich allmählich unsere Begierde, unser Anhaften auflösen. Die Beziehung wird dann zu dem, was ihre besten Qualitäten sind. Wenn wir immer Bodhicitta im Herzen tragen, wird sie alles freisetzen, was an wunderbaren Qualitäten in einer Beziehung möglich ist – und da sollte die sexuelle Beziehung keine Ausnahme machen. Nicht ein einziger Moment in der Beziehung zum Partner sollte nicht Praxis von Bodhicitta sein. Alles wird zur Praxis von Bodhicitta.

* * *

Siebte Unterweisung, 5. 8. 02

Zu Anfang lasst uns wie immer Bodhicitta entwickeln, den Wunsch, diese Unterweisungen wirklich dazu zu nutzen, zum Wohl aller Wesen die Erleuchtung zu verwirklichen.

Gampopa gilt bis heute als vielleicht wichtigste Referenz für die Mahamudrapraxis innerhalb der Kagyü-Linie. Aufgrund seiner großen Gelehrsamkeit und allumfassenden Verwirklichung war er in der Lage, die Fundamente für die Mahamudrapraxis unserer Schule zu legen. Das heißt nicht, dass er etwas hinzugefügt hätte oder etwas Neues gefunden hätte. Sein Beitrag bestand darin, einen Teil der Übertragungen, die von Tilopa zu Naropa, Marpa und Milaräpa weitergegeben worden waren, aufzuschreiben und auch in seinen mündlichen Unterweisungen ihre Besonderheit im Vergleich mit den Vorgehensweisen anderer Schulen, die auch zur Erkenntnis der Natur des Geistes führen, klar herauszuarbeiten. Gampopa etablierte die besondere Vorgehensweise, wie man in der Kagyü-Tradition meditiert im Unterschied zu anderen Traditionen.

Die Untrennbarkeit von Mitgefühl, Hingabe und Mahamudra

In der Kagyü-Tradition gehen wir den Weg des Mahamudra der Hingabe. Das ist der zentrale Begriff für die besondere Vorgehensweise der Kagyü-Linie. Darum ist bei uns auch der Guru Yoga so wichtig. Das Entwickeln der Hingabe steht im Vordergrund im Unterschied zu einem Vorgehen, wo man mehr die intellektuelle Analyse der geistigen Phänomene betonen würde, um dadurch zu einer durchdringenden Einsicht zu kommen. In der Kagyü-Schule nehmen wir Hingabe als Stütze für unsere Praxis, weil sie es uns, zusammen mit Mitgefühl, ermöglicht, den Weg sehr schnell zu gehen. Diese beiden Qualitäten – Hingabe und Mitgefühl – sind in Wirklichkeit nicht verschieden. Dieselbe Herzensöffnung, die wir gegenüber dem Lama empfinden, ist auch die Herzensöffnung, die wir gegenüber den Wesen empfinden. Das sind nicht wirklich zwei verschiedene Qualitäten.

Gendün Rinpotsche drückte das – um diese Ähnlichkeit der beiden Qualitäten Mitgefühl und Hingabe auszudrücken – auch so aus: Hingabe ist die Herzensöffnung oder Hinwendung ‚nach oben‘ zu den Buddhas, den erleuchteten Meistern, und Mitgefühl ist die Herzensöffnung ‚nach unten‘ zu all den Wesen, die noch mehr leiden als wir selbst und zum großen Teil noch nicht einmal als Menschen Geburt angenommen haben und weit entfernt davon sind, mit dem Dharma überhaupt Kontakt aufnehmen zu können. Es ist dieselbe Herzenswärme nach oben wie nach unten. Wir könnten durchaus auch vom „Mahamudra des Mitgefühls“ sprechen, auch deswegen, weil der Lama das Bodhicitta verkörpert. Er ist das gelebte Bodhicitta, und Hingabe zum Lama bedeutet, so zu werden wie er, das heißt: voller Mitgefühl. Herzensöffnung ist die Qualität, die uns entspannen und den Geist zur Ruhe kommen lässt. Sie lässt den Geist sich öffnen, bis sich die Verwirklichung von Mahamudra einstellt.

Ihr seht, wie ähnlich Mitgefühl und Hingabe sind. Der Unterschied dieser beiden liegt auf der dualistischen Ebene in der Ausrichtung unserer Hinwendung – nach oben oder unten, bildlich gesprochen – aber wenn wir versuchen, diese Herzensöffnung zu beschreiben, dann lassen sich Hingabe und Mitgefühl als Erfahrung innerer Öffnung nicht unterscheiden. Es ist die Wärme des Herzens, die Öffnung des Geistes frei von Anhaften an ein Ich. Das ist es, was beide Qualitäten gemeinsam haben. Nur was diese Öffnung auslöst, ist verschieden, mal ist es die Hinwendung zum Lehrer, mal die Hinwendung zu fühlenden Wesen.

Guru Yoga ist eigentlich eine Praxis des Mitgefühls und diese beiden Qualitäten sind unabdingbar für unsere Mahamudrapraxis. Wir könnten es eigentlich sogar dabei belassen, einfach auf den Geist des Lamas zu meditieren, die Auflösungsphase zu praktizieren, wo der Lama in uns verschmilzt, darin zu verweilen und im mitfühlenden Geist des Lamas aufzugehen. Nur beginnen wir leider bereits nach wenigen Sekunden, wieder in unseren eigenen Kreisen zu denken und uns in unseren eigenen Schemata zu verfangen, und dann brauchen wir Unterweisungen, was wir mit unserem Geist tun können.

Diese Unterweisungen für unsere Arbeit mit dem Geist dürfen aber nie von der Praxis der Hingabe und des Mitgefühls getrennt werden. Es wäre ein gravierender Fehler, wenn wir die Mahamudra-Instruktionen von Hingabe und Mitgefühl ablösen würden. Wir würden nicht zur wirklichen Erkenntnis von Mahamudra kommen, das wäre nicht der Weg der Herzensöffnung. Da wollen wir einfach etwas für uns haben, mit unserem Geist für uns spielen, aber ohne uns auf diese Verpflichtung einzulassen, tatsächlich so zu werden wie die Buddhas und so wie sie zum Wohl aller Wesen da zu sein. Ohne dieses Geben von uns selbst an den Lama und an die Wesen wird sich Mahamudra nie einstellen.

Es ist wichtig, dass ihr euch diese einleitenden Worte tief ins Herz schreibt und sie nie vergesst, nie in den Fehler verfallt, Bodhicitta, Hingabe und Mahamudra voneinander zu trennen. Nur auf dieser Basis ist es möglich, weitergehende Unterweisungen über die Arbeit mit dem Geist zu erhalten. Diese Unterweisungen haben einige von euch schon erhalten, aber sie sind so essentiell, dass man sie viele, viele Male hören kann und auch hören sollte, um sie wirklich umzusetzen. Man wird eigentlich nie müde, sie zu hören und zu praktizieren.

Die Meditation geistiger Ruhe

Gampopa sagt (zitiert vom 9. Karmapa im *Ozean des Wahren Sinnes*):

Hänge nicht der Vergangenheit nach, eile nicht in die Zukunft voraus, bleibe direkt im absichtslosen Gegenwartsbewusstsein so wie es ist. Nun, wenn ich sage ‚Hänge nicht der Vergangenheit nach‘ so meine ich damit, dass wir den vorausgegangenen Gedanken nicht mit unserem Verstand verfolgen.

Wir denken vielleicht, der Satz „Hänge nicht der Vergangenheit nach“ würde bedeuten, das loszulassen, was gestern und vorgestern passiert ist, letzten Monat, letztes Jahr und so fort – und wir verstehen vielleicht nicht, dass es sich auch um den gerade eben entstandenen Gedanken handelt, der gerade eben noch Gegenwart war, die Wahrnehmung, die gerade eben aufgetaucht ist und wo es jetzt schon darum geht, nicht mehr daran zu haften. Von Augenblick zu Augenblick: die eben erschienene Wahrnehmung ist jetzt schon wieder Vergangenheit. Dieses Loslassen der Vergangenheit ist der Einstieg in die Mahamudra Praxis, aber hier

Loslassen der Vergangenheit ist der Einstieg in die Mahamudra Praxis, aber hier sprechen wir zunächst einmal von den Schlüsseln für die Praxis geistiger Ruhe.

Wenn ich sage ‚Eile nicht in die Zukunft voraus‘, dann bedeutet das, nicht mit unserem Verstand dem nächsten Gedanken entgegenzueilen.

Hier finden wir genau das gleiche wieder, dass es sich nicht mehr um die weitere Zukunft handelt – morgen, übermorgen, nächsten Monat, nächstes Jahr – sondern um den gerade folgenden Gedanken. Eben war noch ein Gedanke, den wir losgelassen haben und jetzt geht es darum, nicht wie sonst sofort nach dem nächsten Gedanken zu suchen, der nächsten geistigen Bewegung, mit der ich mich identifizieren kann, mit der ich herumspielen und mich ablenken kann. Statt dessen bleiben wir entspannt. Ich lade nicht den nächsten Gedanken ein aufgrund meines ewigen Hungers zu denken, sondern bleibe entspannt. In die Zukunft vorzueilen bedeutet also, den nächsten Gedanken einzuladen, ihn zu wollen, als Ablenkung oder Sicherheit, um nicht entspannen zu müssen und ohne Bezugspunkt zu sein.

Wenn ich sage ‚Bleibe direkt im Gegenwartsbewusstsein so wie es ist‘, so meine ich damit, dass wir aus der Gegenwart keinerlei Objekt machen sollen.

Dies bedeutet, dass wir die Gegenwart nicht vergegenständlichen, keine zusätzlichen Konzepte an die Erfahrung knüpfen. Wir bemerken geistige Bewegungen, Wahrnehmungen, Gedanken tauchen auf, aber wir brauchen keine weiteren Gedanken daran zu heften, wir brauchen dem, was wir erleben, keine Etiketten aufzudrücken. Wir bleiben in einem vorbegrifflichen Erleben. Das ist ein Erleben, wo zwar jede Menge stattfindet, aber wo wir keine Sätze bilden, die beschreiben, was wir jetzt erleben. Wir brauchen es uns nicht noch zu beschreiben, denn wir haben es schon erlebt. Es ist schon da, wir brauchen uns nicht zu vergewissern: „Tatsächlich, jetzt war gerade das Bild meiner Mutter da.“ Da taucht z.B. das Bild meiner Mutter innerlich auf: das darauf folgende Konzeptualisieren wäre das Wort „Mutter“. Das brauchen wir doch gar nicht. Wir können doch eine Blume sehen, ohne sagen zu müssen ‚Blume‘, oder gar ‚Sonnenblume‘, oder ‚schön‘, ‚angenehm‘, ‚unangenehm‘. Das sind alles unnötige Begriffsbildungen. Wir könnten einfach bei der direkten Erfahrung bleiben. Die Praxis geistiger Ruhe führt uns in die so genannte Gegenwart hinein: einfaches Sein ohne Kommentar.

Wenn wir die Praxis so angehen, entdecken wir eine Frische. Diese Frische breitet sich in unserem Geist aus, wenn wir den Erfahrungen keine nachträglichen Einschätzungen, Beschreibungen und Bewertungen mehr anhängen. Wir haben das Gefühl, im Augenblick anzukommen. Dieser Augenblick, dieses im Augenblick Sein, hat eine Qualität von Ewigkeit, weil wir Vergangenheit und Zukunft vergessen und diese Gedanken keine Rolle mehr spielen. Obwohl wir darüber diskutieren werden, ob es solch einen Augenblick letztendlich überhaupt gibt, machen wir auf der Ebene geistiger Ruhe die Erfahrung, wirklich im Fluss zu sein, wirklich in der Gegenwart zu sein, ohne Sorge, in der Frische des Lebens, ganz lebendig. Es ist, als ob wir das Leben selbst wären.

Es heißt: „Wenn du den Geist nicht künstlich beeinflusst, ist er klar, wenn du Wasser nicht aufwühlst, ist es durchsichtig.“

Diese klare Transparenz des Geistes ist das, was wir die Erfahrung von geistiger Ruhe nennen: so wie das unaufgewühlte Wasser natürlicherweise klar ist, so ist auch der durch Gedanken, Begriffe und Probleme nicht aufgewühlte Geist von Natur aus transparent. So finden wir zur natürlichen Klarheit und Frische des Geistes.

Lasst uns einige Momente meditieren und in diesen Unterweisungen verweilen.....

Eigentlich könnten alle Unterweisungen nur durch das miteinander Sitzen vermittelt werden, aber da bin ich mir dann nicht ganz sicher, ob die Unterweisungen auch tatsächlich ankommen, denn da ist noch ein Filter. Wir sitzen zwar im selben Raum, aber vielleicht nicht immer im selben Geistesraum, und wir sind uns nicht sicher, ob das, was wir meinen wahrzunehmen, wirklich dasselbe ist, was der Lama wahrnimmt. Selbst wenn wir bei großen Meistern in eine andere Wahrnehmung eintauchen, sind wir uns nicht sicher, ob das die erleuchtete Wahrnehmung sein könnte – deshalb braucht es Worte. Die Worte geben uns ein Gefühl dafür, wie es sein könnte. Und wenn wir dann sitzen, sind wir ein wenig sicherer darüber, was wir

Und wenn wir dann sitzen, sind wir ein wenig sicherer darüber, was wir erfahren und spüren. Dann braucht es nicht mehr viele Worte.

Bleibe daher ohne jegliche Absicht in einer ungekünstelten Weite.

Das bedeutet, dass wir nichts mehr manipulieren oder verändern, dass wir alles Manipulieren, Verändern-, Kontrollieren- und Beeinflussenwollen, aufgeben. Das ist Mahamudra-Praxis.

Dann wirst du darin eine Klarheit erfahren frei von begrifflichem Denken, rein und transparent, welche nur ein Fingerschnippen dauert oder so lange, wie es braucht, eine Kuh zu melken.

Klarheit dauert zunächst nur ein Fingerschnippen, ein kurzer Moment ohne Manipulation. Aber das wird sich ausdehnen. Es kann so lange werden, wie es braucht, eine Kuh zu melken: eine Minute, zwei Minuten, fünf Minuten, das hängt von unserer Fähigkeit ab, die aufsteigenden Impulse loszulassen, etwas tun und ändern zu wollen. Ohne geistiges Erzeugen und Manipulation zu bleiben, ist eine Fähigkeit, die wir erlernen müssen. Das ist nicht etwas, was wir ohne weiteres schon können. Was wir schon haben, ist ein großes Können, immer allem Möglichen hinterherzulaufen. Aber die Fähigkeit, einfach zu sein, ohne etwas zu tun, muss geübt werden. Mit der Übung werden wir immer entspannter und dann erfahren wir diese Klarheit auch länger, bis sie tatsächlich lange anhalten kann. Schinā-Zustände reißen manchmal – wie wir in Gampopas Biografie gehört haben – über viele Tage hinweg nicht ab. Gampopa sprach davon, dass er in dieser Klarheit verweilte, ohne dass er essen, trinken oder sich bewegen musste. Er verweilte im Geist frei von Manipulieren, in tiefer geistiger Ruhe.

Meditiere, ohne eine längere Dauer dieser Erfahrung als Vorteil und eine kurze Dauer als Nachteil zu betrachten.

Die längere oder kürzere Dauer nicht zu bewerten, ist unglaublich wichtig. Zum einen, weil diese Erfahrung ohnehin keine Erfahrung ist, die zur Erleuchtung führt, denn sie ist einfach nur eine Erfahrung, die sich einstellt, wenn wir entspannter werden und hat nichts mit Einsicht zu tun. Der zweite Grund ist, dass wir – wenn wir an Klarheit haften und Klarheit im Geist erzeugen wollen – aufgrund dieses Haftens an einem frischen, klaren Geisteszustand, aufgrund Anhaftens an Klarheit geradezu das Gegenteil bewirken: Dumpfheit, Stumpfsinn, Schläfrigkeit. Wir sollten in unserer Meditation völlig „cool“ sein, es sollte uns wirklich egal sein, was sich im Geist manifestiert: aufgewühlt – in Ordnung; klar und transparent – in Ordnung; sich darin üben, alles, was sich im Geist zeigt, ohne Bewertungen einfach sein zu lassen, ohne irgend etwas damit zu machen. Das ist das Nichtmanipulieren, das zu immer tieferer Entspannung führt und das ist das, was wir Schinā nennen, geistige Ruhe.

Wenn dann wieder ein Gedanke auftaucht, entspanne dich in ihn hinein.

Diese Instruktion hilft uns, mit den auftauchenden Gedanken auf entspannte Art umzugehen. Es gibt nichts zu tun, egal was auftaucht. Wir brauchen auch nicht woanders nach der Entspannung zu suchen. Wir können uns direkt in den Gedanken selbst hinein entspannen. Ein ärgerlicher Gedanke taucht auf: „Ah, was hat der nur gesagt!“, oder: „Was hab ich denn da gemacht!“, und es gibt nichts zu tun. Wir brauchen nicht darüber nachzudenken, wir brauchen uns nicht zu entschuldigen, wir brauchen nicht zu den Buddhas beten, wir brauchen nichts zu tun mit dem Gedanken, gar nichts, einfach entspannen und loslassen. Dieses einfach Dasein, Loslassen, ohne etwas zu tun, ist die Grundlage aller Meditationspraxis.

Es heißt (nach Saraha): „Dieser Geist, von Geschäftigkeit gefesselt, ist befreit, sobald du entspannst – kein Zweifel.“

Saraha, der bei unserer Praxis im Herzen von Gampopa sitzt, sagt uns: „Zweifle nicht daran! Wenn du dieses Immer-etwas-tun-wollen, diese Geschäftigkeit, endlich loslassen kannst und entspannst, dann wird sich der Geist befreien.“ Keine Zweifel zu haben ist der Schlüssel. Dieser Schlüssel ist so wichtig, dass der neunte Karmapa Wangtschug Dordje dieses Zitat viermal im Ozean des Wahren Sinnes wiederholt! Deswegen hört noch einmal: „Dieser Geist, von Geschäftigkeit gefesselt, ist befreit, sobald du entspannst – kein Zweifel.“

Die Meditation intuitiver Einsicht

Deshalb entspanne! In entspannter Meditation wird sich diese Klarheit frei von begrifflichem Denken immer länger ausdehnen. Und irgendwann wirst du völlig in der wahren Natur aufgehen. Dies wird die ‚Meditation des dahinfließenden Stromes‘ genannt.

Wenn wir uns nicht in Entspannung üben, stellt sich kein Samadhi ein. In dieser entspannten, gelösten Meditation kann sich dann nicht nur die Klarheit des Geistes einstellen, sondern kann sich tatsächlich auch die Natur des Geistes zeigen. Dafür müssen wir aber einen Schritt weitergehen und nicht nur sagen: „Es gibt nichts zu tun“, sondern auch: „Es gibt nichts zu beobachten, nichts zu kontrollieren“. In solcher Meditation gibt es bei völligem Gewahrsein niemanden, der sich dafür interessiert, was im Geist los ist, niemanden, der meditiert. Völlig aufzugehen im Nicht-Kontrollieren ist der Weg ins Mahamudra, der Weg von geistiger Ruhe in die Natur des Geistes.

Wenn wir das praktizieren, wird der Geist frei von allen kontrollierenden Bemühungen in seiner eigenen Natur aufgehen, das heißt die geistigen Bewegungen werden im offenen Geistesraum selbst stattfinden, in der Natur des Geistes und die Meditation wird völlig natürlich werden wie ein dahinfließender Strom. Das nennt sich der Samadhi des dahinfließenden Stromes. Es gibt niemanden, der diesen Strom managen oder leiten muss, niemanden, der aufpassen muss, ob da vielleicht etwas schief gehen könnte. Der Strom fließt nur deswegen natürlich, weil da niemand seine Finger drin hat und da niemand noch etwas ändern möchte. Nur deswegen fließt er natürlich, sonst kommt dieser geistige Strom immer wieder ins Stocken: Festhalten, Verknotungen und wieder Loslassen. Aber das ist noch nicht der Samadhi des dahinfließenden Stromes, denn in diesem kommt es nicht mehr zu solchen Stockungen, zu solch einem Ergreifen, das dann losgelassen werden muss.

Der Begriff „Samadhi des dahinfließenden Stromes“ beschreibt, wie der Übergang zwischen Schinā und Mahamudra stattfindet: ein natürlicher Strom der Praxis, wo zunächst noch ein Beobachter da ist, dem wir aber keine Beachtung mehr schenken und nicht mehr nähren. Es wird uns egal – ob wir wahrnehmen oder nicht – was da alles stattfindet, und irgendwann merken wir dann, dass der Beobachter ‚gegangen‘ ist, dass er für eine Weile nicht mehr da war. Im Nachhinein merken wir, dass wir meditiert haben, ohne dass der Beobachter präsent war. Währenddessen merken wir es nicht, aber nachher merken wir, dass sich eine Öffnung, eine Leichtigkeit des Geistes eingestellt hat, die kaum beschreibbar ist, weil da niemand war, der zugeschaut hat. Das ist das Hineingleiten in den Fluss der Mahamudrapraxis.

Die Praxis der intuitiven Einsicht (Lhagtong) ist die Hilfe, um das noch vorhandene Anhaften, das verhindert, dass wir in diesen Strom hineinfließen, aufzulösen. Lhagtong lässt sich beschreiben als Methode, um immer wieder in den Fluss zu finden und Anhaften aufzulösen. Mal ist es das Haften am Ich, am Beobachter, mal ist es das Haften an anderen, am Beobachteten. Um uns aus diesen Verwicklungen zu lösen, praktizieren wir Lhagtong, den Blick aufs Essentielle, der uns immer wieder ins Loslassen führt. Der Moment, wo die Methode des Lhagtong wirklich Früchte trägt und wir uns im Mahamudra wieder finden – wo wir sehen ohne zu sehen – das ist wahre Einsicht.

Jetzt meditieren wir wieder ein bisschen. Die Zeit, um eine Kuh zu melken, ist nicht so wahnsinnig lang...

Einige von euch scheinen vom ruhigen Geist fasziniert zu sein und den eigenen Geist hypnotisieren zu wollen. Das ist nicht der natürliche Geist. Den natürlichen Geist zu praktizieren bedeutet, dass er sein darf wie er ist, keine Absicht zu haben, wie meine Meditation auszuschauen hat. Wir praktizieren hier keine Selbsthypnose, auch nicht die Hypnose durch einen Lehrer! Der natürliche Geist ist frei, absichtslos, auch ohne die Absicht, etwas vermeiden zu wollen.

Frage: Wenn starke Angst aufkommt in der Meditation...

Zulassen, Sitzenbleiben, Durchgehen. Es ist auch nur ein Geisteszustand – sitzen bleiben – vielleicht auch einmal angelehnt meditieren. Einfach kommen lassen, es ist auch nur Geist, keine Gefahr, dass das Leben plötzlich aufhört.

Frage: Wie kann man diese Qualität im täglichen Alltag entwickeln?

Viele kleine Meditationssitzungen, dann wird sich diese Qualität allmählich auch zwischendurch einstellen. Immer wieder mal mit der Aktivität aufhören, unterbrechen und meditieren. Mich kurz im Stuhl zurücklehnen, Pause machen, nichts mehr verfolgen, für eine kurze Weile loslassen und dann wieder weiter machen.

