

**Lama Lhündrub**

*Unterweisungen  
zu Zitaten von Gampopa*

**Vierter Kurs**

Croizet, 2005

## 1. Unterweisung

Herzlich willkommen zum vierten Gampopa-Kurs!

Wir haben uns schon viele Unterweisungen von Gampopa angesehen. Dabei sind wir hauptsächlich dem „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ gefolgt, haben aber in Ergänzung dazu auch Unterweisungen aus anderen Werken Gampopas gehört, Unterweisungen zur Meditation und besonders zu Mahamudra.

Wir kommen jetzt im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ zum Kapitel, in dem die Prajnaparamita erklärt wird, welche Ausdruck von höchster Weisheit oder absolutem Bodhicitta ist.

### *Die befreiende Qualität der Weisheit*

Im letzten Kurs haben wir uns die Paramitas angesehen, die zum relativen Bodhicitta gehören, jene Paramitas, die die Anwendung des Wunsches sind, selbst Erleuchtung zu erlangen, und alle anderen zur höchsten Erleuchtung zu führen: Freigebigkeit, ethisches Verhalten oder Disziplin, Geduld, und freudige Ausdauer und meditative Stabilität.

Sicherlich gehört Meditation dazu, Weisheit zu entwickeln, und deswegen werden wir in diesem Kurs sehr viel über Meditation sprechen und sehr viel meditieren, um so die Unterweisungen zur Weisheit direkt in der Meditation umzusetzen.

Dieser Kurs wird aus zwei Teilen bestehen: Die ersten acht Tage werde ich jeden Morgen Unterweisungen zur Prajnaparamita geben und wir werden diese Unterweisungen auch schon in den ersten acht Tagen in die Praxis umsetzen. Im zweiten Teil des Kurses wird es dann keine formellen Unterweisungen mehr geben, sondern wir werden vier Tage lang gemeinsam Retreat machen, in dem wir die Unterweisungen praktisch umsetzen werden.

Gampopa hat das auch so gehalten. Wenn wir uns dieses Kapitel über *Die befreiende Qualität der Weisheit* ansehen, so finden wir hier auch zwei Teile: Im ersten Teil gibt Gampopa uns Erklärungen darüber, was Weisheit ist. Im zweiten Teil – angefangen bei Punkt 6 – erklärt er, was anzuwenden ist, damit die Weisheit in unserem Geist erscheint.

In unserem Kurs wird es so sein, dass wir nachmittags zusammen praktizieren, da verwenden wir als Grundlage den zweiten Teil dieses Textes. Wir wenden die Unterweisungen an, wir meditieren zusammen. Morgens gibt es Erklärungen, die uns helfen, dass sich ein intellektuelles Verständnis entwickelt.

Ihr könnt den Unterweisungen auch anhand des Buches folgen, in dem der vollständige Text zu finden ist. Ich habe für diesen Kurs ein wenig gekürzt. Gampopa zitiert häufig, er führt Buddha Shakyamuni oder andere erleuchtete Meister an, um seine Unterweisungen zu unterstützen. Ich habe die Zitate, die nur eine Wiederholung darstellen, ausgelassen, um es ein bisschen kürzer zu halten.

Der Text von Gampopa stellt so etwas wie einen roten Faden dar, der all diese Zitate zusammenhält. – Ich bin mir sicher, Gampopa hätte seinen eigenen Text gestrichen und nur

die Zitate gelassen. Für uns ist es jedoch leichter den Unterweisungen zu folgen, wenn wir es umgekehrt machen, wenn wir Gampopas Worte benutzen.

Es ist aber nichts verloren, ihr könnt immer im Buch nachlesen und habt dort den vollständigen Text als Grundlage.

Nehmen wir uns einen kleinen Moment, um die richtige Motivation zu entwickeln, diese Unterweisungen zu erhalten. Richtige Motivation bedeutet, sich darüber völlig bewusst zu sein, dass wir selbst stark im Anhaften sind, was viel Leid verursacht und dass um uns herum viele Wesen sind, die alle genauso wie wir im Anhaften und im Leiden stecken. Wir wünschen uns also, die Unterweisungen zu erhalten und anschließend in die Praxis umzusetzen, damit wir selbst aus diesem Zustand herausgelangen, und allen anderen helfen können, sich ebenso aus diesem Zustand zu befreien, bis zur vollständigen Erleuchtung.

Natürlich sind wir im Moment nicht wirklich in der Lage, viel für andere zu tun. Wir müssen uns zuerst mit uns selbst beschäftigen und müssen erst einmal für unseren eigenen Geisteszustand sorgen, um aus dem Anhaften herauszugelangen.

Wenn wir Bodhicitta entwickeln, können wir noch nicht davon sprechen, dass wir schon sehr viel für andere zu tun können. Wir müssen realistisch sein. Wir sind dabei, auf unserem Weg eine Ausbildung zu machen, uns zu üben. Aber wir widmen bereits all unsere Anstrengungen unserer zukünftigen Bodhisattva-Aktivität, die darin bestehen wird, sich mit all jenen zu beschäftigen, die noch nicht die Mittel haben, sich durch eigenes Verständnis zu befreien. Und wir tun bereits jetzt alles, was im Rahmen unserer geringen Fähigkeiten möglich ist, um anderen den Zugang zum Dharma zu ermöglichen.

Bodhicitta als Basis für das Empfangen von Unterweisungen entwickeln kann auch darin bestehen, den Wunsch zu machen und ganz einfach zu denken: „Möge meine eigene Buddhanatur durch die Belehrungen zutiefst berührt werden! Mögen sich durch diese Unterweisung in mir die Qualitäten von Verständnis und Mitgefühl offenbaren!“ Und ich öffne mich diesem spirituellem Einfluss, der meine tiefste Natur berührt, und so findet eine Verwandlung in meinem Geist statt.

Wenn wir diese Überlegung weiter führen möchten, dann können wir den Wunsch machen: „Möge ich diesen Unterweisungen immer wieder und wieder begegnen, in diesem und auch in zukünftigen Leben. Möge ich weiterhin am Weg fortschreiten bis zum vollkommenen Verständnis, was die Prajnaparamita ist, die Weisheit aller Buddhas, um somit das Wohl der Wesen zu verwirklichen, um auch noch das letzte Lebewesen, das es im Universum gibt, zur Befreiung zu führen.“

Für diejenigen, die nicht wieder Geburt annehmen möchten: Richtet euch auf die reinen Länder aus: Dewatschen (Sukkhavati), und setzt euren Weg nach diesem Leben in diesem reinen Land fort!

In Dewatschen können wir dann immer noch schauen, ob wir den Wunsch, zum Wohl der Wesen tätig zu sein, weiterentwickeln wollen, oder ob wir lieber in Dewatschen bleiben möchten, um nicht das Risiko einer Wiedergeburt einzugehen – z.B. auf der Erde, was erneut unseren Geist verschleiern kann, wo man wieder vielen Schwierigkeiten ausgesetzt sein kann, auch wenn schon ein gewisses Niveau an Realisation erlangt ist.

Gampopa hat uns beide Wege gelehrt: den Weg, immer wieder zu kommen und direkt zum Wohl der Wesen zu wirken, und auch den Weg, in ein reines Land zu gehen, um dann dort

das eigene Wohl und das Wohl aller anderen zu bewirken, durch Aussenden von Ausstrahlungen, durch Gebete usw.

Gampopa selbst war zur Zeit Buddha Shakyamunis Arzt, sein Name war Chandrabrahmakumara. Er hat Buddha Shakyamuni eingeladen und um Unterweisungen gebeten. Zugleich hat er viele Laienpraktizierende, die in der Gegend um die Stadt Rajgir wohnten, eingeladen, diesen Unterweisungen zuzuhören. Der Buddha hat sich an diesem Tag entschlossen, über die Natur des Geistes zu sprechen, er gab eine Unterweisung, die wir als Samadhirajasutra kennen. Am Ende dieser Unterweisungen, die die Basis der Mahamudra-Lehren darstellen, fragte der Buddha: „Wer könnte in der Zukunft dafür sorgen, dass diese Lehren weiter verbreitet werden, in einer Zeit, in der es aufgrund sehr starker emotionaler Schleier sehr schwierig sein wird, diese Unterweisungen zu verstehen?“ Buddha sprach von den schwierigen Umständen in der Zukunft und fragte, wer dieses Engagement eingehen möchte, wer diese Verantwortung übernehmen möchte.

Alle zögerten und die Blicke wandten sich Chandrabrahmakumara zu, der als ausgezeichneter Arzt berühmt und von enormer Intelligenz war. Aber Chandrabrahmakumara war gerade nach den Unterweisungen in den Samadhi eingetreten. Als der Buddha ihn anschaute, verließ er sein Samadhi, er hat die Situation verstanden und für die Zukunft die Verantwortung für diese Unterweisungen angenommen. All die anderen Anwesenden – man spricht von 500 Bodhisattvas und 100 Laienpraktizierenden – haben den Wunsch geäußert, immer da anwesend zu sein, wo Gampopa unterrichten werde und ihn zu unterstützen.

Diese Unterweisungen sind also nicht verloren gegangen. Erst wurden sie mündlich überliefert und später wurde das Samadhirajasutra in Sanskrit schriftlich festgehalten und später auch im tibetischen Kanon. Dieses Sutra wurde aber von den Meistern sehr wenig unterrichtet und wenig kommentiert. Erst 1500 Jahre nach Buddha Shakyamuni, als sich Gampopa in Tibet manifestierte, nahm er das Samadhirajasutra als hauptsächliche Quelle für seine Unterweisungen.

Die Spezialität Gampopas Unterweisungen besteht darin, dass er die Belehrungen, die bereits durch die Linie der Mahasiddhas, den großen Vajrayana-Praktizierenden, als Mahamudra (das Große Siegel) bekannt waren, vereint hat mit den eher gelehrsamem, intellektuellen Belehrungen des Madhyamaka mit den Lehren der Prajnaparamita – gelehrt von Nagarjuna und anderen – und schließlich mit der Schule der Cittamatras, präsentiert von Asanga, der von Maitreya inspiriert wurde. Diese beiden philosophischen Ströme sind gemeinsam mit dem Strom der Praxis der großen Mahasiddhas in der Person Gampopas vereint. Gampopa selbst hat seine Ausbildung in der Kadampa-Schule von Schülern Atishas erhalten und in der Linie von Milaräpa, die von Marpa kommt und auf Naropa und Tilopa zurückgeht.

Und in diesem Kapitel hier unterrichtet er die Einheit dieser beiden Ströme.

Atisha war der geschickteste, fähigste Meister im Debattieren der Doktrinen. Er war einer der ersten, der fähig war, hinduistische Philosophen in der Debatte zu besiegen und dank Atisha hat der Buddhismus im 11. Jahrhundert eine große Renaissance erfahren. Es gab eine große Debatte mit den besten Acaryas der verschiedenen hinduistischen Schulen, und all ihre Schüler waren nach dem Sieg Atishas gezwungen, den Dharma zu praktizieren. Atisha war also ein großer Gelehrter und hatte enorme Fähigkeiten, die unsere Vorstellungen bei weitem überschreiten, in der Feinheit des Verständnisses und des Ausdrucks.

Und auf der anderen Seite gab es die vier Äbte der Universität von Nalanda, einer von ihnen war der große Gelehrte Naropa. Naropa hat dann den Weg eines Siddhas eingeschlagen, er hat auf den Leichenäckern praktiziert und ist ein großer Mahasiddha geworden.

In Gampopa vereinigen sich die beiden Strömungen dieser zwei großen Praktizierenden Indiens dieser Zeit: Das vollkommene, tiefe Verständnis und die vollständige Realisation von Atisha, der wusste, wie man die philosophischen Gesichtspunkte des Dharma erklären kann, und den anderen Zugang der vollkommenen Einfachheit, diesen direkten Zugang zum Geist, das Loslassen sämtlichen Anhaftens, wie man mit sehr direkten Mitteln jenseits von dualistischem Denken gehen kann.

Diese beiden Ströme sind also in der Person von Gampopa vereint. Das bedeutet nicht, dass die anderen Meister nicht gelehrt gewesen wären. Marpa war z.B. extrem gelehrt, Milaräpa nicht so sehr, gab aber Gampopa die Möglichkeit, diese beiden Ströme zu vereinen.

Die Essenz dieser Übertragung finden wir in diesem Kapitel zur Prajnaparamita im Kostbaren Schmuck der Befreiung.

Wir dürfen nicht denken, Atisha wäre ein Intellektueller gewesen, ganz im Gegenteil. Er ist allen Fallen des Intellektualismus entkommen, hat sie überwunden. Er hatte die geistige Fähigkeit, alle Fallen zu erkennen, in die der Intellekt und das Philosophieren uns führen können. Und seine wichtigste Unterweisung war Lodjong, das Anwenden von Bodhicitta.

Was diese große Debatte betrifft, so waren bei den letzten Punkten nur noch Atisha und sein Gegner imstande sie zu verstehen, so subtil und präzise waren die Argumente. Zum Schluss hat Atishas Gegner den Hut gezogen und gesagt: „Jetzt hab ich verstanden!“ Die anderen konnten der Debatte schon eine ganze Weile nicht mehr folgen.

Die Debatte überschreitet in ihrer Subtilität unser eher bescheidenes Verständnis bei weitem.

Der erste Teil der Unterweisungen Gampopas basiert hauptsächlich auf Atisha, Asanga und Nagarjuna. Und im zweiten Teil, der aus Unterweisungen zur Meditation besteht, bezieht sich Gampopa auf Milaräpa, Naropa, Shavaripa, Saraha etc., auf die großen Mahasiddhas. Wir haben also in diesem Kapitel zwei verschiedene Geschmäcker, Atmosphären: die erste wird die Morgenunterweisungen ausmachen und der zweite Teil gibt die Grundlage für unsere Arbeit an den Nachmittagen.

Ich habe glücklicherweise den französischen Übersetzer der Padmakara-Ausgabe des Kostbaren Schmucks der Befreiung, Christian?? überzeugen können, die Zitate der Mahasiddhas einzufügen, die in seiner tibetischen Version des Textes fehlten, weil es eine Gelugpa-Version war. Den Gelugpas passten diese Mahamudra-Belehrungen nicht zu ihrem philosophischen Zugang.

Aber für Gampopa sind beide Arten von Unterweisungen sehr wichtig. Wenn es darum geht, ein intellektuelles Verständnis zu entwickeln, brauchen wir gewisse Anweisungen, aber wenn es dann darum geht, sich hinzusetzen und das alles in Meditation anzuwenden, sind die selben Hinweise nicht hilfreich, da brauchen wir andere Anweisungen, da brauchen wir noch andere Mittel als für das Studium.

Wir sehen uns den Text an:

### ***1. Das Bedenken der Vorzüge von Weisheit und der Nachteile ihres Fehlens***

**Ein Bodhisattva, dem die Weisheit fehlt, kann die Verwirklichung der Allwissenheit nicht erreichen, selbst wenn er die anderen befreienden Qualitäten von Freigebigkeit bis hin zu meditativer Stabilität besitzt.**

**Weshalb? Weil seine Qualitäten einer Gruppe Blinder ohne Blindenführer vergleichbar wären: unfähig die Stadt zu erreichen, zu der sie wollen.**

**Besitzen wir hingegen Weisheit, werden alle verdienstvollen Handlungen wie Freigebigkeit usw. auf den Weg der Buddhaschaft geführt und wir erreichen die Allwissenheit – so wie eine Gruppe Blinder, die von einem Blindenführer in die Stadt geführt wird.**

Es ist sehr wichtig zu verstehen, was mit *Paramita* gemeint ist. Ein Paramita ist eine Qualität, die uns zum anderen Ufer führt, die uns hilft, den Fluss oder den Ozean von Samsara zu durchqueren, um ans Ufer der Befreiung zu gelangen. Dort angekommen, können wir weiter fortschreiten bis zum Buddhazustand. Ohne Weisheit sind all die anderen Paramitas zusammen keine Paramitas, keine befreienden Qualitäten, sondern z.B. nur gewöhnliche Freigebigkeit, gewöhnliche Disziplin. Erst dann, wenn das Verständnis der Abwesenheit eines Selbst, das die Großzügigkeit oder Disziplin, Geduld usw. praktiziert, diese Handlungen Paramitas begleitet, werden diese heilsamen Handlungen zu Paramitas. Solange wir noch im Ich-Anhaften handeln, sind das einfach nur positive Handlungen aber noch keine Paramitas.

Wenn es heißt *blind*, dann bedeutet das ohne Weisheit. Blinde Freigebigkeit ist eine Freigebigkeit, die das Ziel dieser Freigebigkeit nicht kennt. Die Praxis von Freigebigkeit führen wir aus, um aus dem Leiden herauszufinden, sie führt uns zur Befreiung. Blinde Freigebigkeit kennt den Weg nicht.

Wir könnten jetzt denken, dass Weisheit alleine reichen würde. Dazu im Text:

**Wir mögen uns nun fragen: „Wenn dem so ist, genügt dann Weisheit alleine nicht? Wozu braucht es Freigebigkeit und die anderen Methoden überhaupt?“**

**Nun, Weisheit allein genügt keineswegs, wie die *Lampe des Erleuchtungsweges* (Atisha) ausführt: „Es wurde gelehrt, dass wir durch Weisheit ohne Methode ebenso wie durch Methode ohne Weisheit gefesselt sind. Vernachlässige also keine von beiden.“**

**Woran ist man gefesselt, wenn man nur Methode oder nur Weisheit praktiziert? Bodhisattvas, die nur Weisheit praktizieren, ohne Methoden anzuwenden, werden in das einseitige Nirwana fallen, in den Frieden, an den die Hörer glauben – und sie werden darin wie gefesselt sein. Das nirgends verweilende Nirwana werden sie nicht erlangen.**

In diesem Text finden wir Fachausdrücke, die wir vielleicht noch nicht kennen.

Der Begriff *Methode* bezieht sich auf die anderen fünf Paramitas. Wir nennen sie Methoden oder auch geschickte Mittel, weil diese Qualitäten Ausdruck des Mitgefühls sind. Sie stellen die Verbindung zu den anderen dar. Durch Freigebigkeit, Disziplin, freudige Anstrengung oder Geduld entsteht eine Verbindung mit den anderen Wesen. Das sind die geschickten Mittel, mit deren Hilfe alle Wesen Erleuchtung erlangen können. Wenn man Weisheit ohne Methode praktiziert – wenn man nur über Leerheit, die illusorische Natur meditiert – dann gibt es dieses Engagement, den anderen zu helfen, nicht.

Wenn man also in dieser Weise praktiziert, gelangt man in das *einseitige Nirwana* – der nächste Fachausdruck.

Einseitiges Nirwana bedeutet, man hat Befreiung von Leid erlangt, aber es bleibt noch so etwas wie ein leichtes Zögern – man kann es nicht Angst nennen, weil es keine Emotionen mehr gibt – aber man zögert, hat Vorbehalte, sich in Samsara zu engagieren, weil man

fürchtet, der verwirklichte Geist könnte verunreinigt werden. Es mangelt also an Verständnis darüber, was Samsara ist. Man fürchtet, durch den Kontakt mit Samsara dieses Nirwana zu verlieren. – Samsara bedeutet immer dualistische Welt.