Frage: Ich habe wohl gar nicht richtig meditiert. Da war ein Flugzeug und alles mögliche andere, aber nicht das Gefühl in der Meditation zu sein...

Gegenfrage: Aber du warst doch da. Was suchst du denn?

Antwort: Das kleine Licht.

Lama: Das war im Flugzeug. Das kleine Licht ist das, was jetzt redet und sich Sorgen macht, nicht richtig zu meditieren. Das ist, was wir die Leuchtkraft des Geistes nennen. Die Leuchtkraft des Geistes ist genau diese Bewegung des Geistes, sie ist die Klarheit des Geistes. Sucht nicht woanders nach der Klarheit des Geistes. Genau da, in dem, was sich manifestiert, ist bereits das klare Licht des Geistes.

Frage: Wenn wir uns hinsetzen, entspannen und es fließen lassen und dann so viele Dinge aus der Vergangenheit auftauchen und vieles sich in uns sozusagen befreit und reinigt, kann man das schon das Dahinfließen des Stromes nennen?

Es ist der Anfang davon, das Loswerden von karmischem Ballast, der einfach auftaucht und nicht weiter kommentiert wird. Es ist aber noch nicht der Samadhi des dahinfließenden Stromes, sondern nur der Anfang des In-den-Fluss-Kommens. Samadhi ist dann doch eine deutlich tiefere Meditation.

* * *

Achte Unterweisung, 6. 8. 02

Es ist einfacher, Bodhicitta zu entwickeln, wenn es regnet, oder? Es gibt nicht so viel Ablenkung, denn man ist nicht unbedingt woanders im Geist, sondern ganz froh unter einem Dach zu sitzen und Unterweisungen zu hören.

Gestern haben wir uns darüber unterhalten, wie wichtig es in der Meditation ist, den vorangegangenen Gedanken loszulassen, nicht dem nächsten Gedanken entgegenzueilen und entspannt in der Gegenwart zu bleiben, ohne sie zu manipulieren oder zu verändern. Heute wird es darum gehen, wie wir nun mit der Gegenwart umgehen, denn das große Problem in der Gegenwart sind die vielen auftauchenden Gedanken.

Ohne Bewertungen unzerstreut präsent sein

Wenn du ins eigene Bewusstsein blickst, betrachte es nicht als Vorteil, wenn der Geist friedlich und still ist und glückselige tiefe Meditation entsteht. Betrachte es nicht als Fehler, wenn dies nicht geschieht, sondern bewahre ein unzerstreutes Bewusstsein.

Es geht darum, nicht zu meinen, dass meine Meditation etwa Fortschritte macht, wenn Glück und Freude im Geist auftauchen, und dass es ein Fehler wäre, wenn sie nicht auftauchen, sondern unabgelenkt gewahr zu bleiben bei allem, was im Geist auftaucht. Ihr denkt vielleicht, das wäre nur ein pädagogischer Trick des Lamas, euch zu sagen, dass es keinen Unterschied macht, ob Freude in der Meditation auftaucht oder nicht. Das stimmt aber nicht. Es macht tatsächlich keinen Unterschied, es ist völlig unerheblich. Was einen Unterschied macht, ist, ob ihr abgelenkt seid oder nicht, ob ihr mit dem seid, was ist, oder ob die Gedanken abschweifen.

Wenn wir gegenwärtig sind mit dem, was sich manifestiert, egal wie es sich anfühlt, besonders auch wenn es sich unangenehm anfühlt, dann ist es Meditation: da sein, ohne zu bewerten – nicht weglaufen. Vielleicht kann man das lateinische Wort Meditation übersetzen als ‚in der Mitte der Dinge sein‘, ‚mitten drin sein‘, ‚ganz da sein‘.

Wenn du unzerstreut bist, fällst du gar nicht erst in begriffliches Denken.

Wenn ich unzerstreut bin, taucht kein begriffliches Denken auf. Unabgelenkt zu sein bedeutet, nicht an den Gedanken zu haften. Abgelenktsein ist Anhaften, Unabgelenktsein ist Nichthaften. Wenn ich nicht an Gedanken haften, gibt es keinen zweiten Gedanken, es bleibt beim ersten Gedanken, denn es entstehen keine Gedankenketten, also auch kein begriffliches Denken. Es bleibt bei der unmittelbaren Wahrnehmung von unmittelbaren Gedanken und nicht mehr als das. Es entsteht kein Denken als solches, kein Denkprozess.

Den Gedanken anschauen

Wenn ein Gedanke kommt, blicke ihn direkt an: Dieser Gedanke hat keinen Anfang, wo er entsteht, keine Mitte, wo er verweilt, und kein Ende, wo er aufhört.

Die Gedanken so anzuschauen bedeutet: Ich setz mich z.B. hin, nehme Zuflucht, entwickle Bodhicitta und will meditieren, doch da taucht ein Problem auf: ein Gedanke. Woher kommt dieser Gedanke? An welchem Ort war er, bevor er im Geist aufgetaucht ist? Wo ist er gerade jetzt? Wo kann ich ihn finden? Wenn ich ihn nicht finden kann, wo ist er hingegangen? Wird er irgendwo aufbewahrt? Geht er irgendwohin in ein Versteck?

Er ist ungreifbar, ohne jegliche Substanz, ohne eine Essenz.

Das Festhalten an der vermeintlichen Wirklichkeit der Gedanken löst sich auf, wenn wir so schauen. Sie sind ohne eine letzte Essenz, die wir als etwas Bleibendes aus den Gedanken herausdestillieren könnten. Die Dinge so zu betrachten, immer wieder zu schauen, beruhigt den Geist, wir finden aus dem begrifflichen Denken heraus. Das ist das Entwickeln von geistiger Ruhe mit Hilfe des Lhagtong-Blickes. Das Hineinschauen in die Gedanken verstärkt die geistige Ruhe.

Wenn wir diese Unterweisung gehört haben, könnten wir in den Irrtum verfallen – wir fallen ziemlich sicher da rein – zu meinen, die Lhagtong-Methoden wären da, um die Gedanken zum Verschwinden zu bringen. Das ist ein Irrtum. Es geht nicht darum, die Gedanken mit dem Lhagtong-Blick zum Verschwinden zu bringen, sondern ihre Natur zu erkennen. Um diese Fehlhaltung zu korrigieren, gibt Gampopa eine weitere Unterweisung:

Gedanken sind notwendig

Betrachte Gedanken als notwendig! Betrachte Gedanken als segensreich! Betrachte Gedanken als geliebte Freunde! Betrachte Gedanken als unentbehrlich!

Wenn wir in dieser Weise die Erscheinungen als sinnvoll ansehen, dann ist ihr Wesen die unwandelbare Natur.

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

Ohne Gedanken keine Erleuchtung. Ohne Gedanken werde ich nie verstehen, was die Natur der Dinge ist, die Natur der Phänomene ist. Gedanken sind Phänomene. Phänomene sind Gedanken, Erscheinungen. Das ist, was wir Gedanken nennen. Um die Natur des Geistes und der Erscheinungen verstehen zu können, brauchen wir die Gedanken, sie sind die Freunde, die uns ermöglichen, die Erleuchtung zu verwirklichen. Die Gedanken sind der Lama, der erscheint und uns in der Natur der Dinge unterweist.

Früher sind wir im Kreislauf bedingten Daseins umhergeirrt, weil wir die Natur der Gedanken nicht erkannt haben. Jetzt enthüllen Gedanken den Dharmakaya. Betrachte sie deshalb als äußerst segensreich.

Wenn wir jetzt verstehen, bei allen aufkommenden Gedanken anstrengungslos zu bleiben, dann sind die Gedanken selbst der Dharmakaya. Betrachte sie deshalb als geliebte Freunde. Haben wir die Gedanken als geliebte Freunde erfahren, so entsteht keine Verkrampfung, die der Ursprung von allem Leiden ist. Verkrampfung entsteht in dem Maße, wie wir Gedanken als Fehler (Feinde) ansehen.

Solange ich meine Gedanken, meine Emotionen als Feind betrachte, bin ich gefangen von ihnen. Wenn ich entspannt auf ihnen verweilen kann mit dem Blick in ihre wahre Natur, dann werden sie zu Instruktionen in der Natur der Dinge.

Es ist wichtig, dass ihr euch darüber klar seid, dass diese Lhagtong-Unterweisung für die Zeiten bestimmt ist, zu denen wir relativ unabgelenkt sind. Es geht nicht darum zu meinen, Gedanken wären immer meine Freunde und es sei super, wenn ich viel denke, mich einfach ablenken lasse, der Geist driftet weg und die Emotionen nehmen zu und werden immer stärker. Gedanken, an denen wir haften, sind die Ursache von Samsara und von allem Leid. Wenn wir aber unabgelenkt sind und die Fähigkeit entwickelt haben, die Gedanken in ihrer illusorischen Natur wahrzunehmen, dann werden Gedanken zu Freunden. Dann brauchen wir keine Sorge mehr zu haben, weil uns kein Anhaften mehr an der Nase herumführt. Die Gedanken können auftauchen und da ist kein Anhaften mehr, sie können uns nicht von dem Blick auf die wahre Natur der Dinge ablenken. Der Blick bleibt scharf, obwohl viele Gedanken da sind und je mehr Gedanken auftauchen, desto schärfer wird unser Blick für ihre illusorische Natur.

Wichtig ist auch, dass wir nach dieser Unterweisung nicht unsere Schinā-Praxis aufgeben und meinen, wir müssten jetzt Gedanken als Weg nehmen. Das ist ein bisschen früh für uns. Wir sollten weiter daran arbeiten, Unabgelenktheit zu kultivieren und in dieser Unabgelenktheit dann in den Gedanken schauen. Dann machen wir die Erfahrung, die Gampopa beschreibt, dass es kein Problem mehr gibt, sobald wir die Natur einer Emotion, eines Gedanken anschauen. Wenn wir uns an der Nase herumführen lassen, sind Gedanken und Emotionen Probleme, sie schaffen Leid. Wenn wir diesen direkten Blick praktizieren – und es kann sein, dass ihr den schon kennt und erlebt habt – dann sind Gedanken keine Probleme und es ist von Vorteil, wenn viele Gedanken auftauchen, weil wir diesen direkten Blick häufig üben können.

Es ist wichtig, beim Meditieren nicht in einer unabgelenkten Glückseligkeit stecken zu bleiben, einem Wohlgefühl, das nur geistige Ruhe ist. Sollte das eintreten, dann ist es wichtig, Gedanken zuzulassen oder sogar anzustoßen, um die eigentliche Arbeit, um die es geht, ausführen zu können: die Arbeit, in die Natur der Gedanken hinein zu schauen. Es geht dann nicht mehr darum, den Geist noch weiter zu beruhigen auf der Ebene des ‚nur‘ Entspannens, sondern dann geht es darum, wirklich die Weisheit zu entwickeln, die aus Samsara befreit.

Die Natur der Gedanken ist das ursprüngliche Gewahrsein

Als Gampopa einmal von der Provinz Gampo nach Oberdagpo gekommen war, sammelte er seine Schüler und gab eine weitere Instruktion, die das, was wir eben gehört haben noch vertieft und noch deutlicher macht:

Meditierer wollen keine Gedanken. Die Gedanken aber – die kommen unaufhaltsam und das zermürbt die Meditier. Doch hört: Je mehr Holz, desto größer das Feuer! Je mehr Gedanken, desto offensichtlicher das nonduale Ursprüngliche Gewahrsein! Deshalb könnt ihr die fünf Geistesgifte und Gedanken ruhig hochkommen lassen. Dieses Ungekünsteltsein, das nichts blockiert, nichts fabriziert, ist in sich selbst das ursprüngliche Herzensgewahrsein aller Buddhas der drei Zeiten. Auch wenn wir den Buddhageist nicht erkennen – er ist genau das. Abgesehen davon gibt es keinen Buddha!

Das ist die Essenz des Mahamudra, die Art und Weise wie Mahamudra-Praktizierende mit Gedanken umgehen. Gedanken sind das Holz, welches das Feuer der Weisheit lodern lässt. Ohne Gedanken kein Buddha und keine Buddhaschaft. Wenn wir diese Unterweisungen nicht kennen würden, dann würden wir in unserer Praxis der geistigen Ruhe Fehler machen. Wir würden uns um geistige Ruhe bemühen und sie mit Abwesenheit von Gedanken verwechseln. Wir würden Gedanken für etwas halten, das zu vermeiden wäre, und das ist nicht der Fall.

Gedanken sind nicht unrein und der reine Geisteszustand ist nicht unbedingt frei von Gedanken. Das wäre unhaltbar. Die Unreinheit liegt nicht in den Gedanken, in der Tatsache, dass es geistige Bewegung gibt, sondern in unserem Haften daran. Die Unreinheit dessen, was wir Samsara nennen, ist das Haften, nicht die Manifestation. Deswegen brauchen wir, um geistige Ruhe korrekt praktizieren zu können, von Anfang an auch Unterweisungen über Mahamudra selbst, denn wir praktizieren „Mahamudra-Schinä“, eine geistige Ruhe, die ins Mahamudra führt, und keine geistige Ruhe als Selbstzweck. Da sollten wir keine verkehrten Anschauungen entwickeln, die uns den Zugang zur Weisheitsdimension blockieren würden. Von Anfang an geht es darum, sich ganz klar darüber zu sein, dass Unabgelenktheit nicht bedeutet, frei zu sein von Gedanken, sondern frei zu sein von irrigen Anschauungen bezüglich der Gedanken, frei zu sein von Haften an Gedanken und dadurch frei zu sein von Gedankenketten. Das ist der wesentliche Unterschied.

Mahamudra-Schinä

Wenn wir so praktizieren, dann kann man nicht einmal mehr sagen, wo Schinä aufhört und wo Mahamudra beginnt. Es ist nur ein gradueller Unterschied im Anwenden der selben Unterweisung. Zu Anfang wenden wir zwar die Unterweisung an, die wahre Natur der Gedanken anzuschauen, aber unser Blick ist noch nicht entspannt genug. Er geht noch nicht in die Tiefe, aber hilft bereits, dass wir mehr entspannen und loslassen können. Wir merken, dass der Inhalt der Gedanken nicht wichtig ist, und dadurch lösen sie sich schneller auf und der Geist wird ruhiger. Wenn unser Blick schärfer, klarer und weniger künstlich wird, dann beginnen wir die illusorische Natur aller Dinge zu erahnen, es stellen sich vermehrt Lhagtong-Einsichten ein. Wenn wir dann eine gewisse Übung im Hineinschauen und sofortigen Loslassen erlangen und sich Gewissheit über die Natur des Geistes einstellt, dann sind wir im Mahamudra.

Man spricht also besser von einem allmählichen Entwickeln der immer gleichen Praxis statt von einem radikalen Unterschied zwischen den verschiedenen Praxisformen. Dank dieser stets gleichen Unterweisungen kann es eigentlich nicht dazu kommen, dass wir irgendwo stecken bleiben. Wenn wir diese Art von Unterweisung bekommen, dann ist es nicht notwendig, dass der Lehrer sagt: „Jetzt reicht es mit Schinä, jetzt musst du Mahamudra praktizieren! Jetzt beginnt etwas ganz Neues und du musst deine Einstellung radikal ändern!“ Das wäre etwas holperig. Wir bekommen von Anfang an die Mahamudra Unterweisungen und wenden sie an, so gut wie wir können: zunächst mit den Methoden geistiger Ruhe und dann mehr und mehr mit den Methoden intuitiver Einsicht, aber die Sichtweise bleibt von Anfang bis Ende die gleiche.

Um diese Unterweisung noch zu versiegeln, hier ein weiteres Zitat Gampopas:

Erscheinungen und Geist sind eins! Es gibt keine Erscheinungen außerhalb des Geistes. Da Erscheinungen das Licht des Geistes oder die Innere Natur des Geistes sind, löst sich das Gefesseltsein von Erscheinungen von selbst, sobald du die Natur des Geistes verstehst.

Erscheinungen sind das Licht des Geistes in dem Sinn, dass der Geist eine Dynamik hat. Diese Dynamik nennen wir die Klarheit des Geistes oder die Fähigkeit, Erscheinungen hervorzubringen. Erscheinungen sind Anzeichen für die natürliche Dynamik des Geistes. Sie lassen uns bemerken, wie aktiv und lebendig Geist ist.

Die Sonne und ihre Strahlen

Die Natur des Geistes und die Natur der Dinge sind eins! Weil das Licht des Geistes die Natur aller Dinge ist, löst sich – sobald du die Natur des Geistes erkennst – dein Gefesseltsein von selbst in der Natur der Dinge.

Ein Beispiel: Wenn die Sonne untergeht, kann ihr Licht nicht zurückbleiben. Genauso sicher wie die Sonne und das Sonnenlicht immer miteinander gehen, wirst du mit dem Verstehen der Natur des Geistes unweigerlich die Natur aller Dinge verstehen.

Ist der Geist rein, sind unweigerlich alle Erscheinungen rein. Deshalb genügt es, die Erscheinungen und den Geist so zu lassen, wie sie sind, und lediglich in der wahren Natur des Geistes zu praktizieren.

Wenn wir die Sonne kennen, kennen wir auch die Sonnenstrahlen, eine Sonne ohne Sonnenstrahlen gibt es nicht. Wenn wir die Sonnenstrahlen kennen, kennen wir auch die Sonne und so ist es auch mit dem Geist. Wenn wir den Geist kennen, kennen wir seine Strahlen, seine Gedanken. Wenn wir die Gedanken, die Phänomene in ihrer Natur kennen, kennen wir den Geist, die Sonne in ihrer Natur. Diese beiden sind untrennbar.

Ebenso gibt es für jemanden, der erkennt, dass die Welle (der Gedanke) die gleiche Wassernatur wie der Ozean (der Geist) hat, kein Problem mehr. Er wird nicht mehr einen künstlichen Unterschied zwischen Wellen und Ozean machen – ich will die Wellen nicht, nur die Tiefe des Ozeans. Alles ist nur Wasser. Genau wie mit den Strahlen und der Sonne ist es mit den Wellen und dem Wasser. Es ist nur die Aktivität, die Dynamik des Geistes, die sich für uns zunächst – in unserer Verwirrung – als etwas scheinbar Anderes zeigt als der Geist selbst. Wenn wir genau hinschauen, ist es die selbe grundlegende Natur. Und darin sind alle Dinge rein: in ihrer grundlegenden Natur. Wenn wir von reiner Wahrnehmung oder reiner Sicht sprechen, dann ist es genau dieses Inkontaktsein mit der wahren Natur aller Dinge, aller Manifestation.

Der Umgang mit Emotionen

Wenn eine Emotion im Geist auftaucht, egal welche, dann ist mein Problem, dass ich mich mit dem *Inhalt* der emotionalen Gedanken beschäftige: „Was hat er gesagt! Das war ungerecht! Ich werde mich verteidigen! Ach, hätte er nur nicht das gesagt! Ich werd's ihm schon zeigen! usw.“ Ich drehe mich um den Inhalt, um die emotionale Bedeutung der Gedanken, aber solange ich diesem Inhalt Bedeutung beimesse, kann die geistige Bewegung nicht zur Ruhe kommen. Ich erzeuge immer neue Gedanken, kaue mich durch den Inhalt und versuche irgendwie, mit den eine Emotion auslösenden Inhalten zu Rande zu kommen.

Der Meditierende macht das anders. Er kümmert sich nicht mehr um den Inhalt, sondern um die *Art*, wie die Dinge stattfinden. Wenn wir uns die Art ihres Erscheinens im Geist anschauen, wird offensichtlich, dass zwischen Begierde und Ärger kein Unterschied ist: Gedanken tauchen auf und vergehen. Aber solange ich mich mit den Inhalten identifiziere und mich faszinieren und in emotionale Schwingungen versetzen lasse: „Ich will! Ich will nicht! Ich hätte so gerne das! Ach könnte ich doch nur!“, da kann der Geist nicht zur Ruhe kommen.

Wir haben Mühe, den stets gleichen Lauf der Dinge zu sehen: Erscheinen und Vergehen, das illusorische Spiel der Projektionen. Alles kommt uns sehr konkret und sehr relevant vor, weil wir auf der inhaltlichen Ebene feststecken. Unsere Praxis ist, auf die Ebene des geistigen Prozesses an sich zu gehen, das Geschehen selbst zu betrachten und die Gesetzmäßigkeit dieses Geschehens zu verstehen. Wenn es dann sinnvoll ist, können wir uns auch mit den Inhalten beschäftigen und mit ihnen arbeiten. Aber wir haben auch die Freiheit, uns jederzeit aus den Inhalten zu lösen und zu sagen, „Okay, jetzt reicht es. Jetzt lassen wir den Dingen ihren natürlichen Lauf!“

Wenn wir diese Fähigkeit entwickelt haben, den Inhalten eine wahrnehmende Beachtung zu schenken und loszulassen, sobald es nicht sinnvoll ist, auf der emotionalen Ebene weiterzumachen, dann gewinnen wir inneren Raum, inneren Abstand. Wir können uns nach Belieben in den natürlichen Fluss der Dinge hineinbegeben oder aber auch uns mit bestimmten Inhalten näher befassen. Um zu unterrichten, muss ich z.B. in meinem Geist dem Inhalt der Gedanken und dem Formulieren der Worte Aufmerksamkeit zollen. Das geht nicht anders, sonst gäbe es keine Unterweisung. Ich würde sonst einfach hier sitzen und das Entstehen und Vergehen der Gedanken praktizieren. Wenn ihr dann Fragen stellt, würde ich nicht auf den Inhalt eurer Fragen achten, sondern nur die Einheit von Klang und Leerheit meditieren und nicht einmal verstehen, was ihr sagt. Das geht nicht. Es gibt also offensichtlich Momente, wo der Inhalt wichtig ist.

Es ist aber möglich, Inhalte ernst zu nehmen, ohne sie zu einem vermeintlichen Ich in Beziehung zu setzen. Das ist der springende Punkt. Es ist möglich zuzuhören, ohne ein Ich, das zuhört, ohne dass die Worte, die vom anderen kommen zu der Vorstellung einer

hört, ohne dass die Worte, die vom anderen kommen zu der Vorstellung einer Persönlichkeit, die es zu verteidigen gibt, die es zu nähren gibt, in Beziehung gesetzt werden. Das ist die Fähigkeit, Inhalte ohne ichbezogene Fixierung wahrzunehmen. Man ist sich bewusst, dass es da niemanden gibt, der zuhört und sich anstrengen muss. Das Verstehen ist ein natürlicher Prozess, wir sind im Fluss der Dinge.

Wenn dieses nichtfixierende Wahrnehmen nicht möglich wäre, müssten wir immer zwischen Fixieren und Loslassen abwechseln: Einmal sind wir im Loslassen und praktizieren die Befreiung aus allem Leid und dann wieder praktizieren wir Fixieren, weil wir den Inhalt der Wahrnehmungen erwischen müssen und haften so an der Illusion. Das ist zum Glück nicht der Fall. Wir können in der konkreten, relativen Realität sein, ohne das Gewahrsein der illusorischen Natur zu verlieren. Das ist zugleich die Lösung des Dilemmas: Wie kann ich in der Welt sein, ohne in der Welt gefangen zu sein? Wie kann ein Buddha sich in dieser Welt manifestieren, ohne selbst Gefangener Samsaras zu sein?

Der Umgang mit dem konventionellen Ich

Frage: Ich verstehe dabei nicht, wie ich eine Aussage zur Kenntnis nehmen kann, wenn sie sich z.B. auf mich und mein Verhalten bezieht, ohne mein Ich da mit einzubeziehen.

Du brauchst die Bemerkung nur in Beziehung zu dem Verhalten zu setzen, nicht zu einem vermeintlichen Ich. Wie sich diese Aggregate, die fünf Skandhas, in dieser Welt manifestiert haben, hat eine Auswirkung auf andere gehabt: Anhaftung oder Ablehnung. Da war aber kein Ich, das diese Aggregate zusammenhält, sondern es waren auftauchende Vorstellungen, was auch immer. Eigenes Anhaften und Ablehnen, dieses ewige Spiel der Geistesfaktoren, hat bewirkt, dass es zu Handlungen kam, die von anderen wahrgenommen wurden, und jetzt kommt der Spiegel, die karmische Welle zurück. Aber wir brauchen nicht in die Illusion zu fallen, dass es deswegen ein Ich gäbe, bloß weil die anderen mich als Du ansprechen. Ich werde kritisiert, gelobt, was auch immer, aber es ist nicht notwendig, dass ich deshalb in den Irrtum verfallen müsste, dass es mich gäbe. Es ist nicht verpflichtend.

Die Tatsache, dass von einem Ich die Rede ist, bedeutet nicht, dass es das Ich tatsächlich gibt. Das Wort Ich oder Du und die wahre Existenz eines Ichs sind nicht das selbe. Bloß weil es das Wort Ich gibt, braucht man nicht zu glauben, dass es das Ich gibt, genauso wenig wie es – wenn wir von einem Auto sprechen – ein letztendliches Auto gibt. Es bleibt eine zusammengefügte Gesamtheit, die in der Lage ist, zu fahren. Es wird sogar Computer geben, die uns dann an den richtigen Ort fahren. Das bedeutet aber nicht, dass das Auto oder der Computer plötzlich wie ein Wesen existieren, eine letzte Essenz haben. Wenn sie auseinander genommen werden, ist nichts mehr übrig. Mit den Menschen ist es genauso, sie sind das vergängliche Ergebnis des Zusammenkommens verschiedener Faktoren und da ist keine letzte Essenz zu finden, die wir – wie ein Hund seinen Knochen – zu verteidigen hätten. „Ich!“ und „Du hast mir gesagt!“ und „Ich will!“ Das ist die Ich-Illusion, die Samsara ausmacht. Bei einer Kritik könnten wir als erste Reaktion haben: „Ich werde kritisiert, aber wo ist dieses Ich?“ Wir könnten spüren, wie die Kritik in den offenen Raum geht, und zugleich sind wir bereit, uns auf die relative Ebene zu begeben und zu schauen: Wo und wie hat dieses relative, konventionelle Ich, mit dem dieser Skandha-Körper durch die Welt geht, etwas Unangenehmes ausgelöst durch sein Verhalten? Wir begeben uns auf die relative Ebene, aber ohne die Illusion, dass da tatsächlich ein Ich wäre – ein sehr subtiler Prozess.

Das neutrale Etikettieren von Gedanken

Frage: Wäre es für uns nicht leichter, bei Ärger einfach zu sagen: „Ärger ist da!“, um auf die Prozessebene zu kommen?

Das ist eine gute Möglichkeit, sie wird auch von buddhistischen Lehrern genutzt. Nur hat das auch schon zu Auswüchsen geführt, wo Praktizierende dann versucht haben, das Wort Ich zu vermeiden. Sie fallen dann wieder in den Fehler, das Wort zu verwechseln mit dem, was vermeintlich dahinter steckt. Vor allem in der Meditation ist es gut, neutral zu sagen: „Ärger!“ Du

kannst auch sagen: „Gedanke!“ oder „Haften!“ Diese neutralen Etikettierungen helfen, eine gewisse Distanz zu schaffen und aus dem Identifizieren herauszufinden. Aber dann sollten wir nicht den Fehler machen, zu meinen, dass wir – indem wir das Wort Ich loslassen – das Haften am vermeintlichen Ich losgelassen hätten. Der Buddha sprach auch von einem Ich, auf ganz natürliche Weise: „Ich gehe, ich trinke, usw.“ Sonst müssten wir nämlich alle beschreibenden Konzepte loslassen.

Wir sprechen hier von einem Tempel. Aber wo ist da wirklich ein Tempel? Da gibt es Teppichfasern, Luft, Sandkörner, die sich zu Steinen geformt haben, usw. Wo ist denn da der Tempel? Wir müssten alle zusammenfassenden Bezeichnungen loslassen, weil sie alle irrtümlich sind. Es gibt kein einziges Wort, was zutreffend eine Realität beschreibt, weil letztendlich all das nur Projektion ist, es ist nur Bewegung im Geist. Wir können ja nicht einmal ein Atom finden, nicht einmal das Wort Atom, nicht einmal das Wort Elektron ist korrekt. Je weiter du gehst, desto weniger findest du etwas, das du korrekt beschreiben kannst. Wenn wir uns also immer korrekt in Übereinstimmung mit der letztendlichen Wirklichkeit ausdrücken wollten, gäbe das einen totalen Salat. Wir wüssten überhaupt nicht mehr, wie wir uns ausdrücken sollten.

Der Buddha unterrichtete eine Methode, die darin bestand, sich beim Meditieren zu sagen: „vergänglich...anicca, vergänglich...vergänglich...“, alles, was auftaucht im Hinblick auf seine Vergänglichkeit zu betrachten und dadurch immer tiefer der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst zu werden. Und dann in einer zweiten Stufe hinzuschauen und zu sagen: „leidhaft, dukkha...“. Dukkha bedeutet Leid, Leidhaftigkeit, Haften, voller Anspannung. Und zu schauen, dass alle dualistischen Phänomene tatsächlich Leid sind. Und dann in einer dritten Stufe zu schauen und zu sagen: „anatta,...anatman, kein Selbst, keine Seele...“ und so die Abwesenheit von einem Ich, einem Selbst der Dinge zu meditieren. Diese Methode ist in manchen buddhistischen Schulen sehr verbreitet. Gendün Rinpotsche hat sie uns nicht so sehr ans Herz gelegt. Überhaupt hat er uns das Etikettieren von geistigen Prozessen nicht so sehr empfohlen, weil es etwas künstlich ist und leicht der Fehler entsteht, in einem Ablehnen dessen zu verweilen, was gerade ist, als ob wir die gegenwärtige Erfahrung mit der Etikette fortschaffen würden, sie nicht haben wollten. Es taucht ein Haften auf, z.B. eine Begierdeprojektion, und wir sagen „vergänglich“. Sagen wir das „vergänglich“, weil wir tatsächlich erkennen, dass es vergänglich ist, oder wollen wir uns damit von der Begierde befreien? Da ist häufig ein subtiles Ablehnen, das zum Benutzen dieser Begriffe führt. Deswegen hat Gendün Rinpotsche uns geraten, das Etikettieren nur sparsam einzusetzen.

Die drei Begriffe, die er uns gegeben hat, habe ich euch beim Meditieren erklärt: *nyingpo-me*, *dön-me* und *gö-me*. Er hat uns diese drei Etiketten für die Meditation empfohlen. *Nyingpo-me* bedeutet keine Essenz, essenzlos. *Dön-me* bedeutet sinnlos und *gö-me* bedeutet nutzlos oder auch "nichts zu tun". Diese drei Begriffe hat Gendün Rinpotsche uns im ersten Retreat mehrfach als Meditationshilfen gegeben und sie bewirkten, dass ich aus dem künstlichen Meditieren herausfinden konnte. Wenn man *nyingpo-me* sagt, entsteht eine Ahnung von: Es gibt keine Essenz, der offene Raum tut sich auf und die Unwirklichkeit, die illusorische Natur wird offensichtlich. *Dön-me* bedeutet, dass es keinen Sinn gibt, dass also der Inhalt der Gedanken unwichtig ist. Es gibt keinen Inhalt, der Sinn machen würde und dem ich jetzt meine Aufmerksamkeit schenken müsste. Und *gö-me* bedeutet – Lama Taschi wirft noch ein "Bedürfnislosigkeit" – , dass es nicht noch etwas anderes braucht als das, was ist, und es gibt einfach nichts zu tun. Falls ich noch irgendwie meine, ich müsste auf den Gedanken reagieren, so ist das unnötig, denn er vergeht von selbst und bringt keinen weiteren Nutzen. Ich kann ihn ganz einfach gehen lassen und brauche nichts damit zu tun.

* * *

Neunte Unterweisung, 7. 8. 02

Mit welcher Einstellung wir den Unterweisungen zuhören

Alle Unterweisungen des Buddha entspringen und nähren sich aus einer einzigen Quelle. Diese Quelle hat, wie es heißt, alle 84.000 Unterweisungen des Buddha hervorgebracht. Doch er hat viel mehr gegeben, das ist nur eine Zahl, um die große Menge zu beschreiben. Diese Quelle aller Unterweisungen ist die offene, zeitlose Dimension, die nonduale Dimension jenseits von allem Ich-Anhaften. Aus diesem Raum des Nichthaftens entspringen alle Unterweisungen. Sie alle haben den Sinn, uns dorthin zu führen. Wenn wir Unterweisungen des Buddha und der erleuchteten Meister hören, sollten wir dessen gewahr sein, dass es auch bei den relativen, ganz konkreten Unterweisungen – z.B. zum Verhalten im Alltag – immer darum geht, diesen Raum zu öffnen. Alles zielt darauf ab, uns immer weiter zu entspannen, zu öffnen und die Grundlagen zu legen, dass wir in diese Dimension hineinfliegen können. Alle Unterweisungen zielen darauf ab, die Schranken aufzulösen, die uns vom natürlichen Zustand trennen, dem „Natürlichen“ – der Buddhanatur, die immer da ist, aber von der wir uns so weit entfernt haben. Das, was uns von ihr trennt und bewirkt, dass unser Geist nicht in der Nondualität aufgeht, das nennen wir Hindernisse. Alle Unterweisungen zielen darauf ab, diese Hindernisse aufzulösen.

Wenn wir Unterweisungen hören, wissen wir, dass wir nicht die einzigen sind, die diese Hindernisse haben; wir haben sie mit allen Wesen in Samsara gemeinsam. Ich brauche tatsächlich gar keine persönlichen Unterweisungen, die speziell auf mich zugeschnitten sind, weil das grundlegende Problem, mit dem wir es zu tun haben, für alle gleich ist. Es gibt zwar individuelle Ausformungen, da bei einer Person bestimmte Anhaftungen stärker als andere sind, aber der Prozess und die Hindernisse an sich sind für jeden Praktizierenden gleich.

Wenn mir beim Hören der Unterweisungen bewusst ist, dass es keinen fundamentalen Unterschied zwischen mir und anderen gibt, wird mir zugleich auch klar, dass es eigentlich auch kein persönliches Glück getrennt von anderen gibt. Wenn ich mich befreie, in Mahamudra hineinfliehe, gut, dann bin ich glücklich. Es ist aber nicht das Ich, das glücklich ist, da ist einfach große Freude. Aber diese große Freude müsste ja die Augen geschlossen halten, um nicht wahrzunehmen, dass andere immer noch leiden und in Täuschungen feststecken.

Eine einseitige, nur auf mich bezogene Freude, solch ein einseitiges Glück wäre nicht das letztendliche Glück, von dem die erleuchteten Meister sprechen. Sie führen uns in völlige Offenheit, wo unsere Sinne und unser Geist weit offen sind. Im Bewusstsein, dass wir alle miteinander verbunden sind, alle die gleichen Inspirationen teilen, uns alle nach Glück sehnen, gehen wir auf die Erleuchtung zu und wissen: „Ich kann nur dann wirklich glücklich sein, wenn auch die anderen aus dem Leid befreit sind!“ Es wäre ein geringeres Glück, sich nur mit seiner eigenen Befreiung zufrieden zu geben. Dieser Gedankengang, diese Erkenntnis, dass Glück und Freude beschränkt bleiben, solange wir uns nicht öffnen für andere und für sie da sind, ist eine der Grundlagen für Bodhicitta. Mit dieser Einstellung öffnen wir uns den Unterweisungen. Wir hören sie mit dem Wunsch, Freude und Glück mit allen zu teilen, und dass alles, was wir selber lernen und an Hindernissen auflösen können, allen anderen zugute kommen möge. An diesen Wunsch knüpft sich der Entschluss, das Bodhisattva-Gelübde, nun tatsächlich auch alles zu tun, dass sich dieses Glück, diese Freude allen Wesen eröffnet und mit allen Wesen geteilt wird.

Ausführliche Erklärungen zur Kontemplation

Frage: Könntest Du uns bitte noch einmal die Kontemplation erklären?

Wenn wir eine Kontemplation ausführen, nehmen wir uns einen Satz, z.B. folgende Aussage von Gampopa: „*Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.*“ Dann hinterfragen wir die Aussage Gampopas, um sie tiefer zu verstehen: „Wieso sagt er das? Ist es tatsächlich so, dass der Geist sich von den Belangen und allen Aspekten dieses Lebens abwendet, wenn wir den Tod kontemplieren?“ Mit dieser Frage sitzen wir und schauen. Wir spüren in uns hinein: „Wenn ich an den Tod denke, was löst das in mir aus?“... Aha, dann wird alles andere weniger wichtig ... ja, dieses Leben wird relativiert durch das Ende, durch den Tod und das, was danach kommt. Alles bekommt eine andere Perspektive...

Wir fragen weiter: „Was meint Gampopa damit, den Tod zu kontemplieren?“ Wir überlegen, wie wir den Tod kontemplieren können, wir erinnern uns an das, was wir bereits darüber gelesen haben, und wir tun es, gerade jetzt und nicht später. Kontemplation sollte nicht auf später verschoben werden.

Wenn wir uns der Immanenz des Todes bewusst geworden sind, fragen wir weiter: „Was bedeutet es, den Geist von diesem Leben abzuwenden?“ Wir versuchen, tiefer einzudringen; wir spielen im Geist verschiedene Situationen durch: „Wenn ich mir bei meiner Ferienplanung der Möglichkeit eines baldigen Todes bewusst wäre, was würde sich ändern? Was würde sich in meinen Beziehungen ändern?“ usw.

Manchmal stockt unsere Kontemplation, wir wissen nicht mehr weiter. Dann lassen wir los und sitzen einfach. Wir machen vielleicht ein Gebet an Gampopa und sitzen wieder. Wir lassen den Geist wieder auf dem vor uns liegenden Satz ruhen: „*Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.*“ ... Mit der Zeit wird immer offensichtlicher, was damit gemeint ist. Das Verständnis dieser Unterweisung und ihrer Bedeutung für mein Leben beginnt, sich in meinem Geist auszubreiten.

Wir sollten diese Aussage wieder und wieder kontemplieren, bis keinerlei Fragen mehr offen bleiben und wir genau spüren, was gemeint ist. Wir wissen, was wir in unserem Leben zu verändern haben, wenn wir uns diese Instruktion zu Herzen nehmen.

Beim Kontemplieren des Dharma zaudern wir nicht, die schwierigen Punkte aufzustöbern: „Den Geist von diesem Leben abwenden?“ – „Ich will aber leben, ich will voll in diesem Leben sein! Kann es sein, dass Gampopa gemeint hat, wir sollten nicht voll leben? So ein lebensfremder Praktizierender zu sein, der immer nur an den Tod denkt? Das kann nicht ganz sein! Was hat er wohl damit gemeint?“... und wir denken nach und lassen die Frage in uns arbeiten. Irgendwann mag uns klar werden: „Ah ja, es geht sicher nicht darum, den Geist vom Leben an sich abzuwenden, denn das wäre nicht in Übereinstimmung mit dem, was ich sonst vom Dharma weiß. Es geht darum, sich vom Haften, von kurzsichtigen Lebensperspektiven abzuwenden. Leben bedeutet hier nicht Leben im vordergründigen Sinn, sondern steht wahrscheinlich für unsere Geschäftigkeit, für all die Ablenkungen, all die Dinge, die uns vom Wesentlichen ablenken.“

So wird mir der Sinn des Satzes allmählich klar. Und mit jedem weiteren Schritt der Klärung merke ich: „Oh, dieser klare Gedanke bewirkt Entspannung, bewirkt eine Öffnung in mir!“ So führt mich die Kontemplation von einem Zustand, wo ich zunächst viele Fragen habe und vielleicht einer Aussage auch ablehnend gegenüberstehe, in immer mehr Gelöstheit hinein.

Die Fragen lösen sich, indem ich dem Entwickeln dieses inneren Verständnisses Raum gebe, bis ich in völliger Harmonie bin und voll verstehe, was da in der Unterweisung steht, und gleichzeitig weiß, wie ich das auf mein Leben anzuwenden habe. Dann fasse ich den Entschluss, diese Veränderung in meinem Leben auch tatsächlich vorzunehmen. Nachdem ich so die Kontemplation bis ans Ende geführt habe, verweile ich einfach und denke über nichts mehr nach. Ich lasse diese Entspannung und Klarheit in Meditation übergehen. Die Kontemplation war der Einstieg in die Meditation und ich meditiere dann einfach weiter.

Nehmen wir aber noch eine andere Aussage Gampopas, um das Kontemplieren zu erläutern: „*Auch wenn du den eigenen Geist als Buddha verwirklichst, gib nie den Lama Vajrameister auf.*“ Solch eine Aussage ist ein bisschen schwieriger, weil sie sich an Praktizierende richtet, die schon verwirklicht sind. Da sind wir in unserer Kontemplation als Anfänger ein wenig auf Spekulationen angewiesen, um zu erahnen, was da gemeint ist. Wir können nicht wissen, wie sich das anfühlt, „den eigenen Geist als Buddha verwirklicht“ zu haben. Hier würde unser Kontemplieren wohl kaum zu einer Gewissheit führen, weil es im Moment unsere Möglichkeiten überschreitet, Fragen zu klären, die mit Verwirklichung zu tun haben. An solchen Stellen müssen wir in der Kontemplation die Fähigkeit entwickeln zu spüren: „Ah, da komm ich jetzt nicht weiter!“ und es dann einfach lassen, die Aussage lassen, wie sie ist – eine noch unbeantwortete Frage.

Wir können Fragen lassen, ohne sie beantworten zu müssen. Wir sagen uns einfach: „Das kommt später dran“ oder: „Da kann ich einmal jemanden fragen, der sich ein bisschen besser auskennt!“ Diese Fähigkeit, beim Kontemplieren zu spüren: „Da sind jetzt noch Grenzen, da

komm ich jetzt nicht weiter!“, ist ganz wichtig. Sie wird verhindern, dass wir uns mit der Kontemplation, dem Nachdenken den Kopf einrennen, weil wir nicht loslassen können. Wir müssen beim Kontemplieren auch die Fähigkeit haben, in das Nichtbeantwortete hinein loszulassen.

Selbst wenn wir solch schwierige Stellen kontemplieren, machen wir die Erfahrung, dass sich ein erstes Verständnis einstellt, eine erste Ahnung – ein Segen, der sich uns eröffnet, indem wir diese Worte kontemplieren. Es ist noch nicht die Sicherheit, sie voll und ganz zu verstehen, es ist nur eine Ahnung. Wir belassen es dann dabei, uns von dieser segensreichen Ahnung durchdringen zu lassen und uns in der Unsicherheit des nicht vollkommenen Wissens zu entspannen. Das ist ganz wichtig.

Es ist wichtig zu sehen, dass es Unterweisungen gibt, die wir noch nicht verstehen – und zu Anfang gibt es jede Menge Unterweisungen, die wir noch nicht verstehen, bloß verschont uns der Lama zu Anfang meist mit diesen Unterweisungen. Es gibt einen großen Bereich des Dharma, der unserem Verständnis noch nicht zugänglich ist, ganz einfach, weil wir noch nicht in die Natur des Geistes hineingefunden haben und sich viele Beschreibungen der Wirklichkeit nur dann eröffnen, wenn wir Kontakt zu dieser nondualen Dimension gefunden haben. Da müssen wir warten, bis sich unser Geist weiter auftut.

Die Lamas geben uns hauptsächlich Unterweisungen, die wir verstehen, aber sie flechten immer ein bisschen ein, was aus dieser anderen Dimension kommt, die wir noch nicht erfahren haben und noch nicht verstehen. Sie schauen darauf, dass wir es uns nicht gemütlich einrichten in einem beschränkten Verständnis des Dharma und meinen, wir hätten schon alles geschnallt, bloß weil wir uns stets im Bereich des Bekannten und Vertrauten bewegen und gar nicht merken, dass es so viel gibt, zu dem wir noch keinen Zugang gefunden haben.

Jetzt geht es in Gampopas Biographie auf S.95 weiter. Der Titel dieser Unterweisungen lautet:

„Die Gruppen von drei Dingen, die aufzugeben sind.“

In diesen Versen findet sich handfeste Nahrung für unseren Weg. Gampopa hat sie spontan gesungen. Dabei bediente er sich häufig des Stiles, immer drei Dinge in Gruppen von drei Aussagen zusammenzuziehen. Auch in der *Kostbaren Girlande* macht er das gerne. Er fasst den Dharma in Dreiergruppen zusammen, vermutlich auch um das Auswendiglernen zu erleichtern.

Die starken Emotionen aufgeben

*Starker Hass auf Feinde,
starkes Haften an Freunden
und starkes Verlangen nach Besitz –
diese drei sollten Praktizierende aufgeben.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.*

Gampopa gibt uns in diesem einführenden Vers etwas, das wir tatsächlich praktizieren können: Gebt den starken Hass auf, das starke Haften, das starke Verlangen nach Besitz, denn diese drei bewirken garantiert Leid. Sie sind die Ursachen von Krieg und Streit. Diese drei könnt ihr aufgeben, denn ihr braucht euch nicht in hasserfüllte Gedanken hineinzusteigern, ihr braucht nicht am starken Haften, an der starken Begierde festzuhalten. Gampopa verlangt hier nicht, dass wir sämtliche Gefühle der Abneigung und des Anhaftens loslassen, sondern erst einmal die starken, um zu verhindern, dass sich Menschen in großes Leid verstricken. Wer authentisch praktiziert, gibt diese drei auf jeden Fall auf, da gibt es nichts zu diskutieren, sonst sind wir keine Dharmapraktizierenden.

Geschäftigkeit aufgeben

Im Süden ein- und im Norden verkaufen,

*seine Füße zu Sklaven zu machen
und in verlassenenen Tälern Ameisen aufscheuchen –
diese drei sind die acht weltlichen Dharmas von Praktizierenden.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.*

Zum Schluss singt er immer den Refrain, den er spontan beim ersten Vers entworfen hat und den er jetzt nutzt, um jeden Vers abzuschließen.