Wenn im Gegenteil jemand sowohl die geschickten Mittel als auch die Weisheit vollkommen integriert hat, wird er in das *nirgends verweilende Nirwana* gelangen. Dieser Fachausdruck beschreibt das Nirwana eines Buddhas. Ein Buddha hat nicht das geringste Zögern, sich in der Welt zu manifestieren, weil er verstanden hat, dass Samsara – die dualistische Funktionsweise der Wesen – seinen reinen Geist nicht mehr verunreinigen, verschleiern kann. Durch dieses Verständnis kann ein Buddha mitten unter den Wesen sein, ohne die geringste Angst, von deren dualistischem Anhaften berührt zu werden. Das wird das *nirgends verweilende Nirwana* genannt, weil ein Buddha überall sein kann: in den reinen Bereichen; in den unreinen Bereichen; im Samadhi, den man Dharmakaya nennt, völlig jenseits von allem; in der konkreten Aktivität in der Welt. Er kann in jeder Situation auch dem Leiden gegenüberstehen, ohne dass sich sein Geist verschleiern würde.

Diese Unterweisung wird von den Praktizierenden des Mahayana/Vajrayana häufig falsch verstanden. Sie glauben, dass der Weg zum nirgends verweilenden Nirwana darin bestehen würde, sich gut in Samsara zu installieren, weil sie keine Lust haben, aus Samsara herauszukommen. Sie sagen sich, dass es ja keinen Unterschied zwischen Samsara und Nirwana gibt. Das ist eine ewige Falle, eine Falle, aus der man nie herauskommen wird, solange man diese Vorstellung hat, solange man den essentiellen Punkt nicht verstanden hat. Man muss alles tun, um aus Samsara herauszugelangen, **alles!** um zu realisieren, dass am Ende durch die Verwirklichung Samsara nicht zu fürchten ist, dass es nur eine Projektion des Geistes ist, der die Welt einteilt in rein und unrein. Aber solange wir in dualistischer Weise funktionieren, sind wir ständig involviert, aber nicht im Nirwana.

Im Folgenden wird die andere Möglichkeit beschrieben:

**Wer hingegen nur die Methoden praktiziert, ohne sich in Weisheit zu üben, wird nie über die Stufe gewöhnlicher, unverständiger Leute hinausgelangen und deshalb stets an den Daseinskreislauf gefesselt bleiben.**

**Nehmen wir ein Beispiel: Wer in eine Stadt gehen möchte, braucht Augen, die den Weg begutachten und Beine, die den Weg zurücklegen. In gleicher Weise benötigen wir, um in die Stadt der nirgends verweilenden Befreiung von Leid (Nirwana) zu gelangen, die eine Einheit bildende Kombination von Augen der Weisheit und Beinen der Methode.**

**Aber Weisheit entsteht nicht einfach von selbst. Eine kleine Menge Holz zum Beispiel wird zwar brennen, aber nie ein großes, lang anhaltendes Feuer ergeben, wohingegen aus einem Berg bestens getrockneten Holzes, einmal entzündet, ein großes, lang anhaltendes, nicht zu löschendes Feuer entsteht.**

**Genauso entsteht aus einer dürftigen Ansammlung von Verdiensten keine große Weisheit, wohingegen eine große Ansammlung von Verdiensten positiver Kraft durch die Praxis von Freigebigkeit, Disziplin und dergleichen große Weisheit hervorbringt, die alle Schleier verbrennt.**

**Deshalb ist es der Weisheit wegen erforderlich, Freigebigkeit und die anderen befreienden Qualitäten zu kultivieren.**

Wie gehören Weisheit und geschickte Mittel (*Methoden*) zusammen? Sie sind wirklich miteinander verbunden. Und was nennen wir *Verdienst*? Das sind Handlungen – z.B. wenn wir die verschiedenen Qualitäten wie Freigebigkeit, Geduld, Disziplin usw. praktizieren – die wir mit einer altruistischen Haltung ausführen, ohne egoistisches Anhaften, mit einer Motivation, die nur auf das Wohl der anderen ausgerichtet ist, ohne den Wunsch, etwas zurückzubekommen. Solche Handlungen nennen wir verdienstvoll, sie schaffen eine positive Kraft. Und diese positive Kraft führt dazu, dass unser Ich-Anhaften, die Kraft des Egos immer weiter und weiter reduziert wird. Das ist es, was man Verdienst nennt: diese Kraft, die das Ich-Anhaften reduziert.

Und je mehr wir diese Kraft entwickeln, die unser Ich-Anhaften verringert, desto mehr kann sich auch die Weisheit manifestieren. Und wenn das Feuer groß ist, wenn wir viel Holz – viel Verdienst – angesammelt haben und diese Kraft groß ist, dann kann das Feuer all die Tendenzen, alle Schleier, die den Geist bedecken und uns vereinnahmen, verbrennen. All diese Schleier, die verhindern, dass wir das sind, was wir potentiell wirklich sind: ein Buddha.

Wir alle wollen das Feuer der Weisheit, aber damit das Feuer der Weisheit entstehen kann, brauchen wir Holz. Das bedeutet, wir müssen diese Kraft des Verdienstes entwickeln, damit dieses Feuer kräftig brennen kann. Nur ein kleiner Funke, ein bisschen Holz oder ein paar Strohhalme reichen nicht, um all unsere Schleier zu verbrennen.

Was ist nun die Definition der Weisheit? Damit kommen wir zum zweiten Punkt:

## ***2. Die Essenz von Weisheit***

Weisheit: *prajna* auf Sanskrit und *sherab* auf Tibetisch.

**Die Essenz von Weisheit ist ein genau unterscheidendes, umfassendes Verständnis aller Phänomene.**

Das ist sehr tiefgründig: ein *umfassendes Verständnis aller Phänomene* schließt alle Phänomene ein ohne eine einzige Ausnahme. Das bedeutet, dass wir nicht bei so einem vagen, schwammigen Verständnis bleiben, sondern es ist ein sehr klar unterscheidendes Verständnis, das sämtliche Merkmale aller Dinge unterscheiden und erkennen kann.

Allumfassendes Verständnis bedeutet nicht, dass ein Buddha einen Airbus oder ein Formel-1-Auto reparieren könnte, es ist nicht ein technisches Verständnis aller Dinge. Ein Buddha hat die Fähigkeit, durch seine Intuition schnell zu sehen, worin das Problem besteht, aber das heißt nicht, dass er das technische Know-how hat, um einen Airbus zu konstruieren. Das Verständnis, von dem hier die Rede ist, hat zwei Aspekte: Ein Buddha kennt die tiefe Natur der Dinge, d.h. die Dimension der Leerheit, die Abwesenheit eines Selbst, und er kennt auch die relative Natur der Dinge, die Art und Weise, wie sich die Dinge in der Welt manifestieren. Er weiß, wie die relative und die letztendliche Ebene zusammenspielen.

## ***3. Einteilung***

**Der Kommentar zum Schmuck der Mahayana Sutren unterscheidet drei Arten von Weisheit: weltliche Weisheit, geringere nichtweltliche Weisheit und große nichtweltliche Weisheit.**

#### ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

**Weltliche Weisheit: Diese Form der Weisheit entsteht aus dem sich Befassen mit den vier Wissenschaften der Heilkunde, Logik, Linguistik und schaffenden Künste.**  
( z. B. Kunsthandwerk, Architektur, Kalligrafie)

**Nichtweltliche Weisheit wird auch inneres Wissen genannt. Hierzu gehören alle Formen des Verständnisses, die sich aus dem Befassen mit der edlen Lehre ergeben.**

**Geringere nichtweltliche Weisheit ist die aus dem Zuhören, Kontemplieren und Meditieren der Hörer und Alleinverwirklicher entstehende Weisheit.**

Diese Weisheit befreit uns vom Leiden, führt in ein Nirwana, aber es besteht noch dieses Zögern, in Kontakt mit Samsara zu treten, sich für die Wesen zu engagieren. Das ist der einzige Unterschied.

Die Charakteristik dieser Weisheit:

**Diese erkennen die völlig angenommenen Aggregate, die unser Dasein ausmachen als unrein (d.h. karmisch bedingt), leidhaft, vergänglich und frei von einem Selbst.**

Unsere karmischen Tendenzen führen dazu, dass wir uns mit diesen fünf Skandhas identifizieren – dem Körper, den Sinnesempfindungen, dem Bewusstsein usw. – und diese Identifikation ist die Quelle allen Leidens. Sobald die Abwesenheit eines Selbst erkannt wird, erlangen wir Befreiung. *Völlig angenommene Aggregate* ist der tibetische Fachbegriff, damit ist diese starke Identifikation gemeint.

**Große nichtweltliche Weisheit ist die aus dem Zuhören, Kontemplieren und Meditieren der Praktizierenden des großen Fahrzeugs entstehende Weisheit.**

**Diese erkennen alle Phänomene als von Natur aus leer, ungeboren und grund- und wurzellos.**

Hier sagt Gampopa nicht viel mehr über diese Weisheit, die ja noch später erklärt wird. *Alle Phänomene* – das ist der eine wichtige Punkt – das sind alle Phänomene ohne Ausnahme: Die Phänomene der Befreiung und auch die Phänomene Samsaras werden als nicht wirklich erkannt, von nicht bleibender Wirklichkeit. Das Ich, das Verwirklichung erlangt, wie auch die Erleuchtung selbst, wie aber auch alle samsarischen Phänomene werden als von illusorischer Natur erkannt. Das bedeutet, sie werden als *ungeboren* erkannt. Ungeboren bedeutet ohne Entstehen, ohne Verweilen und ohne ein Ende, jenseits von entstehen, verweilen und vergehen.