„Im Süden ein- und im Norden verkaufen“ bedeutet, aus Profitdenken Handel zu treiben. Gemeint ist dieser Geist, der schaut: „Wo gibt es einen kleinen Vorteil, den ich für mich rausschlagen könnte? Wenn ich mir in Frankreich Wein besorge und mit nach Deutschland nehme, da gibt es Freunde, die dafür gerne ein paar Euros drauflegen würden...“ Mein Geist ist im Handel, im Streben nach Profit und nicht mehr in der Dharmapraxis. Das ist eine weltliche Geisteshaltung. Nicht das Transportieren von Gütern von einem Ort zum andern ist das Problem, sondern diese Geisteshaltung, immer zu schauen, wie man jede Situation nutzen kann, um einen Profit für sich heraus zu holen. Diese Geisteshaltung ist im Widerspruch zum Dharma.

Bei diesen drei Unterweisungen geht es darum, alles loszulassen, was den Geist aufwühlt und das Kontemplieren und Meditieren schwierig macht. Dieses Handelsdenken ist einer der Faktoren, die den Geist aufwühlen, denn ich habe immer etwas zu tun: „Business“. Auch die nächste Zeile: „seine Füße zu Sklaven machen“ bedeutet, ständig herumzurrennen, immer beschäftigt zu sein, nie zur Ruhe zu kommen. Wie soll ich denn da den Dharma praktizieren, wenn ich immer nur am Rennen bin, wenn ich gar nicht dazu komme, ein Dharmabuch überhaupt aufzuschlagen? Wenn ich keine Zeit mehr habe, zu den Unterweisungen zu kommen oder darüber nachzudenken, was ich in der Unterweisung erhalten habe. Dieses nie zur Ruhe kommen, immer gestresst sein, ist eines der Haupthindernisse für die Dharmapraxis.

„In verlassenenen Tälern Ameisen aufzuscheuchen“ bedeutet, in verlassenene Gegenden zu kommen, wo man sich eigentlich einmal hinsetzen könnte, um zu meditieren und ein Retreat zu machen, aber stattdessen anzufangen, ein Haus zu bauen. „Ameisen aufscheuchen“ bedeutet Häuser bauen. Wir kommen hin und sitzen an einem schönen Ort, mit bester Aussicht auf den Puy de Dôme, und sofort denken wir: „Hier würde ich gerne ein Häuschen hinsetzen!“ Schon ist man in der Geschäftigkeit und scheucht die armen Ameisen auf, die ohnehin keine Ruhe finden. Selber findet man keine Ruhe und die anderen finden auch keine Ruhe. Das ist ein großes Hindernis in der Praxis. Statt tatsächlich zu meditieren und dieses kurze Leben zu nutzen, um an diesen wunderbaren Orten zu praktizieren, bin ich wieder dabei, meine geschäftigen Tendenzen zu pflegen.

Es ist schön, wie anschaulich diese Unterweisung ist. Man kann sich das verlassene Tal vorstellen, die Ruhe, die da herrscht, die Sonne, die Bäume, die Blumen, die Tiere, die dort leben. Dann komm ich dort an mit all meiner weltlichen Geschäftigkeit, sitze zwei, drei Minuten und schon geht's los: „Wie kann ich mir das aneignen, wie kann ich etwas draus machen, usw.“ Dieser Zirkus unserer weltlichen Geschäftigkeit verdirbt uns die Dharmapraxis.

Nicht in weltliche Sorgen zurückfallen

*Alte Mönche, die Brotverdiener werden,
alte Entsagende, die zu hamstern beginnen,
und alte Verwirklichte, die Studien treiben –
diese drei sind beschämend für Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.*

„Alte Mönche, die Brotverdiener werden“ sind Mönche, die zwanzig, dreißig Jahre lang Mönche waren, aber dann ihren der Praxis gewidmeten Lebensstil aufgeben, die Gelübde zurückgeben, sich um eine Familie kümmern, Geld verdienen und allmählich in die Sorgen um alltägliche Dinge abdriften. Das ist keine Kritik am Brotverdienen. Hier geht es um Praktizierende, die sich bereits von den vielen Verpflichtungen des Laienlebens befreit hatten und bereits das Juwel

eines Lebens, das ganz dem Dharma gewidmet war, in den Händen hielten und die dieses Juwel nicht mehr zu schätzen wussten und quasi den Rückwärtsgang eingelegt haben. Statt vorwärts zu gehen, gehen sie zurück und fallen in gewöhnliche Sichtweisen zurück.

Gampopa sagt nicht, dass das Brotverdienen eine schlechte Angelegenheit wäre – es ist unbedingt notwendig, sich all den Verpflichtungen des täglichen Lebens zu stellen. Aber viele Laien wünschen sich, dass sie sich endlich nicht mehr um ihren Broterwerb zu kümmern brauchen und mehr Zeit finden, um sich intensiv mit dem Dharma befassen zu können. Sie möchten Zeit für das Studium, für die Kontemplation und für Retreats finden – und da ist jemand, der all diese Bedingungen schon hat, aber sie wieder entgleiten lässt und zurückfällt in ein ganz gewöhnliches Besorgtsein um die eigenen Anhaftungen und Abneigungen.

Der gleiche Prozess findet statt, wenn „*alte Entsagende zu hamstern beginnen*“. Das bezieht sich auf Yogis, z.B. Praktizierende in den Bergen, die gelernt haben, mit wenig auszukommen. Sie waren eigentlich glücklich damit, fangen aber plötzlich an, ein bisschen von diesem und jenem auf die Seite zu schaffen, ein bisschen Geld auf der Bank usw. Sie verlieren den gelösten Geist der Entsagung und Zufriedenheit. Entsagung ist eigentlich ein Synonym für Zufriedenheit. Sie sind nicht mehr zufrieden und beginnen wieder, besorgt zu sein um ihre Zukunft und kein Vertrauen zu haben, dass das Leben die Dinge schon bringen wird, so wie es sinnvoll ist. Das ist, als würden sie den Rückwärtsgang einlegen: ein Zurückfallen in die ganz normale, gewöhnliche Besorgtheit um das eigene Auskommen. Eine Freiheit geht verloren.

Der dritte Punkt: „*Es ist beschämend, wenn alte Verwirklichte wieder Studien treiben*“ bedeutet, dass Verwirklichte in der Praxis des Mahamudra anfangen, wieder zu studieren, weil sie meinen, sie hätten den Dharma noch nicht recht verstanden. Sie haben bereits in den Bereich jenseits von Begriffen, von Konzepten, hineingefunden, das Weisheitsauge hat sich aufgetan, und jetzt lassen sie sich dadurch verwirren, dass bestimmte Konzepte, bestimmte Erklärungen im Dharma, ihnen nicht so offensichtlich sind und sie fangen wieder an, zu studieren. Dieses Studium geschieht aber aus einem persönlichen Unwohlsein heraus, aus einer unnötigen Unsicherheit. Es ist etwas anderes, wenn Verwirklichte studieren, weil ihre Schüler bestimmte Unterweisungen brauchen, die sie sich selbst erst noch erarbeiten müssen. Solch ein Studium ist von Bodhicitta motiviert. Aber selbst diese Form von Studium sollte limitiert bleiben, sollte nicht verwechselt werden mit der persönlichen Praxis, die wirklich ein Loslassen aller Konzepte ist.

Gendün Rinpotsche war ein *Togdän*, ein Siddha, so ein alter, großer Verwirklichter. Wenn er uns unterrichtete, hat er sich auch die Texte vorher noch einmal durchgeschaut, speziell als er zum ersten Mal bestimmten Unterricht geben musste. Aber seine persönliche Praxis war völlig jenseits von Begriffen. Wenn er im Unterricht auf einen Begriff stieß, dessen Definition er nicht kannte, dann sagte er: „Ah ja, da können wir einmal jemanden fragen, der es weiß!“ Ein Problem entstand daraus nie. Er hat sich keine Sorgen darüber gemacht, bestimmte Dharma-Begriffe nicht sofort erklären zu können. Den letztendlichen Sinn hat er immer verstanden und für den relativen Sinn, da kann man dann die Gelehrten fragen.

Als Mönch, Yogi und Verwirklichter bereits ein gewisses Praxisniveau erlangt zu haben und dann wieder zurückzufallen in persönliche Besorgnis, ist beschämend für Praktizierende.

Nicht mit seiner Praxis angeben

*Mit vielem Studium anzugeben,
mit Meditation in Zurückgezogenheit anzugeben
und mit Entbehrungen und Härten anzugeben –
diese drei sind wie ein Magentumor für Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.*

Diese drei Punkte brauchen wir eigentlich nicht zu erklären, sie sind klar. Ein „Magentumor“ ist etwas, was uns von innen her auffrisst und potentiell das Leben zerstören kann. Gemeint ist der Stolz, die Identifikation mit unserem Studium, unserer Meditation und den Entbehrungen, den

Härten, die wir schon durchgestanden haben. Dieses „Ich bin so toll!“ zerfrisst uns von innen her wie ein Tumor, der alle anderen Qualitäten zerstört.

– Meditation –

Kleine Unterbrechungen wie diese sind wichtig. Vielleicht könnt ihr auch in eurem Alltag solche Pausen einbauen, einfach hier und da einmal eine kleine Pause einschieben, wo die Gedanken sich wieder setzen können, der Geist sich klärt und wir wieder ein bisschen natürliche Präsenz erfahren.

Wenn wir hier zusammensitzen, so sind wir nicht in einer Schule, wo es einen Stoff zu lernen und zu behalten gibt. Es geht bei Dharma-Unterweisungen nicht in erster Linie darum, Informationen zu behalten und auf der begrifflichen Ebene zu lernen. Es geht vor allen Dingen darum, dass wir hier zusammen Erfahrungen der Entspannung, der Öffnung des Geistes leben, dass sich Dinge klären und dass uns – wenn wir nach Hause kommen – ein Verständnis begleitet, eine Ahnung von dem, wie es sein könnte, und dass wir zuhause weitere kleine Schritte machen können, dass uns dieser Kurs geholfen hat, weitere Schritte zu machen.

So ein Kurs ist eine gemeinsame Erfahrung und nicht das Abhaken von einem Studienplan, wo wir den Stoff durchziehen. Wir könnten – egal bei welchem Wort – aufhören. Es ist nicht so, dass jedes Mal noch eine Unterweisung kommen wird, die noch toller und noch besser sein wird als die Entspannung und die Gelöstheit, die wir jetzt schon praktizieren können. Unterweisungen werden eigentlich gegeben, um uns immer wieder zu helfen, in diese Gelöstheit zu finden. Sie sind dafür da, immer wieder das aufzulösen, was uns daran hindert, die Gelöstheit zu leben.

Frage: Sollte man überhaupt vermeiden, über sein Studium, die Praxis und Retreats mit anderen zu sprechen, weil das ja vielleicht ganz schnell zu Angeberei wird und nur mit seinem Lama darüber sprechen?

Vielleicht geht es da um den mittleren Weg, dass wir über unsere Praxis sprechen können, aber auf so eine Art und Weise, dass es den anderen inspiriert und ermutigt, ohne uns damit brüsten und in den Vordergrund stellen zu wollen. Wir können einfach sagen: „Schau mal! Selbst solch ein Dummkopf wie ich hat das ausführen können. Es geht, und ist gar nicht so schwer!“ Wenn wir bescheiden über unsere Praxis sprechen, ist es in Ordnung.

Frage: Durch diese Unterweisung sind ja ganze Berufsstände (wie Händler und Architekten) in Grund und Boden gestampft worden. Ich finde es nicht einfach, damit umzugehen. Mein Alltag besteht darin, für andere Leute Material zu besorgen, Essen einzukaufen usw. Das ganze System funktioniert ja nur dadurch, dass Leute ihren Lebensunterhalt verdienen und dabei auch an Profit denken müssen. Wie kann ich das mit den Belehrungen vereinbaren?

Versuche nur das zu tun, was notwendig ist, um zur Erleuchtung zu kommen, nur das, was notwendig ist, um zu essen zu haben und praktizieren zu können. Sich auf das Notwendige reduzieren, darum geht es.

Frage: Es gibt ja auch Menschen, für die gesorgt werden muss.

Wenn du ein Kind hast, musst du für das Kind sorgen. Wenn wir noch mehr Leute haben, die von uns abhängen, müssen wir diese Verantwortlichkeiten leben. Das ist ganz wichtig. Das Notwendige ist das Notwendige und darunter geht's nicht. Aber dann gibt es halt immer noch die Bedürfnisse, wie z.B. es zuhause noch schöner zu machen, das Haus noch auszubauen und einen schöneren Urlaub zu machen und dieses und jenes noch bequemer zu gestalten und so fort. Wir verstricken uns in eine Noch-mehr-Spirale. Und da müssen wir aussteigen.

Frage: Ich habe bei Gampopas Belehrungen das Gefühl, dass er die Widerstände bei uns aufzeigt, immer wieder zu sehen, was wir nicht sehen wollen. Es geht dabei nicht so sehr um die Inspiration, die einen zur Erleuchtung führen kann, sondern eher darum, was man nicht will.

Inspiration, die einen zur Erleuchtung führen kann, sondern eher darum, was man nicht will. Bei mir kommen da ganz viele Widerstände hoch, mich macht das eng.

Wichtig ist zu sehen, dass du Gampopas Unterweisungen noch gar nicht kennst, da dies erst ein kleiner Anfang ist. Um sie wirklich zu verstehen, stell dir einmal vor, wie Gampopa da in der Mitte seiner Schüler singt und sie einfach auf die Schippe nimmt mit ihren Anhaftungen. Er zeigt ihnen: „Da, schaut mal! Wer authentisch praktizieren will, der lässt das alles los! Schaut mal, ist doch ganz einfach! Schaut mich doch an, alles ganz easy!“ Weißt du, in unserem tierischen Ernst bemerken wir gar nicht mehr den Humor der Situation, weil wir so empfindlich sind an diesen Punkten, wo wir nicht loslassen wollen.

Gampopa foppt uns und fragt: „Na, im Süden einkaufen, im Norden verkaufen, in verlassenen Tälern ein Häuschen bauen? Wie ist es denn hier mit der Entsagung?“ Und da nimmt er dich doch genau bei deinem Wunsch hoch, ein authentischer Praktizierender sein zu wollen, ohne aber wirklich bereit zu sein loszulassen. Schon hat er dich bei deinem Stolz: Du kannst dich ja entscheiden, du brauchst ja kein authentischer Praktizierender zu sein. Irgendwas musst du loslassen, den Dharma kann man nicht anders präsentieren als authentisch, aber du kannst dich durchaus entscheiden, kein authentischer Praktizierender zu sein. Ansonsten musst du dich ganz in die Situation hineinbegeben.

Da steht er auf unter seinen Schülern und singt diese Antwort auf die Frage eines Schülers, der gerne irgendeine weltliche Aktivität als Dharmapraxis abgesegnet haben möchte. Sein Umhang schwingt im Wind und er singt, wiederholt seine Strophen und die Schüler stimmen ein und alle lachen, weil sie sich im Spiegel sehen. Was meinst du, wie oft ich schon in einem verlassenen Tal war und dachte: „Also schau mal, da diese Ruine, sollte man sich nicht einmal darum kümmern, ein kleines Retreathaus bauen...?“ Meinst du, ich kenn das nicht? Alle kennen wir das. Wir werden alle auf die Schippe genommen.

Daran müssen wir uns gewöhnen, dass der Lehrer diese kleinen Bemerkungen macht, wo er aus seiner Sicht der Dinge die scheinbar allerselbstverständlichsten Bemerkungen zum Loslassen macht und wir denken uns: „Na, das ist ja noch ganz schön weit, der Weg ist eine totale Überforderung!“ Aber gut, diesen Unterschied zwischen unserer aktuellen Praxis und dem Ideal müssen wir sehen und irgendwo loslassen. Es ist ein Spiel, und in diesem Spiel muss man lernen, sich zu entspannen und auch zu akzeptieren: „Okay, ich kann weder loslassen, noch ein authentischer Praktizierender sein, ich kann weder das eine noch das andere!“ ...und damit setze ich mich erst einmal hin und akzeptiere und entspanne mich und schaue: „Was ist denn der nächste kleine Schritt, den ich in diese Richtung tun kann?“

Es ist hoffnungslos. Wir werden uns nie sagen können, dass wir ein authentischer Praktizierender sind. Ich kenne jedenfalls keinen.

Frage: Ich hab mich vorhin gefragt, ob denn alles hier, Kloster usw., auch ohne Geldgeber hätte entstehen können? Ich habe schon verstanden, dass es darum geht, nichts über das Notwendige hinaus zu tun, doch andererseits braucht es auf der materiellen Ebene zu allen Zeiten Geldgeber, damit etwas entstehen kann.

Wir tun das Notwendige, um Bedingungen zu schaffen, dass die Unterweisungen gegeben werden können und auch für die Zukunft erhalten bleiben. Darüber hinaus verbringen wir aber unsere Zeit nicht mit unnötigen Handlungen, wenn wir schon an dem Punkt sind, wo wir das loslassen können. Wenn unsere Sponsoren in ihrem Leben an den Punkt kommen, wo es ihnen möglich ist, Retreat zu machen, werden wir sie nie aufhalten. Wenn sie sich aus ihrer Aktivität zurückziehen und sich ganz dem Dharma widmen können, wird es nie einen Grund geben, sie daran zu hindern. Dann ist es genau das, was für sie der nächste Schritt ist. Aber solange sie noch in der Welt stehen und es tatsächlich einen Überschuss in ihrem Budget gibt, können sie daraus eine Praxis machen und andere unterstützen, die schon an dem Punkt sind, wo sie sich in solchen Dharmaprojekten engagieren können. Wir arbeiten einfach zusammen und dabei geht jeder seinen persönlichen Weg. Wir machen uns überhaupt keine Sorgen, auch wenn einmal alle Sponsoren im Retreat wären. Es ist das Beste, was passieren kann. Wenn sich alle entspannen und weltliche Aktivitäten loslassen wird das kein Problem sein.

Frage: Ich verstehe nicht, wie jemand, der schon Mahamudra verwirklicht hat, noch einmal zurückfallen kann in z.B. Studium und dergleichen.

Verwirklichung von Mahamudra ist nicht gleich zu setzen mit der Verwirklichung eines Buddha, bei dem diese Verwirklichung durchgehend ist und keinerlei Verwirrung mehr auftaucht. Auf den unteren Bodhisattvastufen ist diese Verwirklichung in Momenten der Meditation zugänglich, ist aber nicht durchgängig präsent in der Aktivität, bei der immer noch emotionale Tendenzen das Bewusstsein trüben. Da hängt es dann vom Praktizierenden selbst ab, ob er des Auftauchens dieser Tendenzen gewahr ist und sofort seine meditative Einsicht praktiziert. Wenn er das nicht tut und auch nicht mehr meditiert, können – angefangen von Stolz – die emotionalen Tendenzen wieder stärker werden und seinen Geist zeitweilig sogar ziemlich heftig verschleiern. Diese Schleier bewirken aber nicht unbedingt eine samsarische Wiedergeburt, da solche Praktizierenden im Bardo durchaus in die bereits erfahrene Weisheitsdimension zurückfinden können.

* * *

Zehnte Unterweisung, 8. 8. 02

Bodhicitta und die Kunst, Situationen nicht zu verschlimmern

Lasst uns Bodhicitta entwickeln, um diese Unterweisungen zu erhalten. Es ist das Bodhicitta, das uns befähigt, die kleinen ‚Schläge‘ oder den Spiegel der Unterweisungen auszuhalten. Denn ohne das – wenn wir nur auf unser persönliches Wohl aus wären – wären wir vielleicht schon gar nicht mehr da... Bodhicitta ist der Wunsch, an sich selbst zu arbeiten, um für die anderen keine Last mehr zu sein. Bodhicitta bedeutet, dass wir – wenn wir so weit sind, dass wir anderen nicht mehr schaden und keine Last mehr für sie sind – auch beginnen, ihnen zu helfen. Aber dieser erste Schritt, keine Last mehr zu sein, ihnen nicht zu schaden, ist ein ganz wichtiger und einfacher Schritt.

Es ist leicht, eine Situation zu verschlechtern, aber schwierig sie zu verbessern. Das sagte uns Gendün Rinpotsche häufiger. Wir brauchen nur ein bisschen von unseren Emotionen beizusteuern und schon verschlimmert sich die Situation. Es ist eine große Kunst, einer Situation nicht den ganzen Salat unserer Emotionen aufzulasten, sondern uns zurückzuhalten, bis wir uns beruhigt haben, und erst dann zu handeln und zu sprechen. Diese Kunst zu lernen ist Teil der Praxis von Bodhicitta. Wir brauchen zunächst gar nicht daran zu denken: „Wie kann ich jetzt anderen helfen?“, wir sollten uns als erstes in Zaum nehmen und denken: „Wie kann ich jetzt verhindern, dass es durch meine Gegenwart noch schlimmer wird!“

Wenn wir in einer Situation anwesend sind und innerlich damit arbeiten, was in uns aufsteigt, was wir erleben, und dies alles loslassen, z.B. mit Hilfe des Atems, und ohne zu reagieren in einer Situation einfach neutral anwesend sind, dann ist das schon eine ganz große Hilfe. Daran können andere merken, dass es möglich ist, auch einfach neutral zu sein.

Begierde

Wir machen weiter mit den Unterweisungen Gampopas, die wir gestern begonnen haben:

*Nahrung aus schädlichem Tun wie frisches Fleisch,
berauschende Getränke für Gelübdehaltende
und der verführerische Körper junger Partner –
diese drei sind tödliches Gift für Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.*

Die offensichtliche Bedeutung von *Nahrung aus schädlichem Tun* ist, dass es sich z.B. um „frisches“ Fleisch handelt, also Fleisch, für das ein Tier extra getötet worden ist, aufgrund meines Verlangens nach Fleisch. Der weitere Sinn ist, dass alle Nahrung aus schädlichem Tun, also alles, was das Ich-Anhaften nährt und auf schädlichem Tun beruht, wie Gift für die Praxis ist. Das bringt natürlich eine ganze Diskussion über Vegetarier und Nichtvegetarier mit sich. Wichtig dabei ist, dass wir uns bewusst werden, dass für alles Fleisch, das wir bestellen und kaufen, irgendwo in der langen Kette vom Erzeuger bis zum Verbraucher jemand anders ein lebendes, d.h. fühlendes Tier töten muss. Im Dharma versuchen wir besonders zu vermeiden, dass bewusst für meinen eigenen Magen getötet wird. Als ersten Schritt, um das Töten vieler Tiere zu reduzieren, können wir vielleicht damit anfangen, das Fleisch großer Tiere zu verzehren und z.B. Rindfleisch zu nehmen statt Krabben, Schnecken, Heuschrecken, Frösche und was auch immer. Solche Nahrung ist Gift für die Praxis, weil wir für unseren eigenen Bauch das Bodhicitta vergessen.

Wenn ihr sehr starke Gebete macht, so wie Gendün Rinpotsche, dann wird das Fleischessen zu einer Bodhicitta-Praxis und dann können die Tiere sogar glücklich sein, von uns gegessen zu werden. Aber es scheint mir, als müssten die Gebete dafür sehr stark, sehr intensiv sein, so dass wirklich eine solch heilsame Beziehung entstehen kann. Ohne starke Gebete bleibt das Essen von Fleisch eine nichtheilsame Handlung.