\* \* \*

## 2. Unterweisung

Gestern haben wir uns die Einleitung zum Begriff Weisheit angesehen.

Warum ist es wichtig, Weisheit zu praktizieren? Weil wir ohne Weisheit, die die Natur der Dinge kennt, wie ein Blinder sind, der den Weg nicht kennt. Mit Weisheit jedoch werden wir zur Befreiung, zur höchsten Erleuchtung gelangen. Aber Weisheit alleine reicht nicht aus. Ohne die Kraft von heilsamen Handlungen, die Kraft des Altruismus, werden wir unser Ziel nicht erreichen. Das ist so, wie ein Feuer ohne genügend Holz nicht brennen kann.

Wir sind bis zur Definition der Weisheit gelangt: Weisheit als genau unterscheidendes Verständnis aller Phänomene. Das bedeutet nicht, dass durch diese Weisheit alle Details all dessen was existiert erkannt werden, sondern diese Weisheit kennt die Natur aller Dinge und ihre Art und Weise zu erscheinen. Das heißt, es ist das Verständnis der letztendlichen Natur aller Phänomene und auch davon, wie sich die Phänomene im Relativen manifestieren.

## 5. Was in Bezug auf Weisheit zu verstehen ist

**Von den erwähnten drei Arten der Weisheit braucht es die große nichtweltliche Weisheit. Diese wird nun in sechs Punkten erläutert.**

Das ist für den Bodhisattva-Weg.

Wenn wir das andere Ufer – die Befreiung von Samsara – erlangen und allen Wesen helfen wollen, dann brauchen wir das vollständige Verständnis eines Buddhas.

Um sich selbst zu befreien, reicht es aus, die wahre Natur des eigenen Geistes zu erkennen, und an dem, was sich scheinbar im Außen zeigt, nicht mehr zu haften.

Wenn wir die anderen befreien wollen, wenn wir für sie ein wahrer Führer werden möchten wie ein Buddha, dann müssen wir den Geist der Wesen kennen, um mit all den verschiedenen Situationen und Schwierigkeiten, die am Weg entstehen können, richtig umzugehen, damit wir den Wesen wirklich helfen zu können.

Diese Realisation, die zusätzlich notwendig ist, entsteht ganz natürlich von selbst, wenn der Wunsch da ist, bis zur vollständigen Buddhaschaft zu gehen.

Diese Kraft, diese zusätzlichen Verwirklichungen entstehen also aufgrund all unserer Wünsche, die wir den ganzen Weg hindurch gemacht haben, dass wir auf dem Weg nicht anhalten, wenn wir unsere eigene Befreiung vom Leid erlangt haben. Kraft dieser Wünsche setzen wir unsere Arbeit weiter fort, um vollkommene Meisterschaft zu erlangen und fähig zu werden, den Wesen in all den verschiedenen Situationen beistehen zu können, die sich aus dem Kontakt mit ihnen ergeben.

Am Anfang unserer Praxis sind wir in der Regel davon motiviert, selbst aus den Schwierigkeiten heraus zu kommen. Aber wenn wir auf dem Weg weiter fortschreiten, beginnen wir zu sehen, dass wir durch persönliches Wollen nicht ankommen werden. Mehr und mehr entsteht ein Loslassen, ein Sich-Hingeben. Es gibt weniger Anhaften, weniger persönliche Hoffnung und Furcht und während wir so mehr und mehr loslassen, kann mehr Raum für andere entstehen. Und auf natürliche Weise entsteht Mitgefühl für andere. Wir werden auf diesem Weg, den wir gehen, ermutigt, dieses Mitgefühl zu entwickeln.

Natürlich werden auf allen buddhistischen Wegen Liebe und Mitgefühl und die anderen Qualitäten praktiziert. Aber auf dem Weg der Bodhisattvas ist das Entwickeln dieser großen nichtweltlichen Weisheit ganz zentral. Sie wird groß oder weit genannt, weil wir schon direkt von Anfang an, selbst wenn es uns noch ein bisschen künstlich erscheint, diesen Wunsch in unserem Wesen entwickeln, nicht bei unserer eigenen Befreiung anzuhalten, sondern mit seiner ganzen Kraft weiterzuwirken, bis das Wohl aller Wesen vollbracht ist. Dabei denken wir nicht, die Verantwortung den anderen Buddhas, die sich manifestieren, zu überlassen, sondern wir geben alles, was wir nur tun können, um das Wohl aller Wesen zu bewirken – auch wenn es dieses Gefühl eines Ichs nicht mehr gibt, sondern nur noch ein Wesensstrom da ist. Wir machen den Wunsch, dass wir alle dafür notwendigen Qualitäten entwickeln mögen.

Augenblicklich – wo wir hier in diesem Raum sind und den Unterweisungen zuhören – wird unser gesamtes Sein von unserem Ich-Anhaften eingenommen. Es gibt die Richtung für alles, was wir machen. Aber im Laufe der Zeit, mit der Praxis reinigen wir dieses egoistische Anhaften immer mehr, bis es völlig erschöpft ist, und dann kommen unsere Wünsche zum Tragen – die wir auch in den Bodhisattvagebüden ausdrücken – und diese Kraft wird dann unserem Seinsstrom die Richtung geben. Wenn wir keine Wünsche geäußert haben, dann gibt es in diesem Moment keine Richtung mehr, es gibt keinen persönlichen Wunsch, sich in diese Richtung zu bewegen. Deshalb sind diese Wünsche auf unserem Weg sehr wichtig, Wünsche, den Seinsstrom zum Wohle aller Wesen zu widmen, tätig zu sein und weitere Qualitäten zu entwickeln, um den Wesen zu dienen.

Was bringt einen realisierten Bodhisattva dazu, Geburt anzunehmen? Es sind seine Wünsche, die er gemacht hat, denn ein Bodhisattva ist nicht verpflichtet, zur Erde zurückzukehren. Der zweite Faktor, der einen Bodhisattva zur Wiedergeburt führt, sind die Wünsche der Praktizierenden, die sich wünschen, zur Erleuchtung geführt zu werden. Diese beiden Ströme – das Bodhisattvagebüde des Bodhisattvas und die Wünsche der Praktizierenden – schaffen die Kraft, das Feld für die Manifestation eines großen Bodhisattvas.

Und in dieser Existenz ist der Bodhisattva selbst schon befreit, er braucht nicht mehr an seinen persönlichen Schleiern arbeiten. Aber er muss noch mehr Qualitäten entwickeln, um die anderen Lebewesen führen zu können. Dafür ist eine größere Weisheit notwendig als für die persönliche Befreiung. Deswegen wird diese Weisheit große nichtweltliche Weisheit genannt, weil sie zur Befreiung aller Wesen führt.

Schauen wir uns Gampopas Zusammenfassung dieser Weisheit an. Das ist wirklich das kürzeste und einfachste was wir finden können. Gampopa fasst hier philosophische Diskussionen zusammen, die über Jahrhunderte in Indien von Meistern geführt wurden, um die buddhistischen Standpunkte gegenüber den hinduistischen klarzumachen. Für uns scheint es jedoch nicht so einfach zu sein, eher vielleicht ein bisschen schwierig.

## ***5a. Die Widerlegung des Glaubens an wirkliche Existenz***

**In den Erläuterungen zum stufenweisen Weg heißt es, dass sich alles Haften an konkrete Existenz oder an Wirklichkeit auf (die Annahme von) zwei Arten von Selbst zurückführen lässt – und diese beiden Arten von Selbst sind ihrem Wesen nach Leerheit.**

**Welches sind die beiden Arten von Selbst, die auch „Geist“ genannt werden? Sie werden bezeichnet als das „Selbst der Person“ und das „Selbst der Phänomene“.**

Wenn hier Gampopa vom stufenweisen Weg – *lam rim* – spricht, so bezieht er sich hier auf die ganze Übertragung, die von Nagarjuna usw. über Atisha zu ihm gekommen ist, die Übertragung der Logik und der buddhistischen Philosophie.

Was sagt Gampopa hier in diesem Abschnitt? Er sagt, dass wir glauben, selbst zu existieren und dass die Dinge um uns selbst herum existieren: „Ich existiere und der Tisch vor mir existiert, ich kann die Tasse da drauf stellen, also existiert der Tisch!“ Das nennen wir das Selbst des Individuums und das Selbst der Dinge, der Phänomene. – Ich habe Dominique mir gegenüber, sie saß auch schon gestern da, also existiert sie wirklich. Und auch die Scheune hier: sie war auch gestern und vorgestern schon da, wir haben viele Anstrengungen unternommen, damit sie hübsch aussieht und wir uns drin wohl fühlen, also existiert sie wirklich. –

Und dann kommt der Buddha und sagt: „Nein, nein, so ist das ganz und gar nicht!“ und er zeigt, dass er durch Mauern gehen kann, die uns so solide und fest erscheinen und er kann Scheunen manifestieren und sie wieder auflösen, von einem Moment zum anderen. Und was die Person betrifft, verhält es sich genauso. Wir denken, Geburt und Tod seien unumgänglich. Aber nein, diese persönliche Manifestation hat keine Substanz. Beispielsweise jemand, der den Regenbogenkörper verwirklicht hat, stirbt nicht, er löst sich auf, sodass von der Materie gar nichts übrig bleibt.

Ein Buddha kann unsichtbar sein, ein Buddha kann sich sichtbar machen, ein Buddha kann sich in der Schnelle eines Gedankens fortbewegen, er hat sehr viele Fähigkeiten, von denen wir vielleicht schon gehört haben oder von denen wir welche gesehen haben. Diese Fähigkeiten sind – und das ist das Geringste was man darüber sagen kann – erstaunlich.

All das interessiert uns vielleicht nicht so sehr. Warum sollten wir durch die Wände gehen, wo wir da doch eine Tür haben? Und es ist auch nicht so interessant, verschwinden zu können. Was für uns aber vielleicht interessanter ist: Ein Buddha leidet nicht und er ist immer glücklich. Ein Buddha hat immer einen freudevollen Geist, voller Offenheit und voller Mitgefühl.

Und ein Buddha sagt uns: Der Grund warum wir leiden ist, dass wir glauben, wirklich zu existieren.

Das interessiert uns jetzt also, denn wir denken doch, dass wir wirklich existieren! Und der Buddha sagt, „Nein!“

Und auf diesem falschen Glauben gründen wir unsere ganze Existenz.

***Was ist unter Selbst der Person oder Geist zu verstehen?***

**Hierüber gibt es viele Theorien. Was „Person“ genannt wird, ist tatsächlich die Kontinuität der mit einem Bewusstsein versehenen, völlig angenommenen Aggregate – immer geschäftig, denkend und in ständiger Bewegung.**

Es lohnt sich, sich diese Definition gründlich anzusehen. Was wird hier mit den Skandhas, den Aggregaten bezeichnet? Wenn wir in die Gebärmutter eingehen, werden wir eins mit diesen Aggregaten. Wir identifizieren uns mit der Form, also mit dem Körper. Wir identifizieren uns mit den Wahrnehmungen, den mentalen Ereignissen, mit dem Bewusstsein. Wir denken, das ist unsere Person. Und diese Person ist immer geschäftig, sie denkt, sie ist in ständiger Bewegung.

Was führt zu dieser Idee, dass wir jemand sind? Das ist die Kontinuität von diesem Moment zum nächsten Moment. Von einem Moment zum anderen haben wir uns nicht sehr viel bewegt, und auch was wir äußerlich wahrnehmen hat eine Kontinuität – vom letzten Augenblick bis jetzt ist das Licht noch gleich, wir hören ähnliche Klänge usw. Und auch die Wahrnehmung von uns selbst: Wir sind noch immer ein Mensch, befinden uns weiterhin in einer Scheune in Frankreich und hören Unterweisungen zu. Es gibt also unter den aufeinander folgenden Momenten sehr viel Ähnlichkeit, was zu der Annahme führt: „Das bin ich und das alles ist wirklich existent!“, weil unsere Erfahrungen eine gewisse Kohärenz haben, weil es darin eine Kontinuität gibt.

Ein Buddha würde sagen: „Ja, einverstanden! Es gibt ein Gefühl von Kontinuität in eurem Leben, aber wenn ihr genauer hinschaut, dann seht ihr, dass da auch sehr viel Diskontinuität ist. Wenn es euch gelingt, euren Geist zu entspannen, dann könnt ihr sehen, dass da einfach nur Momente sind. Momente der Manifestation, von Gedanken, und im nächsten Moment manifestiert sich etwas ganz anderes, es kann sogar eine Pause geben. Da ist keine solche Kontinuität wie ihr sie euch vorstellt, wo der eine Moment mit dem nächsten identisch ist. Es ist wie an einem Fluss. Ihr seid an einem Fluss, seht das Wasser vorbeifließen und sagt: ‚Das ist immer der gleiche Fluss.‘ Aber ich sage, das ist niemals der gleiche Fluss!“ Es ist also eine andere Art und Weise, die Dinge zu betrachten.

Es gibt also ständig Bewegung, und diese Bewegung können wir überprüfen, wenn wir die verschiedenen Aspekte unserer Existenz betrachten. Da gibt es das, was wir Form, Materie nennen, den Körper. Wir sehen, wie sich der Körper ständig verwandelt, die Elektronen bleiben nicht an ihrem Platz, es gibt eine ständige Bewegung. Der Buddha war sich dessen bereits bewusst. Und wenn wir unseren Körper spüren, dann haben wir da eine ständige Vibration in den Zellen, der Körper bleibt nicht von einem Moment zum anderen der gleiche, es ist eine ständige Veränderung da. Und auch was unsere Wahrnehmung betrifft ist es so, auch unsere mentalen Konstruktionen: die Emotionen, die Überlegungen, alles ist ständig im Fluss und in Verwandlung. Auch unser Bewusstsein ist ein Fließen, eine Verwandlung. Und so können wir entdecken, dass sich ständig alles ändert, in fortwährender Bewegung ist.

**Wenn man die Person für etwas Dauerhaftes und Einzigartiges hält, wird man daran voller Identifikation als ein Ich oder Selbst festhalten. Das ist unter „Selbst der Person“ oder „Geist“ zu verstehen.**

Manchmal sagt man dazu auch Seele.

Es ist wichtig, dass wir uns nicht nur von der Idee befreien, dass die Person wirklich existiert. Denn gleichzeitig denken wir ja, dass der Geist als etwas Solides, Dauerhaftes besteht. Die Identifikation geht noch tiefer, wir sagen uns: „Ich bin nicht der Körper, ich bin nicht meine

Wahrnehmungen, ich bin nicht meine Emotionen, natürlich nicht. Aber ich bin der Geist, und der existiert wirklich.“ Deswegen ist es so wichtig, sich das ganz genau anzusehen.

**Ausgehend von der Annahme eines Ichs entsteht emotionale Verblendung. Aus emotionaler Verblendung entstehen Handlungen (Karma) und aus Handlungen entsteht Leid. So ist die Wurzel von allem Übel und Leid die Annahme von einem Selbst oder Geist.**

Es ist eine Abkürzung, wenn es heißt, dass das Ich die Emotionen erzeugt. Denn wie kann etwas, das es nicht gibt, etwas erzeugen? Das ist nicht logisch. Was die Emotionen erzeugt, ist, dass wir uns für jemand Solides zu halten. Wir halten uns für so solide wie einen Lastwagen und wenn wir einem Hindernis begegnen, dann gibt es einen Crash. Wenn wir uns aber fühlen wie ein Fluss, dann kann ein Hindernis auftauchen, und wir fließen um das Hindernis herum. Das ist der Unterschied. Wenn wir also an der Idee eines soliden Ich festhalten und Schwierigkeiten begegnen, wenn es Veränderungen in unserem Leben gibt, dann können wir uns nicht anpassen. Es entsteht Furcht, dort ist Begierde und daraus entstehen dann all die Emotionen.

Wenn wir uns also sehr, sehr ernst nehmen und genau wissen: „Ich will das und das will ich nicht!“, dann sind wir nicht nur wie ein Lastwagen, sondern eher wie eine Lokomotive auf Schienen. Da ist es unmöglich, die Richtung zu ändern. Das kann man auch sehr gut bei Kindern beobachten, die ganz klar wissen, was sie wollen, und wenn es nicht nach ihren Wünschen passiert, dann gibt es Geschrei und Tränen, große Katastrophen. Bei Erwachsenen ist es mit der Zeit vielleicht nicht mehr ganz so stark, die sind keine Lokomotiven mehr sondern nur die Lastwagen, also auch noch ziemlich schwerfällig, aber man kann mit sehr viel Mühe die Richtung ändern. Und eigentlich ist es so wie Lama Tashi zeigt: Man gibt vor, man sei ein bisschen geschmeidig und flexibler, und wenn man gelernt hat, dass man die Richtung wechseln kann, dann kann man ein bisschen Leiden vermeiden.

Wenn von negativen Emotionen gesprochen wird – ich mag diesen Ausdruck nicht, es handelt sich um emotionale Verblendung – *kleshas*. Das ist an sich nichts Negatives, aber es kann dazu führen, dass wir leiden. Wenn wir da nicht anhaften, entsteht nichts Negatives daraus, aber wenn wir aufgrund der Emotionen handeln, entsteht Leiden. Negativität besteht allein darin, dass sie Schaden, Leiden verursacht. Der Begriff Negativität ist eine Bewertung, die wir benutzen, und hat im Dharmavokabular eigentlich gar nichts zu suchen. Es handelt sich um Emotionen, die – wenn wir sie sofort loslassen können – keinerlei Auswirkungen haben. Aber wenn wir ihnen aufsitzen, dann entstehen Ursache-Wirkungs-Ketten, die tatsächlich zu Leid führen.

Gampopa fährt damit fort, dass die Annahme von einem Selbst, die Wurzel von allem Leid ist.

Wie gehen wir mit Schwierigkeiten in unserem Leben um? Man sagt: „Aber ich! ... Was geschieht mir? ... Was kann ich machen?“ Da ist also dieser Lastwagen sehr stark präsent und wir reagieren in dualistischer Art und Weise. Wir beziehen immer alles auf dieses vorgestellte Ich: „Ist es etwas, was mir einen Vorteil bringt oder werden mir diese äußeren Umstände Nachteile, Probleme bringen?“ Je nachdem: Denken wir im Nachteil zu sein, dann verteidigen wir uns, denken wir, etwas könnte für uns von Vorteil sein, versuchen wir, das was uns begegnet an uns zu ziehen. So tun wir alles, um dieses innere Territorium – das ist so was wie ein innerer Kern, an dessen Existenz wir glauben, den wir verteidigen und nähren wollen – intakt zu halten.

Wir leben mit dieser Idee, dass es diesen inneren, festen Kern wirklich gibt – dieses Ich, das wie ein König sein Territorium beherrscht. Es ist *mein* Territorium und ich versuche, schädliche Einflüsse draußen zu halten und Positives, das was mir nährend erscheint, in mein Territorium zu integrieren. Wir suchen immer nach Ressourcen, und gegen das, was uns bedrohlich erscheint, versuchen wir uns zu schützen. Was wir als Territorium bezeichnen, das ist unser Leben, alles womit wir uns identifizieren – das kann unsere Familie sein, unser Beruf, unsere Kinder, all das. Und es gelingt uns vielleicht, ein bisschen davon, womit wir uns identifizieren, auch loszulassen, aber hinter all dem bleibt dieser harte Kern. Äußerlich lassen wir ein bisschen los, aber innerlich nicht. Ich kontrolliere meine Meditation, mein Leben, usw.