Berauschende Getränke sind ebenfalls wie Gift für Praktizierende, insbesondere für solche, die Gelübde halten, weil durch sie die geistige Kontrolle verloren geht. *„Berauschend“* bedeutet, dass man nicht mehr die volle Kontrolle über sich selbst hat: das Denken wird schwer, die Rede wird grob, die Handlungen werden grob, es mangelt an Achtsamkeit und all das kann dazu führen, dass nichtheilsame Handlungen ausgeführt oder sogar Gelübde gebrochen werden. Natürlich ist es möglich, aus dem achtsamen Genuss von Alkohol eine Praxis zu machen, doch die Basis ist, aufhören zu können, wenn sich der Geist verschleiert.

Was mit dem *verführerischen Körper junger Partner* gemeint ist, ist auch klar: aufgrund von sexueller Begierde die Praxis zu vergessen. In jedem Dharmazentrum kann man das beobachten. Motivierte junge Leute kommen an, praktizieren intensiv, entwickeln ihre Praxis... und dann verlieben sie sich. Ihr Verlangen wird angefacht und ihre Praxis ist dem nicht gewachsen und geht runter. Manchmal braucht es ein, zwei Jahre, bis sie wieder in die intensive Beschäftigung mit dem Dharma zurückfinden. Natürlich muss das nicht so sein und ist auch keineswegs bei allen so. Der Schlüssel ist, stets im Geist zu behalten: *„Wie kann ich die Beziehung leben, ohne dass die Praxis schwächer wird?“* Das geht, wenn ich aus der Begierdespirale aussteige und die Beziehung der Dharmapraxis widme. Dann lassen sich Dharma und Paarbeziehung durchaus vereinen. Aber es ist dann eben nicht der Körper, der im Mittelpunkt steht, sondern die Herzensbeziehung und die gemeinsame Bodhicitta-Praxis. Da gibt es schöne Beispiele von jungen und auch älteren Paaren, die das schaffen und deren Praxis sich wirklich entwickelt, während sie gleichzeitig ihre Paarbeziehung leben.

Das waren also die drei Objekte von offensichtlicher Begierde: Fleisch, Alkohol und Körper. Sie alle können in die Dharmapraxis einbezogen werden, wie große Verwirklichte uns das bereits gezeigt haben. Doch sollten wir uns nicht hinsichtlich der Kraft unserer Praxis täuschen.

Hellsicht und Scharlatanerie

Die nächsten Unterweisungen sind:

*Ohne etwas zu sehen, ‚hellsichtigen‘ Rat zu geben,
normale, totgebärende Frauen zu heilen
und ohne Fähigkeiten Kranke zu pflegen –
diese drei bringen Frost über Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.*

Die erste Zeile: *Ohne etwas zu sehen, hellstichtigen Rat zu geben* bezieht sich auf alle Formen von vermeintlicher Hellsichtigkeit. Man gibt vor, die Zukunft oder Vergangenheit zu sehen, sieht aber nichts, oder man sieht ein bisschen und macht daraus ein Riesending. Man hat eine kleine

Ahnung und gibt Rat, als ob man sich ganz sicher und gewiss wäre. Wie viele Leute, die solch falschen Rat erhalten haben, sind schon zu uns gekommen. Sie hatten irgend einen Rat erhalten, wie: „Wenn du dieses und jenes tust, wird dir das und das passieren...“ oder: „Du bist schwer krank und musst Folgendes tun...“ oder: „Wenn Du nicht sofort etwas tust, wirst Du in kurzer Zeit sterben“, oder: "Du bist ein auserwählter Gesandter für die Menschheit.“

Viel falscher Rat wird gegeben, weil die vermeintlich Hellsichtigen ihrem Stolz aufsitzen und sich nicht damit begnügen, das, was sie erahnen und erspüren – wenn überhaupt – auf bescheidene Art zu vermitteln. Sie geben eine größere Gewissheit vor – und glauben sogar selbst daran – als ihre zumeist schwache Hellsichtigkeit es erlaubt. Manchmal sehen sie geradezu nichts, aber weil sie als hellsichtig bekannt sind, meinen sie, sie müssten etwas erzählen, und erzählen dann irgend einen inspirierten Mist. Das kommt leider sehr oft vor. Das ist, was "Frost" über Dharmapraktizierende bringt, denn das friert ihre Praxis ein: Sie können sich nicht mehr weiterentwickeln. Der Stolz bewirkt eine komplette Blockade in der Praxis – und nicht nur das: Es stellt sich eine Spirale ein, die nach unten geht. Deswegen heißt es, dass man seine hellsichtigen Fähigkeiten überhaupt nicht erwähnt, wenn man auf dem spirituellen Weg ist. Es sei denn, der Lehrer – ein wirklicher Linienhalter – hat uns dazu beauftragt, diese Fähigkeiten zu nutzen, und hat uns auch erklärt, *wie* wir das tun können, in welchem Kontext es angemessen ist und wie wir uns davor schützen können, nicht in den Stolz zu fallen. Bloß, dass uns ein Lehrer gesagt hat, dass wir gelegentlich tatsächlich hellsichtig sind, ist noch kein Auftrag, diese Fähigkeit zu nutzen. Darüber muss man sich klar sein.

Gendün Rinpotsche zum Beispiel hat seine hellsichtigen Fähigkeiten, die er in großem Ausmaß besaß, nie öffentlich zur Schau gestellt. Er hat sie uns ganz selten gezeigt. Er hat natürlich immer in Übereinstimmung mit dem gehandelt, was er sah, aber er hat es nicht nach außen gekehrt. Ich denke, wir könnten ihn uns zum Vorbild nehmen. Wir müssen auch anderen helfen, aus dieser Falle herauszukommen, dass sie sich befreien von ihrer Identifikation mit irgendwelchen Visionen, hellsichtigen Eingebungen, Stimmen usw.

Es geht ein ungeheurer Stimmenzauber durch die Welt, alle Leute hören Stimmen, aber diese Stimmen gehören fast immer Wesen, die im Bardo sind: das sind keine erleuchteten Wesen, die zu diesen Sehern sprechen. Die allermeisten sind ganz normale Wesen, die im Bardo sind, dem Nachtodzustand. Alle Wesen im Bardo sind Lichtwesen mit einem Lichtkörper, das ist nichts Besonderes. Bloß weil sie einen Lichtkörper haben, sind sie keineswegs befreit aus Samsara. Sie sind ganz normale Wesen, die noch keine andere Wiedergeburt angenommen haben. Sie sind noch im Bardo und haben Spaß daran, mit Menschen Kontakt aufzunehmen. Deshalb aufgepasst! Diese ‚Durchsagen‘ führen nicht zur Erleuchtung.

Darüber hinaus sollten wir wissen, dass diese Wesen die Fähigkeit haben, verschiedene Formen anzunehmen. Sie können sich als Tschenresi manifestieren, als Mahakala, als was auch immer. Sie wissen sehr wohl, wie sie uns faszinieren können, da sie unseren Geist, unsere Gedanken lesen können. Sie sind in der Lage zu wissen, was in unserem Geist vorgeht, und nehmen dann die Form an, von der sie annehmen können, dass wir ihr am meisten Glauben schenken, und erzählen uns dann das, was ihnen in den Sinn kommt. Und wir fallen drauf rein, weil wir ihre äußere Form für authentisch halten. Wir haben nicht gelernt, eine wahre, segensreiche Vision von solch einer Eingebung zu unterscheiden. Wir fallen darauf rein und glauben dann unter Umständen diesen Stimmen mehr, als den verwirklichten Lehrern, die uns den authentischen Dharma unterweisen – ein Riesenirrtum. Wir werden von samsarischen Wesen an der Nase herumgeführt, führen andere auch noch im guten Glauben an der Nase herum, weil wir denken, wir hätten erleuchtete Durchsagen aus dem erleuchteten Bereich, und alle werden vom Weg abgeführt.

Wenn wir solche Stimmen hören, Eingebungen und Visionen haben, sollten wir sie mit den entsprechenden klaren Dharma-Unterweisungen vergleichen. Wenn die Eingebungen dem Vergleich mit dem Dharma standhalten, gut, dann ist vielleicht ein Segen drin, aber auch dann machen wir nichts Besonderes daraus, genauso wie wir aus unseren Träumen nichts Besonderes machen. Wenn ein Segen in diesen Eingebungen ist, wird sich unser Geist auftun und wir werden den Dharma besser verstehen. Wenn kein Segen da ist, wird sich dieses Verständnis auch nicht einstellen. Das ist ein einfacher, verlässlicher Anzeiger für die Authentizität von Eingebungen. Wenn Segen da ist, wird unser Weisheitsauge aufgehen und

gen. Wenn Segen da ist, wird unser Weisheitsauge aufgehen und wir werden den Dharma tiefer, von innen heraus verstehen. Unser Geist wird sich beruhigen und wir haben nicht das Bedürfnis, uns mit diesen Visionen zu schmücken – wir verstehen die Dinge einfach ein wenig besser als zuvor. Wir verstehen das Nicht-Ich und wissen, dass es nicht wichtig ist, was wir sehen und erleben. Dank dieser Erfahrungen werden wir immer natürlicher, das ist ein gutes Zeichen.

Wenn es tatsächlich so ist, dass wir aufgrund dieser Erfahrungen, Visionen und Eingebungen, den Dharma besser verstehen, dann werden wir auch immer mehr Bodhicitta in unserem Geistesstrom erfahren und immer weniger das Bedürfnis haben, Anerkennung erhalten zu wollen, Chef zu sein, bewundert zu werden usw. Statt dessen haben wir immer mehr das Bedürfnis, anderen zu dienen und immer natürlicher zu werden. Wir öffnen uns mit diesen Erfahrungen auch vertrauensvoll den Lehrern, die sich auskennen, ohne Angst zu haben, dass sie uns vielleicht sagen: „Das ist nicht authentisch, da kannst du nicht drauf bauen!“ Wir haften nicht an diesen Erfahrungen. Sie werden nicht zur Abstützung des Ichs benutzt, sondern werden als traumgleiche Erfahrungen behandelt – ohne besondere Bedeutung. Wir lassen sie kommen und gehen wie Gedanken. Diese Leichtigkeit ist auch wieder ein gutes Zeichen: nicht zu haften an unseren Visionen, Stimmen, Eingebungen usw.

Besessenheit und unsichtbare Wesen

Was bedeutet nun: *totgebärende Frauen zu heilen*? In Tibet sagte das Volk offenbar von totgebärenden Frauen, sie seien von Dämonen besessen. Man wollte nicht sehen, dass Fehlgeburten einfach zum Leben dazugehören, dass sie halt passieren und dass es auch nicht stets so sein muss, dass die nächste Schwangerschaft wieder mit einer Fehlgeburt endet, dass es nicht darum geht, die Frauen von irgendwelchen Dämonen zu heilen. Aber es gab offenbar jede Menge Heiler in Tibet, die damit ihr Brot verdient haben, Dämonenaustreibungen bei Frauen mit Fehlgeburten zu vollziehen.

Auch hier im Westen nimmt das immer mehr zu, dass man Menschen einredet, sie seien von Wesenheiten besetzt: „Oh, du hast ja drei Wesen, die dir Übles wollen. Doch keine Sorge, ich werde dich von ihnen befreien!“ Und dann machen sie Praktiken und sagen, „Jetzt sind schon zwei weg, aber ich mach noch Praktiken, dann ist auch der letzte weg!“ So bauen sie sich ihren Ruf als Heiler auf und bekommen Spenden dafür. Man stellt selbst die Diagnose, macht selbst die Therapie und nachher geht's dem anderen besser, weil er von einer ihm eingeredeteten schlimmen Besessenheit befreit wurde. Solchen sich selbst bestätigenden Heilern sollten wir keinen Glauben schenken.

Es ist übrigens ganz normal, dass wir Wesen um uns herum haben, und wir haben nicht nur drei, fünf oder sieben, wir haben manchmal fünfzig oder hundert, die uns folgen. Doch diese sind keineswegs immer dieselben. Sie wechseln, bleiben eine Weile in unserer Nähe, einige Wochen, Tage, Monate oder Jahre und dann kommen wieder andere, ein ständiger Fluss, und je mehr wir Bodhicitta praktizieren, desto mehr von diesen Wesen begleiten uns. Das ist ganz normal. Je offener und mitfühlender wir mit ihnen umgehen, desto wohler fühlen sie sich bei uns. Sie nähren sich an unserer Praxis. Deswegen brauchen wir sie gar nicht fortzuschicken, das wäre verkehrt. Wir selber müssen Nicht-Haften praktizieren, Liebe und Mitgefühl. Das wirkt sich auf ihren Geist aus und dann können sie sich dieser Dimension ebenfalls öffnen.

Diese Wesen sind ständig um uns herum, es sind unsere karmischen Gläubiger. Mit allen von ihnen haben wir karmische Beziehungen von früher und einige sind echt sauer auf uns. Die sind so aufgebracht, dass sie uns tatsächlich schädigen wollen, weil sie sagen: „So ein Scheinheiliger! Tut so, als wäre er ein Bodhisattva, praktiziert aber gar nicht richtig. Er hat versprochen, den Wesen zu helfen, kümmert sich aber nicht um sie!“ Diese Einstellung macht die Wesen um uns herum tatsächlich sauer.

Da müssen wir authentische Liebe und Mitgefühl praktizieren, wirklich unseren Weg gehen und sagen: „Verzeiht mir für diese scheinheilige Einstellung, die ich gelebt habe! Ich werde mich nun tatsächlich um alle Wesen kümmern und authentisch praktizieren. All meine OM MANI PEME

HUNG und meine Niederwerfungen, all das widme ich euch. Kommt ruhig! Seid da und nährt euch an der Praxis!“

Diese offene Einstellung wird den Wesen helfen und fast alle besänftigen. Da gibt es hie und da übel wollende Wesen, die etwas länger brauchen, um beruhigt zu werden, aber auch das sind wieder nur Projektionen unseres Geistes. Es ist wichtig unsere Probleme nicht auf unsichtbare Wesen abzuschieben und zu sagen: „Ja, ja, ich bin so depressiv, weil mir da jemand am Schlips hängt!“ Das ist nicht die Lösung unseres Problems. Hilfreicher ist zu sagen, „Ja, ich bin verantwortlich dafür. Dass da welche auf mich wütend sind, das hab ich tatsächlich verursacht, und ich bin nur deswegen so depressiv, weil ich mich ständig um mich selbst drehe und ständig mit mir selbst beschäftigt bin, weil ich aus Egoismus handle und dem Ich-Anhaften den Vorrang vor der Bodhicitta-Praxis gebe. Das bewirkt, dass ich schlecht drauf bin. Der Grund dafür ist nicht, dass da unsichtbare Wesen sind.“

Wir sind ständig im Austausch mit unsichtbaren Wesen um uns herum. Das ist eine natürliche Gegebenheit. Wir brauchen sie auch gar nicht zu sehen, wir brauchen nur in der Bewusstheit zu leben, dass in jeder Hausecke, überall, Wesen sind. Rinpotsche sprach von Wesen, die in den Türritzen und Türangeln leben. Überall sind Wesen, und ich weiß nicht, wie viele Wesen uns hier zuhören und den Dharma mit uns teilen. Es sind so viele mehr als wir hier in Menschenform sitzen. Sie hören den Dharma und das ist gut so. Und alle diese Wesen sind eingeladen zu kommen. Sie sollen hier sein und sich am Dharma erfreuen. Gendün Rinpotsche sagte gelegentlich, dass sich um die Retreatzentren unzählige unsichtbare Wesen angesammelt haben, die aber auch nicht ständig dableiben. Sie bleiben solange, bis sie loslassen und ihren Weg weitergehen können – aber es kommen ständig neue. Kündröl Ling ist ein Ort, wo sich Bardo-Wesen wohl fühlen, wo sie genährt werden, um dann ihren Weg weiter gehen zu können. Das ist Teil unserer Aufgabe, da brauchen wir nicht etwas Besonderes daraus zu machen. Wir brauchen diese unsichtbaren Wesen auch nicht zu sehen, es reicht, das Bewusstsein ihrer Präsenz in uns zu tragen.

Kranke behandeln ohne Befähigung

Dann spricht Gampopa davon *ohne Fähigkeiten Kranke zu pflegen* würde Frost über den Praktizierenden bringen. Gestern wurden die Architekten „in den Boden gestampft“, heute offenbar die Ärzte. Wenn wir davon sprechen, ohne Fähigkeiten Kranke zu pflegen oder zu behandeln, dann geht es um Pfleger, Krankenschwestern und Helfer aller Art, Leute, die zu Hause behandeln, Heiler, Heilpraktiker und Ärzte. All jene sind gemeint, die behandeln, ohne kompetent zu sein. Wenn ich behandle, obwohl ich nicht wirklich weiß, was ich tue, verhindere ich, dass fähigere Menschen zum Kranken finden. Der Kranke hält sich an uns und leidet dadurch länger, weil er keinen Zugang zu echt wirksamer Therapie oder kompetenten Therapeuten findet. Das ist schwerwiegend, weil wir aus Ich-Anhaften Leiden verlängern. Wir geben vor, kompetent zu sein und werden dafür vielleicht sogar bezahlt. Es mag sein, dass wir jemanden pflegen und sagen: „Ich pflege dich doch, du brauchst keinen Arzt aufzusuchen! Ich bin doch da! Hab Vertrauen!“ Aus dieser Identifikation mit meinem Pflegen und Heilenwollen heraus bewirke ich, dass wirksame Behandlung unter Umständen zu spät kommt.

Es ist leider sehr verbreitet: behandeln, ohne zu wissen, was man da tut, ohne sicher zu sein, dass es hilft. Da gibt es Ärzte, die nicht zugeben wollen, dass sie sich in einem bestimmten Bereich nicht auskennen oder da keine Erfolge haben. Heilpraktiker machen das genauso. Homöopathen und Akupunkteure behandeln und denken sich dabei: „Na ja, es wird schon nicht schaden! Das geht ja ohnehin von selbst vorbei. In der Zwischenzeit kann ich durchaus behandeln. Die brauchen ja nicht zu wissen, dass ich da auch nicht weiterhelfen kann.“ Dann gibt es Leute zu Hause, in der Familie, die sagen: „Ach komm, du brauchst nicht ins Krankenhaus zu gehen, wir machen das schon! Die Liebe heilt und wir werden das schon irgendwie schaffen. Hab doch Vertrauen!“ Dann wird verpasst, noch rechtzeitig ins Krankenhaus zu gehen. Das gibt es überall, dass aufgrund des Haftens am eigenen Geldverdienst, Selbstwertgefühl, Image usw. die Behandlung von Kranken hinausgezögert und alles noch verschlimmert wird.

Solche Verhaltensweisen bringen unser Bodhicitta zum Einfrieren. Das ist der „Frost“, von dem Gampopa spricht. Die Praxis stagniert, weil ich nicht mehr zutiefst motiviert bin, anderen zu helfen. Das Eigeninteresse überwiegt und legt den authentischen therapeutischen Impuls lahm. Wenn sich dieser Frost über das Bodhicitta legt, sind wir nicht mehr wirklich für den Kranken da, sondern dienen uns selbst in der Beziehung zum Kranken. Wir suchen nicht mehr mit all unseren Möglichkeiten nach der besten Lösung für den Kranken, sondern wollen unsere Beziehung mit dem Kranken stabilisieren und Anerkennung bekommen. Das ist nicht Bodhicitta, so kann sich die Praxis nicht entwickeln, denn das ist ichbezogenes Helfen.

Das war das Ende der Unterweisungen zu den „Gruppen von dreien, die wir aufgeben sollten“.

– Meditation –

Ich wurde gefragt, ob in Hinblick auf den Guru Yoga von Gampopa durch diesen Kurs eine Verpflichtung für die Zeit nach dem Kurs entsteht. Ihr habt nicht die geringste Verpflichtung, mit dem Guru Yoga in dieser Form weiter zu machen, aber ihr dürft ihn so viel anwenden wie ihr wollt. Es gibt keinerlei Regel, dass ihr ihn einmal im Monat, im Jahr oder so praktizieren sollt. Ich bin überzeugt, dass einige von euch diesen Guru Yoga in Zukunft als persönliche Praxis entdecken werden und dass viele von euch den Segen von Gampopa in ihrem Leben spüren werden, aber dafür ist es gar nicht unbedingt notwendig, den Guru Yoga auf Gampopa zu praktizieren. Zwischen dem Guru Yoga im Ngöndro und anderen Guru Yogas, die ihr kennt, wie Milaräpa, Karma Pakschi, Mikyö Dordje, und dem Guru Yoga von Gampopa ist kein wesentlicher Unterschied. Jeder Guru Yoga verbindet uns mit der gesamten Linie. Nur der Geschmack der Praxis ist von einem Guru Yoga zum anderen etwas verschieden. Bei der Wahl unserer Praxis folgen wir einfach unseren Lehrern, die uns sagen, welche Praxis jetzt für uns angemessen ist, und irgendwann finden wir vielleicht auch zum Gampopa Guru Yoga. Also, ihr habt keinerlei Verpflichtung, jetzt genau diesen Guru Yoga auszuführen. Diese Unterweisungen sind einfach ein Geschenk für die Zeit des Kurses. Ihr habt die Unterweisungen, die Ihr am ersten Tag zur Sadhana (dem Praxistext) erhalten habt, bereits umgesetzt. Mehr braucht es nicht: Ihr habt bereits praktiziert, was ihr erhalten habt.

Frage: Was ist mit Stimmen hören oder Eingebungen gemeint? Normalerweise würde man da Medikamente nehmen...

Natürlich, Du hast recht, ich habe gar nicht über den viel größeren Anteil der Menschen gesprochen, die Stimmen hören und Visionen haben und eigentlich in Behandlung gehören. Mir ging es in der Unterweisung nur um helllichtige Menschen, die tatsächlich Stimmen hören oder Visionen haben. Sie sind dabei einigermaßen normal und das alles passiert in einem recht normalen Umfeld. Mir ging es darum, dass diesem Phänomenen keine übertriebene Aufmerksamkeit gegeben wird und dass man diese Visionen als Projektionen des Geistes erkennt, statt ein ganzes Theater daraus zu machen. Es gibt leider allzu viele Leute, die meinen, sie müssten anderen Leuten Ratschläge geben basierend auf ihren Kontakten mit Geisteswelten, die doch nur samsarische Bereiche wie das Bardo sind. Um Menschen, die Stimmen hören oder Visionen haben und die dabei entspannen können und sich nicht damit identifizieren, brauchen wir uns keine Sorge zu machen. Das ist keine psychische Krankheit, sondern ein normales, vorübergehendes Phänomen. Dabei ist zweierlei wichtig: (a) zu erkennen, dass alles im Geist passiert und (b) dass diese Wesen, bloß weil sie einen Lichtkörper haben, keineswegs erleuchtete Wesen sein müssen und es sehr wahrscheinlich auch nicht sind.

Frage: Ist es möglich, dass diese Wesen im Bardo, obwohl sie keine Verwirklichung erlangt haben, Bodhicitta entwickelt haben?

Dass sie echtes Bodhicitta entwickelt haben, wird eher selten der Fall sein, aber dass sie Liebe und Mitgefühl entwickelt haben, ist durchaus möglich. Es kann sein, dass sie aus Liebe und Mitgefühl Beistand leisten wollen. Aber sie werden uns in ihrem Mitgefühl keine intelligenteren Ratschläge geben als Menschen in unserer Welt, die uns intelligente Ratschläge zu geben

glauben. Wir müssen ihnen genauso vorsichtig gegenüberreten wie wohlmeinendem Rat in unserer Welt.