Es ist so, als würde es in diesem Territorium verschiedene Zonen geben: solche, die sehr nahe an dieser grundlegende Identifikation sind und andere, die etwas weiter weg sind. „Gut, die Kinder lasse ich los!“ Beruf: „Na gut, ich kann auch was anderes machen!“ Mein Partner, da wird es schon schwieriger, und der Körper: Man amputiert mir ein Bein, daran arbeite ich eine ganze Weile, aber ich lasse los. Meine Überzeugung: „Nein, daran halte ich fest, aber na gut, wenn das Leben wirklich etwas anderes zeigt, kann ich vielleicht etwas ändern.“ Je weiter es nach innen geht, desto schwieriger, und wenn mein Leben in Gefahr ist, so halte ich da sehr fest, da will wirklich ich alles entscheiden. Da ist immer etwas, was kontrolliert, und wenn wir z.B. meditieren, dann wünschen wir uns, dass wir uns entspannen, wir lassen los, aber wir lassen nicht wirklich ganz los, wir haben Angst. Es gibt immer eine Instanz, die Kontrolle behalten will, das ist diese Festung der Ich-Anhaftung.

Es gibt da etwas, das uns erschreckt, wenn wir uns entspannen, in dem Moment, wo wir keinen Bezugspunkt mehr haben. Und dort ist diese Ich-Anhaftung, wir können ohne Bezugspunkt nicht leben. Wir brauchen diese Bezugspunkte, die uns versichern, dass wir existieren.

**In der Beweisführung (zu den Prüfsteinen gültiger Erkenntnis von Nagarjuna) lesen wir:**  
**„Gibt es ein ‚Ich‘, wird ‚Anderes‘ wahrgenommen. Aufteilen in Ich und Anderes führt zu Anhaften und Ablehnen und deren völlige Verquickung ist die Ursache von allem Übel.“**

Versteht ihr dieses Zitat aufgrund der Erklärungen, die ihr eben erhalten habt?

*Zum Begriff ‚völlig angenommene Aggregate‘. Dieses Wort ‚angenommene‘ ist ja mehrdeutig. In den Erklärungen heißt es, es sind ja nur vermutete Zustände.*

Ich bin noch am Überlegen, ob ich die Übersetzung ändere, die noch sehr nah am Tibetischen ist. Aber eigentlich meint es die Aggregate, mit denen wir uns völlig identifizieren. Das wäre die sinngemäß korrekte Übersetzung. Gleichzeitig ist aber noch ein anderer Prozess dabei. Es meint gar nicht, dass wir uns mit etwas bewusst identifizieren, sondern es meint die Tatsache, dass bei der Empfängnis ein automatischer karmischer Prozess stattfindet, der zu einer Verquickung des Bewusstseins mit den Bedingungen der neuen Existenz führt. Und das schon eine Identifikation zu nennen ist eine psychologische Interpretation eines Vorgangs, der eigentlich nur Ursache und Wirkung beschreibt. Da bin ich noch am Suchen nach geeigneten Ausdrücken.

*Und es heißt nicht – was angenommen ja auch bedeuten würde – dass man es akzeptiert hat.*

Ja, ja! Diese Konnotation muss man wirklich weglassen.

*Heißt das, dass man die Bedingungen des Mensch-Seins automatisch als Selbstverständnis annimmt?*

Ja, das ist das selbstverständliche Sein in dieser Existenz mit diesen dualistischen Projektionen, mit der dualistischen Annahme einer Existenz von sich selbst und der Existenz von anderen.

*Es wurde gesagt, Bodhisattvas inkarnieren kraft der Wünsche, die sie auf ihrem Weg gemacht haben und aufgrund der Wünsche der Wesen, während die gewöhnlichen Wesen aufgrund von Begierde und Abneigung Form annehmen.*

Das sind ziemlich parallele Mechanismen: Ein gewöhnliches Wesen nimmt Geburt an kraft seiner Begierde und Ablehnung. Für ein befreites Wesen ist es das nicht mehr so, es nimmt Geburt an aufgrund von Liebe und Mitgefühl für die Wesen. Das öffnet das Tor zu einer Wiedergeburt. Aber es braucht dazu auch noch diese zweite Kraft, dass jemand darum bittet, es sich wünscht.

Jemand, der auf dem Weg zur Erleuchtung oder zur Befreiung – der Vorstufe zur Erleuchtung – ist, löst alles persönliche Karma auf, aber schafft durch die Wunschgebete eine Ursache-Wirkungs-Kette, die – wenn das persönliche Karma aufgezehrt ist – trotzdem noch Folgen bewirkt. Es sind also Auswirkungen von Gebeten, dass das passiert, worauf man sich in den Wunschgebeten ausgerichtet hat und in welche Richtung man die Widmung der Verdienste dieser Wunschgebete auch gesprochen hat. Das bewirkt, dass ein Bodhisattva zurückkommen kann.

Wenn das nicht wäre, wäre es unmöglich zurückzukommen. Man muss diese Wünsche erzeugen.

In den Belehrungen des Mahayana heißt es, dass die Arhats vollständige Befreiung erlangt haben, alle persönlichen Schleier, Emotionen sind gereinigt. Und nur ein vollkommener Buddha kann einen Arhat stimulieren, noch weiter zu gehen. Wir können da überhaupt nichts machen, ein Arhat ist vollkommen außerhalb unserer Reichweite. Die Realisation der Leerheit eines Arhats entspricht der Realisation eines Bodhisattvas auf der siebten Stufe. Und auch die Bodhisattvas auf der achten, neunten und zehnten Stufe können einen Arhat, der bereits ins Nirvana eingegangen ist, nicht erreichen, allein ein Buddha kann ihn berühren. In den Belehrungen wird das bildhaft so ausgedrückt, dass ein Buddha einen Arhat durch Lichtstrahlen, die von seinem Herzen ausgehen, stimuliert in seiner letztendlichen Realisation, damit er Bodhisattva-Wünsche äußert, um sich weiter zu entwickeln. Aufgrund dieser Wünsche kann er fortschreiten bis zur vollständigen Buddhaschaft. Das heißt, wir brauchen uns um einen Arhat keine Sorgen zu machen, er ist jenseits von Leiden. Aber es ist nur die Kraft der Wünsche, die seinen zukünftigen Weg weiter bestimmen kann.

Wenn ein Arhat nach seinem Tod in das Nirvana eingeht, dann ist das ein Zustand von vollständiger Öffnung seines Geistes. Oft wird das beschrieben wie eine Flamme, die erlischt, weil für einen Arhat alles persönliche Karma erloschen ist. Aber – so heißt es in den Mahayana-Belehrungen – es bleibt noch ein ganz reines Bewusstsein und allein ein Buddha kann mit dieser vollkommenen Reinheit kommunizieren und den Arhat stimulieren, seinen Weg fortzusetzen, damit aus dem Arhat ein vollkommener Buddha wird.

Diese Unterweisungen basieren auf den Mahayana-Sutras, in denen Buddha Shakyamuni erläutert, welche Arbeit von einem Arhat noch zu machen ist, die ihn zur vollkommenen Buddhaschaft führt.

*Was heißt „sich von der Vergangenheit zu befreien?“, das wirft sehr viele Gedanken in mir auf. Eigentlich ist es ja nichts, von dem man sich befreit.*

Ich glaube, deine Frage betrifft den Begriff der Zeit. Im Dharma spricht man nicht davon, sich von der Vergangenheit zu befreien, das ist eher ein Ausdruck aus der Psychologie. Im Dharma würde sich von der Vergangenheit zu befreien bedeuten, den Augenblick zu realisieren. Die Vergangenheit existiert nicht mehr und was sich heute im Augenblick scheinbar zeigt, das sind Funktionsweisen. Auch die Gegenwart, das Jetzt existiert nicht wirklich. Vergangenheit ist also ein Begriff, der zur relativen Ebene gehört, man kann über Handlungen der Vergangenheit sprechen, aber weder Vergangenheit noch Gegenwart sind letztlich existent.

Vergangenheitsbewältigung findet also jetzt statt mit dem, was jetzt gerade auftaucht aufgrund der Muster, die unser jetziges Sein bestimmen. Wenn wir uns zusätzlich noch das Jetzt anschauen, den Moment jetzt, dann enthüllt sich auch das als ein Konzept, als etwas, wo es keinen wirklich bestehenden Moment zu finden gibt. Ein Jetzt als etwas tatsächlich Existentes wird sich nicht finden lassen.

### ***Was ist das Selbst der Phänomene?***

**Unter Phänomenen verstehen wir die äußeren, wahrgenommenen Objekte sowie den inneren, wahrnehmenden Geist. Warum werden sie Phänomene genannt? Weil sie Merkmale (zu) besitzen (scheinen). Das Fürwirklichhalten dieser beiden, des Objekts und des Subjekts, und das Haften an ihnen wird (Glauben an) das „Selbst der Phänomene“ genannt.**

Das Wort ‚Phänomene‘ ist eine Übersetzung des Sanskrit-Wortes *dharma*. Für das Wort *dharma* gibt es zehn verschiedene Übersetzungen, und die Übersetzung hier ist also Phänomen, ein Ding, eine Einheit, die zu existieren scheint, weil sie Merkmale hat, man kann sie durch Charakteristika beschreiben. Und das Selbst der Phänomene ist der Begriff für etwas wirklich Existentes, das man durch seine Charakteristika beschrieben kann.

Darin sind auch ‚Subjekt‘ und ‚Objekt‘ enthalten. Mit Objekt bezeichnen wir das, was wir äußerlich wahrnehmen und mit Subjekt den wahrnehmenden Geist, denjenigen, der wahrnimmt. Zum Beispiel nehmen wir äußerlich rot, solide, diese oder jene Form wahr, d.h. wir finden da Merkmale und können das Wahrgenommene beschreiben. Und auch was wir innerlich wahrnehmen, z.B. eine Emotion von Wut kann beschrieben werden, auch für ein mentales Objekt können wir Merkmale finden. Und weil wir Merkmale finden und es beschreiben können, denken wir, es existiert wirklich.

Was den Geist betrifft, haben wir bereits gesehen, dass wir uns mit dem Geist identifizieren: „Der Geist, das bin ich.“ Aber wir können den Geist auch als eine Sache, ein Phänomen betrachten, weil der Geist wahrnimmt, sich bewegt usw., wir finden Merkmale für den Geist. Er tritt in Erscheinung, manifestiert sich durch bestimmte Zeichen. Ihr hört hier z.B. zu, davon bleibt dann auch etwas hängen, ihr könnt es vielleicht auch wiedergeben, formulieren. Das alles sind Merkmale des Geistes. Und wenn wir diese Merkmale des Geistes sehen, dann denken wir, er existiert wirklich.

Und natürlich gibt es auch Kontakt zwischen Subjekt und Objekt, Kontakt zwischen dem Ich und etwas anderem. Z.B. haben wir eine Tasse und die Hand. Ich sage: „Ich nehme die Tasse.“ Da ist der Kontakt, ich spüre warm, ich halte meinen Arm, der die Tasse hält, da ist das Gewicht des Armes, der die Tasse hält. Wer hält nun die Tasse? Ist es mein Geist? Ich? All das betrachtet man die ganze Zeit.

\* \* \*

### 3. Unterweisung

Wir beginnen die Unterweisungen immer mit den Lobpreisungen an Buddha Shakyamuni. Und dann rezitieren wir gemeinsam das Mantra Shakyamunis **OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKYAMUNAYE SOHA**

Auch Shamar Rinpoche rezitiert dieses Mantra, wenn er z.B. in seinen Bodhi-Path-Zentren unterrichtet.

Dann rezitiere ich ein Mantra, um die Hindernisse für die Unterweisungen zu beseitigen und dann nehmen wir gemeinsam Zuflucht, entwickeln Bodhicitta und rezitieren die vier unermesslichen Geisteshaltungen, so wie wir es gewohnt sind.

Und dann noch die vier Verse, die sich an die Linie richten: *pälden tsawai ...*

Wir machen weiter mit dem Text zur befreienden Qualität der Weisheit.

Wir entwickeln zuerst die richtige Motivation, den Wunsch, dass wir diese Unterweisungen erhalten, um selbst Befreiung zu erlangen, um fähig zu werden, dann alle Wesen zur Befreiung führen zu können.

Es ist Bodhicitta, was unseren Geist für die Unterweisungen empfänglich macht.

Es gibt zwei Arten Bodhicitta, das letztendliche und das relative Bodhicitta. Wenn wir von letztentlichem Bodhicitta sprechen, so ist es das gleiche wie Prajnaparamita oder Mahamudra oder die Natur des Geistes. Das alles sind Synonyme für die letztendliche Wahrheit, die Dimension der Leerheit oder die illusorische Natur der Dinge.

Wenn wir von relativem Bodhicitta sprechen, so sprechen wir von einem Geist, der voller Wohlwollen ist, der vollkommen von Güte ausgefüllt ist. Dieses Wohlwollen kann aber nicht unbeschränkt da sein, solange es noch Ich-Anhaftung gibt, solange wir noch mit uns selbst beschäftigt sind.

Dieses mit sich selbst Beschäftigt-sein erzeugt die Schleier im Geist, die verhindern, dass wir den Dharma verstehen, die verhindern, dass wir die Erleuchtung verstehen und die verhindern, dass wir andere verstehen.

Man würde ja noch verstehen, dass man ständig mit sich selbst beschäftigt ist, wenn es dieses Ich, dieses Selbst, um das wir da kreisen, wirklich geben würde. Letztendlich aber gibt es da gar nichts.

Das heißt, wir schaffen uns ständig Hindernisse und erzeugen diese Schleier in unserem Geist aufgrund der Idee von einem Ich, das gar nicht existiert. Und wir versuchen fortwährend dieses Ich, das gar nicht existiert, zu verteidigen, zu nähren.

Wir sehen uns jetzt einige Argumente an, die uns auf einer logischen Ebene zu einem intellektuellen Verständnis davon führen, warum dieses Ich gar nicht existieren kann.

Gestern haben wir uns angesehen, was das Grundproblem ist bei der Art und Weise, wie wir dem Leben gegenüberstehen: Wir teilen alles auf in Subjekt und Objekt, in das Ich der Person und die Dinge, die außerhalb und getrennt von uns existieren, der oder das andere, das Objekt. Dieses Objekt kann sowohl etwas Äußeres sein, ein Ding oder jemand, es kann aber auch etwas sein, das innerlich stattfindet, z.B. eine Emotion: „Ich und meine Emotion!“, etwas, das getrennt vom Betrachter existiert.

Im Text geht es nun um das Subjekt, um denjenigen, der denkt, der sieht, beobachtet, um ‚mich‘.

### ***Die Widerlegung eines Selbst der Person***

Existiert dieses Ich, dieses Selbst auf der letztendlichen Ebene wirklich?

#### ***Gibt es in der höchsten Wahrheit ein Selbst?***

**Wenn so etwas wie ein Ich oder Geist wirklich existieren würde, dann müsste es auch vorhanden sein, wenn die letztendliche Wahrheit gesehen wird. Aber wenn die Wahrheit, die wahre Natur des Geistes, erblickt wird, ist kein Ich vorhanden. Deshalb existiert es nicht.**

Das ist eine sehr einfache Logik, aber für uns ist das nicht sehr überzeugend, weil wir diese Erfahrung nicht teilen.

Gampopa nimmt hier den Standpunkt eines Buddhas, eines erleuchteten Wesens ein. Wenn selbst der Buddha, die erleuchteten Meister niemals ein Ich, ein Selbst, eine Seele in der absoluten, letztendlichen Realität gesehen haben, dann könnte man daraus schließen, dass es nicht existiert.

Um das in Begriffen auszudrücken, die uns etwas weniger weit entfernt sind: Ein Yogi, der all die verschiedenen Stufen der meditativen Versenkung – was wir Shamata nennen, die verschiedenen Dhyanas, die wirklich tiefen geistigen Versenkungszustände – gemeistert hat, erfährt Zustände vollkommener meditativen Stabilität, die Tage oder sogar Wochen aufrecht erhalten werden können, wo nicht einmal mehr ein Gedanke auftaucht, wo es nicht einmal mehr notwendig ist, zu atmen. All das ist zwar noch dualistisch, aber man findet da kein Ich mehr. Und wenn dieser Yogi noch weiter geht und auch noch die letzten dualistischen Konzepte loslässt, und die absolute Wahrheit realisiert, auch dann findet sich kein Ich, kein Selbst, keine Seele, die wirklich existieren würde. So jemand ist ein Buddha. Wenn selbst ein Buddha kein Ich, keine Seele – nichts, was eine Person ausmachen könnte – finden kann, wer sollte dann so etwas finden?

*Lama Tashi: Wir tun das die ganze Zeit!*

Um es genauer zu sagen: Wir haben das Gefühl, es gäbe da dieses Ich, dieses Selbst, etwas wie ein Zentrum, wie einen Kern. Aber wenn wir wirklich hinschauen, dann entgleitet es uns. Das heißt, wir haben die ganze Zeit dieses Gefühl, aber sobald wir wirklich hinschauen, können wir nichts finden, was wir als Ich oder Selbst festmachen könnten.

Man könnte jetzt natürlich sagen, „Vielleicht ist da ein Ich, das sich jeder Untersuchung, jeder Definition entzieht und sich ständig ändert!“ „Ja, vielleicht ist dieses Ich etwas, das für den Blick unseres Geistes nicht sichtbar ist, was die Natur hat, jede Form annehmen zu können, das sich ständig verwandelt, was überhaupt nicht festzumachen ist!“ Aber das ist dann nicht mehr die Definition von dem, was wir Selbst nennen. Wir sprechen von einem Selbst als etwas Beständigem, das wirklich existiert und das man beschreiben kann. Wenn man die Definition des Selbst natürlich wechselt und sagt, das Selbst ist vergleichbar einem Strom, es hat etwas Dynamisches, es hat die Fähigkeit zu denken, zu überlegen, wahrzunehmen, sich Situationen anzupassen: Diese Art und Weise, das Selbst zu sehen, wird hier nicht widerlegt. Was hier widerlegt wird, ist dieser Begriff eines existenten Kerns, der sich nicht verändert, der bestimmte Merkmale hat, der sich an irgendeinem Ort befindet, im Geist, im Körper oder im Raum. Dieser Begriff von einem Selbst oder einer Seele als Zentrum von etwas, was sich nicht verändert, was sich ewig fortsetzt, das wird hier widerlegt.

Der Begriff der Seele oder des Selbst, von dem hier die Rede ist, das ist dieser existentielle Kern, etwas, das von einer Existenz zur nächsten geht. – In der christlichen Religion gibt z.B. die Seele, die nach dem Tod ins Fegefeuer kommt, wo sie einen Prozess der Reinigung durchläuft und dann vielleicht noch ins Paradies eingehen kann. Es ist also immer dieselbe Seele, die sich auf Reisen begibt. – Dieser Begriff von etwas, was in einer kondensierten Form wirklich und getrennt von anderen existieren würde, das wird hier widerlegt.