Frage: Ich habe gehört, dass es in Polen Durchsagen von einem Engel gab und sogar ein Buch darüber erschienen ist. In den Belehrungen wurde gesagt, dass das alles Bardowesen seien, was hat es dann damit auf sich?

Es ist wichtig, dass ihr genau zuhört! Ich sagte, dass die meisten dieser Stimmen aus dem Bardo kommen. Dies gilt nicht für alle Stimmen. Es gibt durchaus auch die Möglichkeit, dass andere Geistwesen, die nicht im Bardo sind, mit Menschen Kontakt aufnehmen. Es gibt zudem die Möglichkeit reiner Visionen und reiner Mitteilungen; Aber bloß weil es diese Möglichkeiten gibt, gleich bei jeder Mitteilung zu glauben oder vorzugeben, es wäre eine aus der höchsten Sphäre, das ist einfach Irrglauben und durchaus gefährlich für den spirituellen Weg. Reinere Wesen, die gelegentlich mit Medien Kontakt aufgenommen haben, scheinen zum Teil einfach Götter aus dem Begierdebereich zu sein, die zwar sehr, sehr rein erscheinen, aber immer noch in Samsara gefangen sind.

Ich finde, man sollte jede dieser Mitteilungen aus anderen Bereichen der selben Überprüfung unterziehen wie einen Rat von einem Menschen. Dieser Rat muss mit dem Dharma übereinstimmen. Er darf nicht dem Weg zur Erleuchtung zuwiderlaufen und darf nicht unsere normale Achtsamkeit außer Kraft setzen. Wir sollten es uns angewöhnen, da keinen Unterschied zu machen und äußerst achtsam zu sein, ob es sich da nicht einfach um eine Mischung von Emotionen handelt: ein wohlwollender Geist, der uns aus Liebe und Mitgefühl Ratschläge aus seinem immer noch beschränkten Geist gibt und der aber vielleicht auch etwas stolz ist und Freude daran hat, mit den Menschen spielen zu können.

Frage: Warum sind solche Wesen überhaupt noch im Bardo, wenn sie Mitgefühl haben?

Warum nicht einfach noch im Zwischenzustand bleiben und sich weiter an dem Spiel freuen, das man mit den Menschen treiben kann? Die Motivationen der Bardowesen sind wie unsere. Im Dharma halten wir uns nur an Hinweise und Visionen von erleuchteten Wesen, die aus der Dimension der Nondualität kommen, alles andere ist nur irreführend. Auch Durchsagen aus den Götterwelten sind für Dharmapraktizierende völlig irrelevant, denn das sind keine befreiten Dimensionen – sehr rein vielleicht im Vergleich zu uns, aber eben nicht erleuchtet.

Frage: In der Arbeitsgruppe hatten wir eine ganze Reihe von Fragen über Leerheit...

Bei diesen Fragen handelt es sich stets um den vermeintlichen Widerspruch von relativer und letztendlicher Wirklichkeit. Im Relativen sind die Dinge tatsächlich, sie entstehen und vergehen und man stößt sich den Kopf an den Balken, weil er auf der relativen Ebene halt nicht leer ist. Das ist diese ganz konkrete Realität. Auf der letztendlichen Ebene hingegen kann niemand davon sprechen, dass es den Balken, den Kopf und die Person usw. wirklich gibt. Diese letztendliche Ebene, wo alles nur Projektion des Geistes ist, zusammenzubringen mit der Ebene der persönlichen Erfahrung, wo die Dinge scheinbar von außen auf mich zukommen, das braucht viel Praxis und enorm viel persönlichen, mutigen Einsatz. Zu meinen, die Antwort auf die Frage nach der Leerheit könnte von außen kommen, das ist genauso, wie die Hoffnung zu haben, dass uns die Verwirklichung des Mahamudra mit Worten erklärt werden könnte. Wenn sich unser Geist noch nicht so geöffnet hat, bleibt bei Mahamudra-Erklärungen immer das unbefriedigende Gefühl zurück, draußen vor der Tür stehen zu bleiben, ein Gefühl von: „Ist ja spannend, faszinierend, öffnet meinen Geist, aber ich verstehe es nicht!“ Damit müssen wir uns abfinden, das braucht Praxis. Wenn es denn gar so leicht wäre, wären wir alle schon erleuchtet, dann wären wir schon Buddhas. Da müssen wir uns einfach die Zeit für Praxis nehmen.

Frage: Wie kann ich wissen, dass ich die Belehrungen richtig anwende?

Das ist eine gute Frage, der ich die abschließenden Unterweisungen dieses Kurses widmen könnte: „Wie ich kann das Gehörte in meine persönliche Praxis integrieren? Wie finde ich heraus, ob ich auf dem Holzweg oder einfach nur natürlich bin? Wie weiß ich, ob ich mich nur in

aus, ob ich auf dem Holzweg oder einfach nur natürlich bin? Wie weiß ich, ob ich mich nur in meinen Mustern drehe oder aber authentisch praktiziere? Darüber werde ich in der letzten Unterweisung noch einmal sprechen.

Frage: Ich komme schwer damit zurecht, wenn ich von all diesen Regeln höre, es schließt sich alles in mir...

Du fällst immer wieder in das selbe Loch. Das sind keine Regeln. Gampopa hat keine Regeln aufgestellt. Er hat nur beschrieben, wie es ist. Es geht nicht darum, irgend welchen Regeln zu entsprechen, um es irgend jemandem Recht zu machen – das sind einfach nur Beschreibungen des Lebens, wie es ist, keine Regeln. Wahrscheinlich verbindest Du das Gefühl von Regeln mit den Worten „authentisch“ und „nicht authentisch“? Eine Erfahrung ist authentisch, weil der Geist tatsächlich zutiefst gelöst, entspannt und im Einklang mit der Natur der Dinge ist, und nicht, weil der Meister das für authentisch hält. Es ist wichtig, das zu verstehen, weil es einen unheimlichen Stress auslöst, wenn man Beschreibungen von Gesetzmäßigkeiten für aufgedrückte Regeln hält.

Wenn wir den Dharma für ein Regelwerk halten, dem wir uns anpassen müssen, dann entsteht Enge im Geist und Stress. Wir sagen: „Schau, das ist eine Beschreibung davon, wie natürliche, entspannte Praxis aussieht. Wir laden dich ein, dich dem zu öffnen und da allmählich hineinzufinden!“ Du fühlst dich eingeladen, kannst dich entspannen und machst die Schritte in deinem eigenen Tempo. Was den Dharma angeht wäre das die angemessene Sichtweise.

* * *

Elfte Unterweisung, 9. 8. 02

Die Übertragungslinie

Dass wir heute den Dharma empfangen und praktizieren können, verdanken wir einer ununterbrochenen Übertragungslinie. Tausende – ich glaube, man müsste sagen: Millionen von Praktizierenden haben in den zweieinhalbtausend Jahren seit Buddha dazu beigetragen, dass diese Unterweisungen nicht verloren gegangen sind. Sie alle haben sich bemüht, so viel wie möglich von diesen Lehren zu erhalten, sie zu praktizieren und zu verwirklichen. Jede Generation hat diese Anstrengungen gemacht. Selber war man zunächst Schüler, dann werden die Schüler zu Lehrern und kümmern sich ihrerseits wieder um Schüler. Sie lassen es nicht geschehen, dass die Linien einfach im Sand verlaufen und sich auflösen, so dass es keine Übertragung mehr gibt, sondern denken immer daran, die Bedingungen zu schaffen, dass es weiter geht.

Als ich eben in den Saal kam, hat jemand gefragt, ob ich nicht ein bisschen über Khentschen Rinpotsche, den gegenwärtigen Lehrer von Karmapa, sprechen könnte. Ich glaube, das passt gut zum Thema dieses Kurses. Morgen werdet ihr ihn treffen, werdet von ihm und von Karmapa Segen erhalten, und viele von euch haben vielleicht noch nie von ihm gehört und haben keine Ahnung, wem sie da morgen begegnen. Darum werde ich euch ein bisschen dazu erzählen.

In der Kagyü-Linie wird die Kontinuität der Übertragung gewährleistet durch den „Goldenen Kranz der Kagyü-Linienhalter“, der in den Jahrhunderten seit Gampopa vorwiegend aus den Karmapas bestand zusammen mit den Shamarpas und anderen Linienhaltern, die jeweils den Übergang zwischen einem Karmapa und dem nächsten schufen. Beim Übergang von einem Hauptlinienhalter geht es darum, die vollständigen Unterweisungen zu übertragen, nicht nur einen Teil – und die Unterweisungen auch in ihrer ganzen Tiefe weiterzugeben. Das ist eine ungeheure Aufgabe und für einen normalen Praktizierenden ist es tatsächlich gar nicht möglich, so viel aufzunehmen, in sich zu tragen und zu verwirklichen. Da können wir von Glück sprechen, dass es diese Wiedergeburten von Bodhisattvas gibt, „Ausstrahlungen“ (Tulkus), die

chen, dass es diese Wiedergeburten von Bodhisattvas gibt, „Ausstrahlungen“ (Tulkus), die in der Lage sind, diese ungeheure Aufgabe zu bewältigen.

Der jeweilige Hauptlinienhalter – z.B. jetzt Shamar Rinpotsche – achtet dabei darauf, dass der nächste Hauptlinienhalter die Übertragung unter den bestmöglichen Bedingungen auf die reinste Art und Weise bekommt. Für einen zentralen Teil dieser Aufgabe hat Shamar Rinpotsche jetzt Khentschen Rinpotsche ausgesucht: Er wird für die Übertragung der Dordje Phamo Praxis und der Sechs Yogas an den Karmapa zuständig sein. Das sind die selben Übertragungen, von denen wir gestern Abend in der Biografie Gampopas hörten: das, was Milaräpa als Essenz seiner Übertragung an Gampopa weitergab, und was Gampopa dann als Hauptstück seiner Übertragung an den ersten Karmapa weitergab. Diese Linie geht von einem Linienhalter zum anderen und in jeder Generation muss darauf geachtet werden, dass es einige Linienhalter gibt, die diese vollständigen Übertragungen haben.

Khentschen Rinpotsche

Zuvor kannten wir Lamas Khentschen Rinpotsche auch noch nicht. Er ist in Nepal als ein Praktizierender bekannt, der zurückgezogen lebt und dessen Hauptaufgabe es war, sich um die Ausbildung von Gyatrul Rinpotsche zu kümmern, einem hohen Linienhalter der Kagyü-Linie.

Khentschen Rinpotsche ist aus der gleichen Gegend wie Gendün Rinpotsche, aus dem Distrikt Nangtschen in Kham, Osttibet. Sein Kloster war drei Tagesreisen zu Pferd entfernt von dem Kloster von Gendün Rinpotsche, aber die beiden kannten sich damals noch nicht. Der Grund dafür war zum einen ihr Altersunterschied und dann ging Khentschen Rinpotsche auch bereits sehr jung ins erste Dreijahresretreat – er muss neunzehn oder zwanzig gewesen sein – und nach dem ersten Retreat ist er gar nicht heraus gekommen, sondern hat seine tiefe Meditationspraxis fortgesetzt und mit der zweiten Retreatgruppe direkt noch einmal ein Dreijahresretreat gemacht.

Der Leiter (Drupön) von seinem ersten Retreat hat sich dann selbst in eine Höhle gesetzt, sie zumauern lassen und beschlossen, für zwölf Jahre darin zu bleiben, so wie die Siddhas in Indien – Tilopa, Naropa usw. Nach zwölf Jahren ist er ins Parinirvana hinübergegangen, ohne jemals aus der Höhle herausgekommen zu sein.

Der Drupön, der das zweite Dreijahresretreat leitete, ein älterer Meister, hat dann Khentschen Trinle Paldjor mit der Aufgabe betraut, die Retreats weiterzuleiten. Doch als das dritte Retreat anging, war es bereits 1958/59 und die Chinesen kamen ins Land. Sie haben ihr Retreat trotzdem begonnen, mussten aber nach eineinhalb Jahren abbrechen, das war schon 1960. Dann ist Lama Trinle Paldjor nach Indien geflohen, so wie viele andere Meister, und hat sich zu Karmapa nach Rumtek begeben.

Übrigens wurde er damals einfach „Drupön“ genannt oder auch „Lama Trinle Paldjor“ oder auch „Drupön Rinpotsche“. Den Titel „Khentschen“ hat er erst jetzt von Shamar Rinpotsche bekommen, weil er inzwischen zum höchsten Abt unserer Linie ernannt worden ist, der Karmapa die Mönchsgelübde gibt. Er ist also einer der Hauptverantwortlichen für die Übertragung der monastischen Gelübde in unserer Linie. Deswegen heißt er Khentschen, „großer Khenpo“. Das bedeutet nicht, dass er etwa die Studien eines Khenpo (Professors) gemacht hätte, sondern weil er Khenpo im Sinne von „Abt“ in der monastischen Linie der Kagyü-Tradition ist.

Als er in Rumtek ankam wurde er zunächst, nach einem Jahr Aufenthalt, von Karmapa nach Bhutan geschickt, um sich dort um das neu gegründete Kloster zu kümmern, das die Mutter der Königin dem Karmapa geschenkt hatte. Der Aufbau des Klosters wurde von Khentschen Rinpotsche betreut. Es war übrigens dasselbe Kloster, um das sich Gendün Rinpotsche zehn Jahre später gekümmert hat, als Karmapa auch ihn dort hin schickte, bloß konnte Gendün Rinpotsche bereits auf die Arbeit seines Vorgängers zurückgreifen. Er fand jemanden anderen, der die Rituale durchführte, und begab sich selbst einfach ins Retreat und praktizierte nebenan in einer Meditationszelle, die ihm die Königinmutter finanziert hat, während im Kloster die normalen Aktivitäten weitergingen. Die beiden Lehrer haben sich erst getroffen, als Gendün Rinpotsche 1975 aus Bhutan zurückgerufen wurde, in den Monaten vor seiner Abreise nach Frankreich. Während dieser Zeit in Rumtek haben sich Khentschen Rinpotsche und Gendün Rinpotsche ausgetauscht, gesprochen und zusammen Übertragungen erhalten.

Die Ausbildung von Gyatrul Rinpotsche

Der frühere Gyatrul Rinpotsche verstarb in Tibet unter dem chinesischen Regime und auch von seinem Kloster konnte niemand fliehen, sie hatten sich zu spät dazu aufgerafft. Als ihr Lehrer, der damalige Gyatrul Rinpotsche, ihnen sagte: „Jetzt gehen wir!“, wollte niemand gehen, sie unterschätzten die Gefahr, und als sie schließlich so weit waren, dass ihnen klar wurde, dass sie fliehen mussten, war die Flucht bereits unmöglich geworden und sie wurden alle von den Chinesen gefangen genommen.

Da es also keine Familie seines Klosters in Indien oder Nepal gab, hat sich der heutige Gyatrul Tulku in einer mit ihm nicht weiter verwandten nepalesischen Familie inkarniert. Karmapa entdeckte ihn bei einer Zeremonie: Er gab Segen, die Eltern kamen mit dem Kind auf dem Arm

deckte ihn bei einer Zeremonie: Er gab Segen, die Eltern kamen mit dem Kind auf dem Arm bei ihm vorbei und er bat die Eltern, nach der Zeremonie zu ihm zu kommen. Seine Assistenten wies er an, darauf zu achten, dass die Eltern mit ihrem Kind wieder zu ihm finden, denn ihr Kind wäre der Tulku von Gyatrul Rinpotsche. Karmapa hat dann die Eltern um ihr Einverständnis gebeten, dass ihr Sohn – er war damals vier oder fünf Jahre alt – eine klassische Ausbildung als Tulku bekommen könnte. Sie waren einverstanden und zogen für eine Weile in die Nähe des Klosters, damit sie Kontakt mit ihrem Kind halten konnten. Auf die Dauer war es aber nicht möglich, dass sie sich um das Kind kümmerten, und Karmapa beauftragte einen Diener, sich um den Tulku zu kümmern.

Dann passierte es eines Tages, dass Kalu Rinpotsche und andere ältere Rinpotsches im Klosterhof um die zentralen Gebäude herum ihre Runden drehten, Gebete machten und sich unterhielten. Plötzlich sahen sie oben über sich in der zweiten Etage einen kleinen Jungen, der schon halb auf die Fensterbrüstung geklettert war und in Gefahr war, herunter zu stürzen. Sie liefen schnell hinauf, konnten die Tür aber nicht öffnen. Der Diener war fortgegangen und hatte abgeschlossen. Es dauerte eine Weile, bis sie den Schlüssel gefunden hatten, aber dem Knaben war nichts passiert.

Die Rinpotsches berichteten den Vorfall Karmapa und machten den Vorschlag, doch Khentschen Rinpotsche zu fragen, ob er sich nicht um das Kind kümmern möchte. Er wurde angerufen, denn er war zu dieser Zeit in Bhutan. Khentschen Rinpotsche wollte aber nicht: „Ich bin zu alt und kenne mich mit Kindern nicht aus, ich habe das noch nie gemacht...“ Karmapa schrieb dann einen Brief mit Stempel. Da war keine Widerrede möglich und Khentschen Rinpotsche nahm sich der Aufgabe an.

Von diesem Moment an – als Gyatrul Rinpotsche fünf Jahre alt war – hat er ihn bis heute, wo Gyatrul 35 Jahre alt ist, betreut. Er hat dreißig Jahre lang die Rolle eines Vaters, Erziehers und auch einer Mutter gespielt. Er hat den Jungen zu Bett gebracht usw. – hat mit ihm gespielt und ihm nach und nach die sämtlichen Übertragungen der Kagyü-Linie gegeben. Als die Situation in Rumtek schwierig wurde, ist er mit ihm nach Nepal gezogen und lebt dort in einem ganz kleinen Kloster, eine halbe Stunde mit dem Jeep von Kathmandu entfernt. Khentschen Rinpotsche hat dort die Ausbildung von Gyatrul Rinpotsche soweit abgeschlossen, dass Gyatrul Rinpotsche jetzt schon selber Zentren betreut. Er hat vier Jahre in den USA, in Harvard studiert, wo er jetzt bei der Doktorarbeit ist, und hat so eine umfassende tibetische und westliche Ausbildung genossen.

Als jetzt die Frage war, welcher Lehrer das Retreat von Karmapa betreuen könnte, fiel die Auswahl auf den ehemaligen Drupön Rinpotsche, der diese Übertragungen selbst intensiv praktiziert hat und der in völliger Bescheidenheit ein zurückgezogenes Leben führt. Er hat zudem ein ganz reines Band mit Shamar Rinpotsche und dem 16. Karmapa. Das ist der Grund, warum er hierher kommt und all diese Übertragungen an den Karmapa gibt, woran Gyatrul Rinpotsche ebenfalls teilnimmt, zusammen mit den beiden anderen Tulkus, die ebenfalls da sind. Von Seiten Khentschen Rinpotsches sieht es gar nicht so aus, dass er sich als der Chef oder Lehrer von Gyatrul Rinpotsche fühlt oder gar von Karmapa: Er zeigt eine unglaubliche Verehrung und Respekt, wenn er sich an Gyatrul Rinpotsche wendet. Er fühlt sich eigentlich als Diener von Gyatrul Rinpotsche und um so mehr noch von Karmapa. So werdet ihr morgen auch merken, dass derjenige, der das Retreat dieser Tulkus geleitet hat, so tief in seiner Bescheidenheit verwurzelt ist, dass er vielleicht gar keine Dankesbezeugungen annehmen wird, oder jedenfalls nur der äußeren Form halber, sondern selbst voller Dank ist, dass diese großen Bodhisattvas immer wieder in die Welt kommen und sich hier manifestieren.

Die Sicht des Mahamudra

Nach diesem kleinen Ausflug in die Welt unserer Übertragungslinie gehen wir jetzt zu einigen Meditationsunterweisungen, die von Gampopa stammen. Sie finden sich zitiert im „Ozean des wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa. Das Zitat, das wir jetzt besprechen werden, beschreibt die Hauptbegriffe der Mahamudra Praxis. Da heißt es:

Der klare Geist, frei von Haften, ist wie der Himmel, der nicht in Einseitigkeit verfällt – das ist die Sicht.

Der klare Geist ist der Geist frei von Schleiern, der Geist, der so ist *wie der Himmel*. Nicht wie der Himmel heute, sondern wie der Himmel, wenn er frei von Wolken ist, der offene, weite Raum. Dieser weite, offene, klare Geist, *verfällt nicht in Einseitigkeit*, d.h. er verfällt nicht in Dualität oder in Vorlieben, wie angenehm, unangenehm, ich mag, ich mag nicht – und er verfällt nicht in Standpunkte: Die Sicht des Mahamudra ist jenseits aller Standpunkte. Es gibt niemanden, der sich irgendwo auf einem Standpunkt etabliert und diesen Standpunkt verteidigt. Es ist die Sicht frei von Haften, ohne sich mit einer Sicht zu identifizieren.

Die Sichtweise von Mahamudra ist eine Sicht, die nicht erfasst werden kann, eine Sicht, die nicht festgelegt werden kann, weil jede Festlegung bereits dem Mahamudra widerspricht. Solche Festlegungen in unserem Geist aufzulösen, ist das Praktizieren der Sicht, das ist das Hineinfinden in die Sichtweise des Mahamudra.

Die Meditation des Mahamudra

Der selbstgewahre Geist, strahlend klar wie ein Spiegel, ohne Hell und Dunkel – das ist Meditation.

Meditation besteht einfach darin, zu sein. Sein, was wir ohnehin sind, was der *aus sich selbst heraus gewahre Geist* ohnehin ist: *strahlend klar* und offen. Es geht nicht darum, etwas zu erzeugen, sondern den Geist in seiner Natürlichkeit zu belassen. Dieser natürlich belassene Geist ist wie ein *Spiegel*, der alles spiegeln kann, ohne irgendwelche Begrenzungen. Egal wie viele Objekte vor dem Spiegel sind, sie werden alle ohne Ausnahme gespiegelt, und sie können mit egal welcher Schnelligkeit wechseln, es gibt keine Verzögerung, kein Hindernis für die Menge oder Geschwindigkeit der Manifestation im Spiegel.

Dieses Nichthaften des Spiegels an den Phänomenen, die sich im Spiegel zeigen, ist ein Symbol für den nichthaftenden Geist, in dessen Spiegel, in dessen Klarheit, jede Menge Erscheinungen, jede Menge Gedanken auftauchen ohne das geringste Haften, das bewirken würde, dass die nächste Erscheinung keinen Platz finden und sich nicht manifestieren könnte. Es ist immer Platz für alles da. Diese nicht behinderte, ungehinderte Klarheit des Geistes wird mit einem Spiegel verglichen. Diesen Spiegel zu lassen so wie er ist, ohne zu meinen, ihn verbessern zu müssen, ohne zu meinen, ihn erzeugen zu müssen, das ist Mahamudra-Meditation.

Das Handeln des Mahamudra

Der ungekünstelte Geist, gelöst wie ein Kind, ohne Verneinen und Bekräftigen – das ist Handeln.

Beim ungekünstelten Handeln geht es um die Nachmeditation – wie wir aktiv sind. Da sind wir genauso wie in der Meditation: *ungekünstelt*. Es gibt nichts zu tun, der Mahamudra-Praktizierende ist *gelöst wie ein Kind*, ein Kind, das keine Sorgen kennt, das einfach spielt. So ein Kind ist gemeint. Ein Kind, das sich den Situationen einfach stellt, auf sie zugeht, ohne Konzepte zu haben, wie es jetzt sein müsste, sozusagen ein Idealkind. Im Handeln frei zu sein von Wollen bedeutet, frei von *Verneinen* zu sein, von Ablehnen und Wegstoßen, sowie frei von *Bekräftigen*, dem künstlichen Erzeugen von etwas. Das ist Mahamudra-Aktivität: *Handeln*. Alles Manipulieren aufgeben, frei sein von dem Gewicht der Sorgen und vorgefassten Meinungen, die Situationen offenen Herzens und Geistes einfach entstehen lassen – da sein, ohne etwas zu beabsichtigen, das ist Handeln in Mahamudra.

Kernbegriffe des Mahamudra

Das nächste Zitat nimmt die selben Begriffe noch einmal auf:

Den Geist zu betrachten ist die Sicht.

Als Sicht der Mahamudrapraxis gehen wir davon aus, dass alles Geist ist und es nichts außerhalb des Geistes zu suchen gibt. Geist ist in sich selbst die Buddhanatur und darüber hinaus gibt es nichts zu verwirklichen. Das ist die grundlegende Sicht, dass es nichts außerhalb

gibt es nichts zu verwirklichen. Das ist die grundlegende Sicht, dass es nichts außerhalb gibt, von woher Erleuchtung kommen könnte. Auf dieser Sicht, die Dinge so zu lassen wie sie sind und die Erleuchtung nicht woanders zu suchen, basiert die Meditation – nicht in die Sicht zu verfallen, es gäbe noch etwas zu tun. Diese Meditation ist völlige Natürlichkeit, ohne etwas zu beabsichtigen. In diesem Nicht-Beabsichtigen von was auch immer entsteht Erkenntnis. Gampopa sagt:

Alle Phänomene als Geist zu erkennen ist Erkenntnis.

Wir denken vielleicht, Erkenntnis wäre etwas ganz Außerordentliches. Aber es ist einfach die Erkenntnis, dass alles dieselbe Natur wie der Geist hat, alles Geist ist. Erkenntnis ist also das Verwirklichen der Sicht. Zwischen Sicht und Verwirklichung ist kein Unterschied, bloß dass die Sicht der Praxis vorausgeht und die Praxis dazu führt, dass wir tatsächlich erkennen, was wir schon geahnt haben und was auch andere Meister bereits verwirklicht haben. Was ist denn nun die Meditation? Es heißt da bei Gampopa:

Damit vertraut zu werden ist Meditation.

Damit bezieht sich auf die Verwirklichung: vertraut zu werden damit, dass alle Phänomene tatsächlich Geist sind, ist die Meditation. Die Meditation baut auf Erkenntnis auf, auf korrektem Verständnis jenseits von Begriffen. Dieses Verweilen im nichtbegrifflichen Erkennen ist Mahamudra-Meditation. Sie führt zu immer tieferer Gewissheit, zu völliger Gewissheit und dehnt sich immer weiter aus auf alle Bereiche unseres Lebens.

Die wahre Natur zu erfahren ist Erfahrung,

Die Erfahrung, die wir in der Meditation machen, ist die wahre Natur des Geistes und aller Phänomene – und in der wahren Natur zu verweilen ist Handeln:

Darin fortdauernd zu verweilen ist Handlungsweise.

Handeln ist also nur das Fortsetzen von diesem Verweilen im natürlichen Zustand. Wir verweilen in der Aktivität in derselben Natürlichkeit wie in der Meditation. Handeln bedeutet also, in der Aktivität immer wieder zur größtmöglichen Natürlichkeit zurückzufinden – zur selben Natürlichkeit, die wir auch in der Meditation bereits erfahren haben – und mit dieser entspannten, offenen Geisteshaltung, uns auf alle Situationen einzulassen. Es gibt beim Handeln nicht wirklich etwas anderes zu tun als auf dem Kissen.

Die wahre Natur zu verwirklichen ist die Frucht.

Das heißt, die wahre Natur, der Dharmakaya, wird voll und ganz manifest. Damit ist Buddhaschaft gemeint.

Dies anderen zu zeigen ist Aktivität.

Buddhaschaft ist das vollständige Hervorkommen der wahren Natur als Dharmakaya, der sich anderen in der Aktivität als Sambhogakaya und Nirmanakaya zeigt. Darin zu verweilen und diese wahre Natur *anderen zu zeigen*, ist erleuchtete *Aktivität*. Es ist also nicht etwa so, dass erleuchtete Aktivität noch ein zusätzliches Handeln voraussetzen würde. Buddha zu sein ist natürlicherweise erleuchtete Aktivität, alles geschieht spontan in dem natürlichen, befreiten Geist. Das sind die Unterweisungen der Tradition des Mahamudra zu Sicht, Erkenntnis, Meditation, Erfahrung, Handlungsweise, Frucht und Aktivität.

Der Prozess der Meditation

Eine weitere Zusammenfassung wichtiger Mahamudra-Begriffe von Gampopa beginnt mit:

Aufgrund der Sicht erscheint Erkenntnis.

Die korrekte *Sicht* als Grundlage der Praxis bringt *Erkenntnis*, Verwirklichung hervor. Das ist der Grund, warum Gendün Rinpotsche immer sagte, dass es nicht allzu viel bringt, lange Schinä zu praktizieren, ohne ein korrektes Verständnis der Sicht und des Vorgehens in der Meditation entwickelt zu haben. Uns Lehrer hat er dazu angehalten, auch während der Meditationstage viel

zu unterrichten, um sicher zu gehen, dass mit der richtigen Sichtweise meditiert wird und die vielen Fehler vermieden werden, in die man beim Meditieren hineintapsen kann. Er war kein Freund von langen Seshins mit wenigen Erklärungen, sondern empfahl uns, zuerst einmal viele Erklärungen zur Praxis zu geben, dabei immer wieder kurze Phasen der Meditation einzulegen und dann erneut Erklärungen zu geben. Dann wieder meditieren und wieder Erklärungen, bis sich ein sattelfestes Verständnis eingestellt hat. Dann erst ist der Zeitpunkt gekommen, intensiv zu meditieren und über lange Zeit diese Sicht anzuwenden, bis sie ihre Früchte trägt.

Aufgrund von Meditation entstehen Erfahrungen.

Meditation steht für kontinuierliche Übung und *Erfahrungen* beinhaltet alle Meditationserfahrungen, aber hier vor allem die Erfahrung der Natur des Geistes, welche die eigentliche Erfahrung ist, auf die es ankommt. Sie entsteht und stabilisiert sich nur durch *Meditation*.
Aus der Frucht entwickelt sich die Aktivität zum Wohle anderer.

Die Frucht kontinuierlicher Praxis mit korrekter Sicht und Vorgehensweise ist die Erkenntnis der Natur des Geistes und schließlich Buddhaschaft. Aus der zunehmenden Erkenntnis entwickelt sich die Aktivität zum Wohle anderer. Sie ist der natürliche Ausdruck der Erkenntnis. Die Aktivität zum Wohle anderer beruht auf dem Erlangen der Frucht und nicht etwa auf dem eigenen Wollen und guten Intentionen. Sie beruht darauf, die Natur des Geistes verwirklicht zu haben.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, den Dharma zu unterrichten?

Wenn Gampopa sagt, dass sich die Aktivität zum Wohle anderer aus der Frucht entwickelt, dann beruht das auch auf Unterweisungen, die er selbst von Milaräpa erhalten hat, als er ihn beim Abschied fragte, „Ja, und wann soll ich mich dann um die Sangha kümmern und unterrichten?“ Milaräpa antwortete ungefähr so: „Wenn Meditation und Nachmeditation gleich geworden sind. Wenn es keinerlei Zweifel mehr gibt über die Natur der Erscheinungen und die Natur des Geistes. Wenn du in völliger Anstrengungslosigkeit aufgegangen bist, dann ist der Zeitpunkt gekommen!“

Milaräpas Beschreibung des rechten Zeitpunktes für Aktivität deutet auf den 8. Bhumi, die Bodhisattvastufe, wo ein Praktizierender in die Phase der Nichtmeditation eintritt, die Phase des Nicht-mehr-Lernens, wo sich der weitere Prozess allein durch kontinuierliches Gewahrsein vollzieht, ohne dass man noch lange Zeiten auf dem Kissen sitzen muss. Alles andere sind bloß Kompromisse, wenn ihr z.B. jetzt im Westen junge Lamas vor euch seht, die schon sehr früh zu unterrichten beginnen und gerade aus dem Retreat gekommen sind: Das geschieht nur, weil es im Westen Lehrer braucht und nicht alle im Retreat bleiben können. Wenn wir in einer Situation wären, wo es draußen bereits viele verwirklichte Lehrer gäbe, dann könnten viel mehr von uns in den Retreats bleiben und ihre Meditation vertiefen. Das ist aber jetzt nicht möglich, wir müssen unterrichten, um den Dharma zugänglich zu machen und so wachsen wir einfach gemeinsam miteinander. Aber idealerweise ist es so, dass man wartet, bis man völlige Gewissheit über den Geist hat.

Seit Milaräpa und Gampopa sagt man, dass Lehrer eigentlich dann unterrichten können, wenn sie eine Verwirklichung der Natur des Geistes erfahren und Gewissheit darüber haben. Dann ist es möglich, tatsächlich authentisch zu unterrichten, weil man dann die Quelle aller Unterweisungen kennt, weil man versteht, was es mit der Natur des Geistes auf sich hat und man wird keine großen Fehler bei den Unterweisungen mehr machen. Solange man diese Gewissheit nicht hat, spricht man die Worte des Dharma nach, hat aber nur eine ungefähre Ahnung vom zeitlosen Gewahrsein und hoffentlich ein solides intellektuelles Verständnis. Aber man weiß nicht wirklich, auf welche Verwirklichung all diese Unterweisungen Buddhas eigentlich abzielen und wo sie letzten Endes hinführen sollen. Man kennt das Ziel des Weges nicht und sollte deshalb sehr vorsichtig sein, über die letztendlichen Aspekte der Dharmapraxis zu sprechen. Solange man diese Gewissheit nicht spürt und die eigene Verwirklichung auch vom Lehrer bestätigt bekommen hat, wird man an den Worten hängen und an den eigenen, immer noch dualistischen Erfahrungen und macht unvermeidbar Fehler beim Erklären des Dharma.

Um Fehler zu vermeiden, sollte man aufgrund von Studium zumindest eine hervorragende Kenntnis von Buddhas Lehre haben. Denn ein gutes intellektuelles Verständnis, das wirklich bis in die letzten Details hinein sauber ist, wird uns davor schützen, mit unseren Worten bei anderen Schleier durch verkehrtes Verständnis hervorzurufen. Dank des intellektuellen Verständnisses werden zumindest unsere Worte den Sinn der Lehren korrekt wiedergeben in denselben Formulierungen wie sie die erleuchteten Lehrer verwendet haben. Wir sollten uns davor hüten, den Dharma allzu frei zu formulieren aufgrund der eigenen, immer noch dualistisch geprägten Eingebung.

Das waren einige Erklärungen zu den wichtigsten Begriffen des Mahamudra. Sie geben nur einen ersten Eindruck, denn die Mahamudra-Unterweisungen sind vielschichtig, sie haben verschiedene Ebenen (Schinä, Lhagtong und Mahamudra). Jeder Praktizierende sollte zu einem guten Verständnis dieser Unterweisungen kommen. Dabei beginnen wir zunächst einmal auf einer sehr hohen Ebene mit der Sicht eines Buddhas von Meditation und Praxis und dann bringen wir diese höchste Sicht ins Konkrete hinein: „Ja und wie soll ich jetzt auf meinem Kissen vorgehen? Was mache ich mit meinem Geist, so wie er heute ist?“ Dafür brauchen wir vertrauenswürdige Lehrer, die uns zeigen können, was wir jetzt zu tun haben in der Praxis und wo unser Weg langgeht – immer in Richtung auf das Ziel, tatsächlich Mahamudra praktizieren zu können. Sie werden uns helfen, uns nicht in Praxisweisen zu verfangen, die Schleier und zusätzliche Anhaftung erzeugen und den Weg ins Mahamudra hinein verzögern.

* * *

Zwölfte Unterweisung, 10. 8. 02

Die Praxis im Alltag

Jetzt am Ende des Kurses stellt sich die Frage: „Wie können wir das, was wir hier gelernt und praktiziert haben, im Alltag weiter praktizieren? Wie können wir diese Unterweisungen zum Guru Yoga, zu den grundlegenden Gedanken, zu Schinä – Lhagtong – Mahamudra, im Alltag zur Anwendung bringen, wo wir nicht mehr die Stütze eines Kurses haben, mit all den Lehrern und seiner klaren Struktur?“

Die Frage ist, wie wir zu einer Praxis im Alltag finden können. Da geht es vor allem darum, realistisch zu sein und nicht zu meinen, wir müssten in unserem Alltag eine enorme Menge an Praxis unterbringen. Es ist viel wichtiger, regelmäßig zu praktizieren. Wir können uns z.B. jeden Tag eine Viertelstunde nehmen oder auch eine Stunde. Manchen ist es sogar möglich, morgens und abends zu praktizieren. Aber wir sollten bei dem, was wir uns vornehmen, realistisch sein und schauen: „Was kann ich auf jeden Fall in meinem Tagesablauf unterbringen?“ Wenn es eine Viertelstunde ist, nehmen wir uns vor, jeden Tag regelmäßig eine Viertelstunde zu praktizieren, ohne schon an ein Ende dieser Verpflichtung zu denken.

Die Einstellung: „Heute praktiziere ich viel und morgen dafür vielleicht nicht!“ ist nicht sehr hilfreich. Kontinuität ist wichtiger als die Anzahl an Stunden, die ich praktiziere, speziell wenn ich bereits am nächsten Tag wieder ein Loch habe. Es geht wirklich um: „Ein steter Tropfen höhlt den Stein“. Diese Weisheit trifft auch auf die Dharmapraxis zu.

Auch sollten wir schauen, dass unsere formelle Praxis nicht zu Lasten unserer Angehörigen geht, unserer Kinder und Lebenspartner. Auch da müssen wir realistisch sein und die Praxis zu einer Kraft werden lassen, die diese Beziehungen stärkt. Das ist die Grundhaltung und dann brauchen wir natürlich etwas innere Entschlusskraft, um zu sagen, „Ich setze mich jetzt hin, um zu praktizieren, und die Kinder können spielen und ihre eigenen Sachen machen.“ Ich sage meinem Lebenspartner: „Ich zieh mich jetzt einmal für eine halbe Stunde zurück!“ Alle wissen

Bescheid und es stört niemanden, es ist eingebettet in das tägliche Leben der Familie. So vorzugehen ist sinnvoll.

Wenn wir aber während der Sitzung merken, dass Spannungen im Haus entstehen, Streit usw., dann schließen wir den Text und sagen uns: „Jetzt kommt aktives Bodhicitta im Alltag dran. Ich kümmere mich um das, was zu tun ist.“ Wir sollten auf jeden Fall verhindern, dass andere auf unsere Praxis ärgerlich werden oder gar eine Abneigung gegen den Dharma als solchen entwickeln. Wir sollten versuchen, unsere Praxis so in den Alltag zu integrieren, dass es für unser Umfeld akzeptierbar ist.

Zwei Formen von Disziplin: Unnachgiebigkeit und Entspannung

Disziplin im Alltag – was die formelle Praxis angeht – besteht in erster Linie darin, überhaupt in die Sitzung hineinzufinden. Ich drehe mich nicht noch einmal um im Bett, wenn ich schon wach bin, sondern sage mir: „Ja, es ist Zeit für meine morgendliche halbe Stunde!“ Wir geben uns einen kleinen Tritt: „Jetzt aber raus und ran an die spirituelle Arbeit!“ Das ist die Disziplin, die mit unseren Tendenzen der Bequemlichkeit und Faulheit aufräumt, eine Anwendung von freudiger Ausdauer. Sie hat eine entschlossene, unnachgiebige Qualität. Unser Entschluss, regelmäßig zu praktizieren, steht nicht jeden Morgen zur Diskussion.

Wenn wir es dann aber geschafft haben, auf unserem Sitzkissen anzukommen und die Praxis zu beginnen, ist diese Form von unnachgiebiger Disziplin nicht mehr so notwendig. Es geht jetzt mehr um Entspannung. Wir öffnen den Text, beginnen unsere Praxis und lassen uns durch die Praxis tragen. Wir entspannen uns und lassen uns in der Praxis führen. Wir öffnen uns für den Segen. Es ist nicht schlimm, wenn mal kleine Momente von Schläfrigkeit kommen oder wir mal aufgewühlt sind. Wir kommen einfach zur Praxis zurück und lassen uns von ihr führen, als wären wir in einen Zug eingestiegen. Unsere Disziplin ist dann, so entspannt und natürlich wie möglich zu sein.

Es sind also zwei verschiedene Formen von Disziplin: Die eine durchschneidet all die Ablenkungen und sagt: „Jetzt aber auf den Sitz!“ Auf dem Sitz angekommen übernimmt die zweite Form der Disziplin das Steuer: Entspannung, die eigentliche buddhistische Disziplin. In der Praxissitzung geht es nicht mehr um diese Unbeugsamkeit. Wir dürfen nicht steif werden, wir sollten uns kein Praxiskorsett anlegen. Hier ist nicht nur Entschlossenheit, sondern auch Flexibilität gefragt.

Es kann vorkommen, dass wir längere Zeit mit einem Aspekt unserer Praxis, mit einer Phase der Meditation verbracht haben und es dann nicht mehr schaffen, den Rest unserer Praxis ebenso gründlich zu machen. In solch einem Fall machen wir uns keinen Stress: Wir lesen den Rest des Praxistextes einfach einmal durch, machen die Widmung und gehen dann in die Aktivität. Wichtig ist, dass in jeder Praxissitzung ein minimaler äußerer Rahmen gewahrt bleibt: Zuflucht nehmen, die Hauptpraxis auszuführen und Widmen. Diese Disziplin dieser drei Punkte sollten wir immer aufrecht erhalten, komme was wolle.

Nehmen wir den Gampopa Guru Yoga als Beispiel: Wir würden die Zuflucht ausführen, dann das siebenteilige Gebet, kommen dann in der Meditationsphase an und merken nach einer Weile, dass es zeitlich für die Preisungen hintendran knapp wird. Dann rezitieren wir sie einfach nur einmal ohne Wiederholungen und schließen die Praxis ab. Wir brauchen uns dann keine Gedanken darüber zu machen, dass wir sie nicht viele Male wiederholt haben. Wir können im Ausnahmefall sogar direkt zur Widmung springen. Es ist einfach wichtig, dass diese Phasen von Zuflucht und Bodhicitta am Anfang, dann die Hauptpraxis und die Widmung nie fehlen. Dann ist die Praxis vollständig.

Anzeichen authentischer Praxis

Es wurde vorgestern auch die Frage zur natürlichen Praxis des Mahamudra gestellt: „Woran kann ich erkennen, ob es sich tatsächlich um authentische Praxis handelt? Was sind die Zeichen, dass wir uns in der Praxis tatsächlich entspannen und natürlicher werden?“

Es gibt viele Anzeichen. Ich werde euch aus der Erfahrung einige aufzählen. Wenn ich natürlicher in meiner Praxis werde, setzt sie Freude frei, Freude entsteht in der Praxis. Ich fühle mich zur Praxis hingezogen, weil die Praxis nicht mehr ein Muss ist, sondern eine Einladung, tiefer loszulassen. Ich werde in der Praxis entspannter, habe Freude, fühle mich hingezogen, aber auch wenn ich aus der Praxis aufstehe, bin ich entspannter. Auch im Alltag bewirkt sie, dass ich mehr und mehr in eine Natürlichkeit hineinfinde.

Nehmen wir einmal das Beispiel: Ich praktiziere und Kinder toben ins Zimmer rein und stören die Praxis. Meine Reaktion im ersten Moment ist ein gutes Anzeichen dafür, ob ich angespannt in der Praxis war. Wenn ich mich erschrecke oder ärgerlich werde, ist das ein Zeichen, dass ich angespannt war oder an der Praxis festhalte. Wenn die Kinder oder der Partner einfach ins Zimmer hereinkommen können und auf natürliche Weise in die Praxissituation integriert werden, dann ist das ein gutes Zeichen. Ich drehe mich zu ihnen um, frage freundlich: „Was gibt's?“ und bleibe entspannt. Ich bin nicht sofort dabei, meine Praxis gegen andere Einflüsse zu verteidigen. Ich hafte nicht an „meiner“ Praxis, sondern bin tatsächlich dabei, sie zum Wohle aller Wesen auszuführen. Und wenn dann tatsächlich jemand von „all diesen Wesen“ kommt, dann ist das keine echte Störung.

Wenn also jemand ins Zimmer kommt und wir fragen, „Was gibt es?“ oder wir beantworten die Frage, die der andere stellt, dann ist das kein Problem. Die Situation löst sich auf und wir praktizieren weiter. Es hat gar keine Störung unserer Praxis stattgefunden. Wir sind weiter im Fluss der Dinge, unsere Praxis integriert sich in den Fluss des Alltags, des Lebens, sie ist nicht davon getrennt. Wir brauchen aber keineswegs bei jeder Anfrage aufzustehen und sofort den Wünschen anderer entsprechen, es geht nur darum, freundlich und flexibel zu bleiben. Wenn es geht, bleiben wir auf dem Sitz und lassen die Welt selber mit sich klarkommen.

Ein weiteres Zeichen für natürlicher werdende Praxis ist, dass wir die Unterweisungen als Geschenk erleben. Wir empfinden die Unterweisungen des Buddha und der Lamas mehr und mehr als ein Geschenk, weil wir entspannter werden. Wir erleben sie nicht als ein Muss oder eine Pflicht.

Zu Anfang sind wir ja gar nicht entspannt in der täglichen Praxis auf unserem Kissen, wir sind sogar angespannter als sonst, weil wir gegen unsere normalen Tendenzen arbeiten. Wir versuchen, es auf dem Sitz auszuhalten, aber normalerweise finden wir fünf Minuten Nichtstun schon unerträglich. Jetzt bemühen wir uns darum, genau das zu tun, und das ist natürlich zunächst einmal keine entspannte Angelegenheit. Aber mit der Zeit gewöhnen wir uns daran und dann stellt sich genau das Gegenteil ein: Wir sind auf dem Sitz entspannter als wir es sonst je sind. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir zu einer authentischeren Praxis gefunden haben. Das Verhältnis zwischen Praxis und Alltag beginnt sich umzukehren: wir haben den Wunsch, immer wieder in diese Öffnung hineinzufinden, die wir in der Praxis erleben. Zugleich merken wir, wie hilfreich die Praxis im Alltag ist. Manchmal, wenn wir einen Moment Zeit haben, brauchen wir uns nur an die Praxis zu erinnern und schon ist sie da. Wir können uns entspannen in Situationen, wo wir früher nicht loslassen konnten.

Ein weiteres wichtiges Zeichen dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind, ist, ob wir mehr Mitgefühl entwickeln. Entspannung bewirkt, dass wir auch entspannter mit anderen sind und dass wir großzügiger mit ihnen werden. Wenn wir Fehler bei anderen bemerken, gehen wir entspannter damit um, weil wir auch bemerken: „Ach, ich hab' ja dieselben Fehler, das sieht mir ja eigentlich ganz ähnlich... Ist nicht so tragisch!“ Das ist ein Zeichen von Entspannung.

Das sind nur kleine Beispiele. Im Grunde genommen beruhigen sich alle Emotionen durch Entspannung, das ist das große Zeichen, das wichtigste Zeichen vielleicht, dass wir auf dem richtigen Weg sind, dass sich insgesamt die Emotionen entspannen und beruhigen, ohne dass wir sie verdrängen oder als Feinde erleben. Sie sind nur einfach kein so großes Problem mehr. Das heißt nicht unbedingt, dass die Emotionen im Moment ihres Auftauchens weniger stark sind, sie können sogar recht stark sein, vielleicht auch noch unverhüllter und stärker als vorher. Aber durch die zunehmende Kraft der Praxis des Heilsamen dauern sie nicht so lange. Wir haben es leichter, schon nach wenigen Stunden, wenigen Minuten, die Emotion loszulassen und uns wieder anderen Dingen zuzuwenden.

Ein weiteres Zeichen, das sich mit Sicherheit einstellt, ist Hingabe. Wir entwickeln Dankbarkeit zu den Lamas. Wir danken Buddha, dass er solche Unterweisungen gegeben, einen solchen Weg entdeckt hat, wo die Entspannung, Natürlichkeit und Loslassen im Zentrum stehen. Wir entwickeln um so mehr Hingabe, je mehr wir merken, wie gut uns die Praxis tut. Innerlich tut sie uns gut, denn die emotionalen Knoten lösen sich auf und wir werden emotional gesünder. Körperlich tut sie uns gut, denn die körperlichen Verspannungen lösen sich auf. In den Beziehungen mit anderen tut sie uns gut und wir merken, dass das Leben immer einfacher wird.

Dank der zunehmenden Entspannung und Natürlichkeit wird alles einfacher und wir merken und verstehen allmählich, dass alle Unterweisungen sich nur um einen einzigen Punkt drehen: sich nicht mit dem zu identifizieren, was im Geist auftaucht. Dieser eine Punkt der Praxis wird völlig offensichtlich. Wir merken: „Eigentlich ist das ganz einfach, was der Buddha unterrichtet und was die Lamas uns da erzählen!“ Statt uns wie früher aufzuregen, wenn wieder einmal ein Lama über Einfachheit spricht und zu denken: „Der macht sich über uns lustig! Der versteht überhaupt nicht mehr, was in der Welt los ist. Die Welt ist viel komplexer, als er es darstellt! Der mit seiner Einfachheit!“ Diese anfängliche Reaktion, die wir vielleicht kennen – zu meinen, der Lama würde die Welt nicht verstehen, wenn er über Einfachheit spricht – löst sich allmählich auf und wir denken: „Tatsächlich, es ist so, alle Dinge werden einfach, wenn wir entspannen und loslassen können. Es ist nur meine mangelnde Fähigkeit, die bewirkt hat, dass ich so kompliziert war und überall nur Probleme sah.“ Das sind die wichtigen Zeichen von natürlicher Praxis.

Natürlich entsteht auch umso mehr Verständnis, je natürlicher ich praktiziere. Weisheit entsteht dank natürlicher Praxis, und zwar die Form von Weisheit, die nicht aus Nachdenken und Studium entsteht, sondern das spontane Verständnis, wie Samsara funktioniert, d.h. wie meine Emotionen funktionieren und wie das Gesetz von Ursache und Wirkung in Hinblick auf meine Handlungen funktioniert. Gleichzeitig entsteht aber auch das Verständnis davon, wie ich mich daraus befreien kann, wie das Loslassen geht und wie letzten Endes der Weg zur Verwirklichung zu gehen ist. All das zeigt sich dank eines entspannten, gelösten Geistes.

Die beiden Vorgehensweisen bei den Bodhisattva-Gelübden

Frage: Wie ist das mit den Bodhisattva-Gelübden? Welche Grundlage, welche Bedingungen braucht es, um sie zu erhalten? Kann ich sie jetzt schon bei Karmapa nehmen?

Wenn Karmapa jetzt die Gelübde gibt, dann ist das in erster Linie eine Ermutigung, Bodhisattva zu werden. Diese Gelübde können als Ermutigung genommen werden und als Bekräftigung von bereits genommenen Gelübden und als der feste Entschluss, tatsächlich in Karmapas Fußstapfen zu treten, genauso zu werden wie er, ein Bodhisattva, der immer wieder kommt zum Wohle der Wesen. Es gibt zwei Weisen, wie diese Gelübde gegeben werden:

Bei der einen Vorgehensweise nehmen wir zunächst die Laiengelübde, wo wir uns verpflichten, anderen Wesen nicht durch bestimmte schädliche Handlungen Leid zuzufügen. Erst danach können wir die Bodhisattva-Gelübde nehmen, wo es darum geht, anderen Wesen tatsächlich Gutes zu tun. Das eine setzt das andere voraus, d.h. zunächst geben wir auf zu töten, zu stehlen, zu lügen und Leid durch sexuelles Verhalten zu erzeugen und dann verpflichten wir uns zu heilsamem Handeln. Das Gelübde, keinen Alkohol und keine Drogen zu konsumieren, ist dabei nicht unbedingt notwendig. Es ist ein zusätzliches Gelübde, das uns hilft, die grundlegenden vier zu halten. Gampopa hat sich für diese Vorgehensweise eingesetzt: erst die Grundlage mit den Laiengelübden legen – d.h. schädliches Handeln eingrenzen – und dann die Bodhisattva-Gelübde nehmen, wo ich mich entscheide, nach Kräften nur noch Heilsames zu tun.

Die andere Vorgehensweise ist: Ich nehme die Bodhisattva-Gelübde als Ausrichtung, nur noch Heilsames für die Wesen zu tun, bis sie alle die volle Erleuchtung erlangt haben, und das beinhaltet, dass ich alle schädlichen Handlungen aufgebe. Ohne diese Gelübde formell zu nehmen, wird davon ausgegangen, dass das Bodhicitta bewirkt, dass diese schädlichen Handlungen aufgegeben werden. Später kann man dann auch noch die formellen Laiengelübde ablegen. Bei diesem Vorgehen ist es also nicht notwendig, die Laiengelübde schon zu haben, bevor man zu den Bodhisattva-Gelübden geht. Oft geben die großen Meister die Bodhisattva-Gelübde nach dieser zweiten Tradition, wo sie nicht darauf bestehen, dass die Laiengelübde genommen werden. Dies lässt den Teilnehmern etwas größere Freiheiten, vor allem, da viele

werden. Dies lässt den Teilnehmern etwas größere Freiheiten, vor allem, da viele die Gelübde mehr auf der Ebene von Segen und Ermutigung nehmen. So macht es auch Karmapa für gewöhnlich. Ich weiß aber nicht, wie er es diesmal halten wird. Es kann auch sein, dass er uns auffordert, erst diese vier grundlegenden Gelübde zu nehmen.

Beide Vorgehensweisen sind sinnvoll und authentisch. Der Lehrer entscheidet je nach Situation, wie die Gelübde gegeben werden. Bereits zur Zeit von Gampopa bestanden diese beiden Traditionen. Er selber zog die erste vor und ging im *Schmuck der Befreiung* auf diese Diskussion ein. Seine Begründung war, zunächst klar aufzuräumen mit den schädlichen Handlungen und dann erst das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen, das uns zu den heilsamen Handlungen verpflichtet, weil sonst ein Widerspruch entstehen könnte zwischen der Absicht zu helfen und dem weiteren Ausführen leiderzeugender Handlungen.

* * *

Im ersten Kurs erläuterte Zitate von Gampopa

– die Zitate sind in der Reihenfolge des Unterrichts angeführt –

Folgende Passagen finden sich in Gampopas *Biographie*, Kapitel 30:

Gampopa zeigte den gewöhnlichen Schülern den stufenweisen Weg zur Erleuchtung und den begabteren gab er Mahamudra, die sechs Yogas usw. Allen Schülern, die zu ihm kamen, lehrte er zahllose, tiefgründige Dharmas. Einen kleinen Teil dieser Unterweisungen stellten einige seiner großen Schüler in Texten zusammen, die heute als Gampopas Gesammelte Werke bekannt sind. Sie zeigen seine Fähigkeit im Erläutern des Dharmas und sind das Herz seiner Lehren. So sagte der Dharmakönig der drei Daseinsbereiche, der unvergleichliche Allwissende:

„Als Wurzel allen Dharmas, wie ein Fundament, ist die Kontemplation von Tod und Vergänglichkeit äußerst wichtig. Dann ist es äußerst wichtig, über Ursache und Wirkung und die Nachteile Samsaras nachzudenken. Jene, die hierüber keine Gewissheit besitzen, mögen wie Dharmapraktizierende ausschauen, folgen aber nicht dem Dharma. Jene, die Gewissheit entwickeln, werden die Belange dieses Lebens weit hinter sich lassen und wirklich den Dharma praktizieren.

Dann ist es äußerst wichtig, von einem authentischen Lehrer geführt zu werden und seinen Geist im Erleuchtungsgeist von Liebe und Mitgefühl zu schulen. Wer den Erleuchtungsgeist hervorbringt, wird mit allem, was er tut, das Wohl der Wesen bewirken.

Ohne den Erleuchtungsgeist werden die beiden Formkörper nicht erscheinen, und ohne diese wird sich der Wahrheitskörper nicht zeigen, denn diese hängen wechselseitig voneinander ab. Wer den Wahrheitskörper nicht verwirklicht, findet keine Befreiung aus Samsara. Das ist so, als hätten wir Angst vor dem Himmel: Wo immer wir geboren werden, ist Samsara. Den Wahrheitskörper zu verwirklichen ist Befreiung.

Dieser relative Erleuchtungsgeist ist sehr wichtig. Zu Anfang ist er notwendig, denn ohne ihn können wir das große Fahrzeug nicht besteigen. Zwischendurch ist er notwendig, denn ohne ihn fallen wir in (das Fahrzeug der) Hörer und dergleichen. Am Schluss ist er notwendig, denn ohne ihn erscheinen nicht die beiden Formkörper.

Auch die (Kontemplation der) Vergänglichkeit ist zu Anfang notwendig, denn ohne sie wenden wir den Geist nicht von den Belangen dieses Lebens ab. Zwischendurch ist sie notwendig, denn ohne sie halten wir an Beständigkeit fest und verirren uns zu den Hörern und dergleichen. Zum Schluss ist sie notwendig, denn die Bedeutung von Vergänglichkeit und Leerheit sind identisch.

Auch (die Kontemplation von) Ursache und Wirkung ist zu Anfang notwendig, denn mit reinem ethischen Verhalten schließen sich die Tore zu den niederen Bereichen. Zwischendurch ist sie notwendig, weil sie uns die beiden illusorischen, traumgleichen Ansammlungen vervollständigen lässt. Zum Schluss ist sie notwendig, weil die Vollendung des Relativen die beiden Formkörper sind.

So sollten wir alle Stufen des Pfades äußerst wichtig nehmen. Wenn wir sie nicht im Geist verankern, mag zwar ein Schimmer des Natürlichen auftauchen, aber aufgrund von Verhaftung an Nahestehende, Land und Besitz wird uns das Natürliche wenig nützen und statt nach oben wird es abwärts gehen.

Haftet nicht an diesem Leben. Entwickelt Gewissheit darüber, dass alle Phänomene, wie Erscheinungen und Klänge, wie eine Illusion oder ein Traum sind. Kultiviert den Erleuchtungsgeist der Liebe und des Mitgefühls. Wenn ihr darin gefestigt seid, wird es aufwärts, nicht abwärts gehen, selbst wenn ihr das Natürliche noch nicht (gesehen) habt.“

In Unterweisungen wie dieser betonte er den Methodeaspekt. Dann wieder erklärte er es so:

„Wenn durch die Praxis des Tummo das Natürliche, Innewohnende im Geistesstrom erscheint, so reicht dies alleine aus. Das eine, reine Natürliche ununterbrochen zu meditieren entspricht der Zuflucht in die Natur der Dinge (*Dharmata*), dem letztendlichen Erleuchtungsgeist, den makellosen Gelübden, dem uranfänglichen Wahren der Vajrabande (Samayas), dem Mitgefühl frei von Bezugspunkten. Sämtliche Qualitäten des Weges sind aufs Höchste vollständig darin

von Bezugspunkten. Sämtliche Qualitäten des Weges sind aufs Höchste vollständig darin enthalten, weshalb es ausreicht, nur dies zu praktizieren." Mit solchen Unterweisungen betonte er den Weisheitsaspekt.

Gampopa schrieb in der *Kostbaren Girlande*, Kapitel 8:

Zehn Dinge, denen wir alle Energie widmen sollten

1. Als Anfänger widme dich mit aller Energie dem Studium und der Kontemplation (des Dharma).
2. Wenn Erfahrungen erscheinen, widme dich mit aller Energie der Meditation.
3. Solange du noch keine Stabilität (in der Erkenntnis) erlangt hast, praktiziere mit aller Energie in Zurückgezogenheit.
4. Bei großer Zerstreutheit und Wildheit des Geistes widme dich mit aller Energie dem Bezähmen des Bewusstseins.
5. Bei großer Dumpfheit und Vernebelung widme dich mit aller Energie dem Auffrischen des Bewusstseins.
6. Solange dein Geist noch nicht stabil ist, widme dich mit aller Energie dem ausgeglichenen Verweilen in Meditation.
7. Auf der Basis meditativer Ausgeglichenheit widme dich mit aller Energie der Nachmeditationspraxis.
8. Bei vielen Problemen und widrigen Umständen widme dich mit aller Energie den drei Arten von Geduld.
9. Bei großem Verlangen nach angenehmen Dingen widme dich mit aller Energie dem entschlossenen Sichabwenden.
10. Bei schwacher Liebe und geringem Mitgefühl widme dich mit aller Energie dem Kultivieren des Erleuchtungsgeistes.

Zitate von Gampopa im *Ozean des Wahren Sinnes*:

Band I, S.101: „Für die Erkenntnis von Mahamudra gibt es außer vertrauensvoller Hingabe keine Methode.“

II-37: „Hänge nicht der Vergangenheit nach, eile nicht in die Zukunft voraus, bleibe direkt im absichtslosen Gegenwartsbewusstsein, so wie es ist. Nun, wenn ich sage: 'Hänge nicht der Vergangenheit nach', so meine ich damit, dass wir den vorangegangenen Gedanken nicht mit unserem Verstand verfolgen. Wenn ich sage: 'Eile nicht in die Zukunft voraus', dann bedeutet das, nicht mit unserem Verstand dem nächsten Gedanken entgegen zu eilen. Wenn ich sage: 'Bleibe direkt im Gegenwartsbewusstsein, so wie es ist', so meine ich damit, dass wir aus der Gegenwart keinerlei Objekt machen sollten. Es heißt: 'Wenn du den Geist nicht künstlich beeinflusst, ist er klar; wenn du Wasser nicht aufwühlst, ist es durchsichtig.' Bleibe daher ohne jegliche Absicht in einer ungekünstelten Weite. Darin wirst du eine Klarheit erfahren, frei von begrifflichem Denken, rein und transparent, welche nur ein Fingerschnippen dauert oder solange, wie es braucht, eine Kuh zu melken. Meditiere, ohne eine längere Dauer dieser Erfahrung als Vorteil und eine kurze Dauer als Nachteil zu betrachten. Wenn dann wieder ein Gedanke auftaucht, entspanne dich in ihn hinein. Es heißt (bei Saraha): 'Dieser Geist, von Geschäftigkeit gefesselt, ist befreit, sobald du entspannst – kein Zweifel.' Deshalb entspanne! In entspannter Meditation wird sich diese Klarheit frei von begrifflichem Denken immer länger ausdehnen und irgendwann wirst du völlig in der wahren Natur aufgehen. Dies wird die 'Meditation des dahinfließenden Stromes' genannt.“

II-55: „Wenn du ins eigene Bewusstsein blickst, betrachte es nicht als Vorteil, wenn der Geist friedlich und still ist und glückselige tiefe Meditation entsteht. Betrachte es nicht als Fehler, wenn dies nicht geschieht, sondern bewahre ein unzerstreutes Bewusstsein. Wenn du unzerstreut bist, fällst du gar nicht erst in begriffliches Denken. Wenn ein Gedanke kommt,

streut bist, fällst du gar nicht erst in begriffliches Denken. Wenn ein Gedanke kommt, blicke ihn direkt an: Dieser Gedanke hat keinen Anfang, wo er entsteht, keine Mitte, wo er verweilt, und kein Ende, wo er aufhört. Er ist ungreifbar, ohne jegliche Substanz, ohne eine Essenz."

II-57: Um den Geist mit einer zwei Finger hohen Flamme zu halten, praktiziere diese Anweisung des Meisters Dhagpo Rinpoche: "Stelle eine Kerze neben dich, deren Flamme kein Lufthauch bewegt. Lasse ihre Reflexion in einem polierten Spiegel vor dir erscheinen und richte dein Bewusstsein auf diese klar, unbewegliche Form."

II-105: "Betrachte Gedanken als notwendig! Betrachte Gedanken als segensreich! Betrachte Gedanken als geliebte Freunde! Betrachte Gedanken als unentbehrlich! Wenn wir in dieser Weise ihr Erscheinen als sinnvoll ansehen, dann ist ihr Wesen die unwandelbare Natur. Betrachte Gedanken als notwendig, da ohne Gedanken die Natur der Dinge nicht erfahrbar ist. Früher sind wir im Kreislauf bedingten Daseins umhergeirrt, weil wir die Natur der Gedanken nicht erkannt haben. Jetzt enthüllen Gedanken den Dharmakaya. Betrachte sie deshalb als äußerst segensreich. Wenn wir jetzt verstehen, bei allen aufkommenden Gedanken anstrengungslos zu bleiben, dann sind die Gedanken selbst der Dharmakaya. Betrachte sie deshalb als geliebte Freunde. Haben wir Gedanken als geliebte Freunde erfahren, so entsteht keine Verkrampfung, die der Ursprung von allem Leiden ist. Verkrampfung entsteht in dem Maße, wie wir Gedanken als Fehler [Feinde] ansehen."

II-106: Als Gampopa von der Provinz Gampo nach Oberdagpo gekommen war, sprach er zu den versammelten Schülern: „Meditierer wollen keine Gedanken. Die Gedanken aber – die kommen unaufhaltsam und das zermürbt die Meditierer. Doch hört: Je mehr Holz, desto größer das Feuer! Je mehr Gedanken, desto offensichtlicher das nonduale ursprüngliche Gewahrsein! deshalb könnt ihr die fünf Geistesgifte und Gedanken ruhig hochkommen lassen. Dieses Ungekünsteltsein, das nichts blockiert, nichts fabriziert, ist in sich selbst das ursprüngliche Herzensgewahrsein aller Buddhas der drei Zeiten. Auch wenn wir den Buddhageist nicht erkennen – er ist genau das! Abgesehen davon gibt es keinen Buddha!“

II-118: „Erscheinungen und Geist sind eins! Es gibt keine Erscheinungen außerhalb des Geistes. Da Erscheinungen das Licht des Geistes oder die Innere Natur des Geistes sind, löst sich das Gefesseltsein an Erscheinungen von selbst, sobald du die Natur des Geistes verstehst. Die Natur des Geistes und die Natur der Dinge sind eins! Weil das Licht des Geistes die Natur aller Dinge ist, löst sich – sobald du die Natur des Geistes erkennst – dein Gefesseltsein von selbst in der Natur der Dinge.

Ein Beispiel: Wenn die Sonne untergeht, kann ihr Licht nicht zurückbleiben. Genauso sicher wie die Sonne und Sonnenlicht immer miteinander gehen, wirst du mit dem Verstehen der Natur des Geistes unweigerlich die Natur aller Dinge verstehen. Ist der Geist rein, sind unweigerlich alle Erscheinungen rein. Deshalb genügt es, die Erscheinungen und den Geist so zu lassen, wie sie sind, und lediglich in der wahren Natur des Geistes zu praktizieren.“

Folgende Passage findet sich wiederum in Gampopas *Biographie*, Kapitel 30:

Die Gruppen von drei Dingen, die aufzugeben sind

Eine seiner direkt umzusetzenden Unterweisungen zu rechtem Handeln war:

„Starker Hass auf Feinde,
starkes Haften an Freunden
und starkes Verlangen nach Besitz –
diese drei sollten Praktizierende aufgeben.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.

Im Süden ein- und im Norden verkaufen,
seine Füße zu Sklaven machen
und in verlassenem Tälern Ameisen aufscheuchen –
diese drei sind die acht weltlichen Dharmas von Praktizierenden,
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.

Alte Mönche, die Brotverdiener werden,
alte Entsagende, die zu hamstern beginnen,
und alte Verwirklichte, die Studien treiben
diese drei sind beschämend für Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.

Mit vielem Studium anzugeben,
mit Meditation in Zurückgezogenheit anzugeben
und mit Entbehren und Härten anzugeben –
diese drei sind wie ein Magentumor für Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.

Nahrung aus schädlichem Tun wie frisches Fleisch,
berauschende Getränke für Gelübdehaltende
und der verführerische Körper junger Partner –
diese drei sind tödliches Gift für Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.

Ohne etwas zu sehen, 'hellsichtigen' Rat zu geben,
normale, togebärende Frauen zu heilen
und ohne Fähigkeiten Kranke zu pflegen –
diese drei bringen Frost über Praktizierende.
Um authentisch zu praktizieren, gebt diese drei auf!
Wer es sich zu Herzen nimmt, gibt alle drei auf.“

Zitate von Gampopa im *Ozean des Wahren Sinnes, Band 3, S.100*:

„Der klare Geist frei von Haften wie der Himmel, der nicht in Einseitigkeit verfällt – das ist die Sicht. Der selbstgewahre Geist, strahlend klar wie ein Spiegel, ohne Hell und Dunkel – das ist Meditation. Der ungekünstelte Geist, gelöst wie ein Kind, ohne Verneinen und Bekräftigen – das ist Handeln.“

„Den Geist zu betrachten ist die Sicht. Alle Phänomene als Geist zu erkennen ist Erkenntnis. Damit vertraut zu werden ist Meditation. Die wahre Natur zu erfahren ist Erfahrung, darin fortwährend zu verweilen ist Handlungsweise. Die wahre Natur zu verwirklichen ist die Frucht. Dies anderen zu zeigen ist Aktivität.“

„Aufgrund der Sicht erscheint Erkenntnis. Aufgrund von Meditation entstehen Erfahrungen. Aus der Frucht entwickelt sich die Aktivität zum Wohle anderer.“

* * *

Herzlichen Dank an alle, die an diesem Skript mitgearbeitet haben! Marianne Krobath hat in vielen Stunden die Kassetten abgetippt und den Text gestaltet. Lama Lhündrub hat das Skript daraufhin leicht überarbeitet und abschließend haben Marianne und Werner Krobath sowie Lama Taschi Öser Korrektur gelesen.