### ***Gibt es einen Ursprung des Geistes?***

Für all diese Begriffe wie Ich, Selbst, Seele usw. nimmt Gampopa hier den Begriff Geist, im Sinn von Geist als etwas, das sich nicht ändert. Im weiteren Verlauf verwendet Gampopa den Begriff Geist als das, was grundlegend ist für unseren Glauben an etwas, was wirklich existiert. Daraus ergeben sich Fragen wie: „Was ist der Geist?“ „Ist er definierbar oder nicht?“

**Würde ein Selbst oder Geist existieren, dann wäre zu untersuchen, ob dieses Selbst aus sich selbst entstanden ist, ob es aus etwas anderem entstanden ist, ob es aus beidem zugleich entstanden ist oder ob es aus den drei Aspekten von Zeit entstanden ist.**

Das ist eine sehr abgekürzte Art der Logik. Sobald etwas existiert, muss es einen Grund, eine Ursache für die Existenz geben. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder ist etwas aus sich selbst geboren oder etwas anderes ist Ursache für seine Existenz oder beides zusammen oder die drei Aspekte der Zeit – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – sind Ursache der Existenz. Man kann den Geist unter diesen verschiedenen Aspekten untersuchen.

In diesem einen Satz fasst Gampopa all die großen Argumente verschiedener philosophischer Schulen Indiens zusammen. Es gab Schulen, die behaupteten, das Ich, Selbst – in Indien Atman genannt – würde seinen Ursprung in sich selbst haben. Andere meinten, der Ursprung von Atman sei etwas anderes, und wieder andere behaupteten, der Ursprung sei in der Zeit zu finden. Wir können uns später auch noch überprüfen, ob es vielleicht ein Selbst gibt, das ohne Ursprung ist, das keinen Anfang hat. Und dann können wir schauen, ob es möglich ist, dass etwas, das ohne Anfang ist, existieren kann.

Schauen wir uns die Argumente im Text an:

**Aus sich selbst entsteht ein Selbst nicht, denn entweder besteht es bereits oder es besteht noch nicht. Besteht es noch nicht, kann es nicht Ursache (seines eigenen Entstehens) sein. Besteht es dagegen schon, kann es nicht die Wirkung (von sich selbst) sein. Es ist also ein Widerspruch zu sagen, etwas sei aus sich selbst entstanden.**

Es ist also gegen jede Logik, dass etwas aus sich selbst heraus geboren werden könnte. Entweder etwas ist schon da, dann braucht es nicht geboren zu werden, oder es ist noch nicht da, dann kann es auch nichts gebären. Etwas, das nicht existiert, hat auch keine Kraft, etwas hervorzubringen. Mit diesen Argumenten wird diese mögliche Ursache widerlegt.

Ein bisschen konkreter, damit wir es leichter verstehen können: Es handelt sich hier um die Frage, wie ein menschliches Wesen geboren wird, wie das Bewusstsein in das menschliche Wesen gelangt. Entsteht das Bewusstsein aus sich selbst im Moment der Empfängnis oder entsteht das Bewusstsein aus dem Zusammenkommen von Sperma und dem Ei, entsteht es aus diesen beiden Arten Materie? Diese Fragen stellen sich. Das können wir leichter verstehen als diese philosophischen Debatten. Und heute in unserer Welt sagen viele, es gab vorher kein Sein, aber jetzt ist es da, das Bewusstsein wird mit dem Gehirn gebildet, und wenn kein Gehirn mehr da ist, gibt es auch kein Bewusstsein mehr. Das ist also ein Thema, das auch heute die Philosophen und die Ärzte beschäftigt.

Es ist also absurd, zu glauben, das Selbst würde aus sich selbst entstehen.

**Auch aus etwas anderem entsteht kein Selbst, weil es sich (bei allem, was nicht Geist ist) um substantielle Dinge handelt. Diese sind also keine (der Beschaffenheit des Selbst) entsprechende Ursache. Eine Ursache gibt es ohnehin nur in Hinblick auf ihre Wirkung. Solange es keine Wirkung gibt, gibt es auch keine Ursache. Und wenn es nicht zu irgendeiner Zeit eine Ursache gibt, kann auch zu keiner Zeit eine Wirkung entstehen, wie oben bereits erwähnt wurde.**

Das wird schon ein bisschen komplizierter. Die Frage ist: „Kann Materie Geist erzeugen?“ Wir fragen uns, ob der Geist aus etwas anderem als sich selbst entstehen kann, z.B. aus Materie, aus etwas, das nicht Geist ist. – Im Tibetischen ist es nicht das Wort für Ding, sondern das Wort *sä*, das bedeutet ein materielles Ding, eine substantielle Sache. – Kann etwas Substantielles Ursache sein für etwas, das nicht substantiell ist? Das würde ja bedeuten, dass etwas seine Natur wechselt, dass Ursachen und Wirkungen aus zwei verschiedenen Dimensionen kommen und das ist unmöglich. Eine materielle Ursache kann nicht eine Wirkung haben, die nicht materiell ist, denn beide – Ursache und Wirkung – müssen der gleichen Kategorie angehören, es muss etwas Vergleichbares zwischen beiden sein. Das heißt also, der Geist, das Mentale kann nur aus etwas geboren werden, was ihm selbst ähnlich ist. Geist könnte also nur dann aus Materie geboren werden, wenn in der Materie bereits das Potential als Same, so etwas wie Geist als Anlage enthalten wäre. Aber dann ist es keine in der strengen Definition Materie mehr.

Wenn wir von Wirkungen sprechen, von Wirkungen, die aus einer Ursache hervorgehen, dann steht diese Ursache immer in einem direkten Bezug zur Wirkung, in der man die Ursache wieder erkennen kann, d.h. beide müssen der gleichen Dimension angehören. Materie kann materiellen Wechsel erzeugen. Haben wir beispielsweise eine chemische Reaktion, dann bleibt alles auf der gleichen Ebene. Der Geist kann jedoch nicht aus einer chemischen Reaktion entstehen, es sei denn, Geist wäre bereits als ein Keim in der Materie vorhanden.

Was Gampopa hier in zwei Absätzen quasi im Handumdrehen erledigt, das ist enorm, das verschlägt einem die Sprache.

Er sagt – und beschreibt da einfach nur die Logik seit Nagarjuna – : Geist kann nicht aus sich selbst heraus entstehen, wie wir gesehen haben, das ist ein Paradox, und Geist kann nicht aus Materie heraus entstehen, aus etwas anderem, das nicht die Qualitäten des Geistes schon in

sich hat. Damit sind die beiden wesentlichen Möglichkeiten abserviert, die in Frage kommen würden, dass es überhaupt zu einem Entstehen des Geistes kommen kann. Und auch die Kombination der beiden macht die Sache nicht einfacher, weil für keinen einzigen der beiden Anteile kann man nachweisen, dass er die Kraft oder die Möglichkeit hätte, etwas zu erzeugen, das Geist genannt werden könnte.

Und dann sagt Gampopa noch: Und dann noch obendrein, um überhaupt von der Geburt, dem Hervorbringen von etwas zu sprechen, muss man dieses Etwas ja zeigen können. Das ist wie, wenn man von der Geburt eines Kindes spricht und niemand je dieses Kind gesehen hat. Man kann es sich sparen, über den Prozess der Geburt eines Kindes zu sprechen, das nie die Welt erblickt hat. Da niemand – wie er am Anfang bereits gesagt hat – den Geist je als solches gesehen hat und beschreiben, vorzeigen usw. kann, erübrigt sich im Grunde genommen auch die Diskussion über die Ursprünge des Geistes.

Das macht Gampopa auch so in einer Nebenbemerkung, er zieht wieder die Buddha-Perspektive heran: Selbst Buddhas können den Geist als solchen nicht sehen, als etwas, das einen Wesenskern hätte, selbst Buddhas haben nie einen Wesenskern gefunden. All das, was Seele genannt wird, unser Selbst, was unsere letzte Identität genannt wird, was auch immer wir für Ausdrücke nehmen, lässt sich zum einen schon gar nicht einmal zeigen, und selbst aus logischen Gründen lässt sich nicht nachvollziehen, wie es entweder aus Geist oder aus Materie entstehen könnte.

**Aus beiden zugleich entsteht ein Selbst ebenfalls nicht, denn beide Hypothesen sind, wie eben gezeigt, bereits für sich genommen fehlerhaft.**

Das ist gerade erklärt worden.

*Könntest du das in Bezug setzen mit den Aussagen, dass alles aus Geist entsteht?*

Das wollte ich etwas später im Kurs machen.

Im Mahamudra sagt man z.B., das alles letztlich nur eine Projektion, ein Erzeugnis des Geistes ist. Natürlich kann man nicht sagen, dass es gar keinen Geist gibt, denn ich spreche gerade zu euch, es gibt gerade eine Unterweisung. Es ist da also offensichtlich etwas. Aber, ist das, was man Geist nennt, ein Ding? Ist es eine Sache, etwas, das ewig besteht, oder ist es eher ein extrem dynamischer Prozess, vergleichbar einem Fluss? Wir sollen da gut schauen, ist es jetzt dynamisch wie ein Fluss oder ist es etwas Fixes, Bestehendes wie ein Kern?

Es geht also darum, dass wir uns von diesem Begriff befreien, dass der Geist, ein Selbst wirklich existiert, so wie materielle Dinge existieren, wie ein Ding, eine Sache. Natürlich geschieht all dieses Verständnis durch diesen Geist. Wir versuchen nicht, den Geist zu verneinen, aber wenn dieses Verständnis einmal in unserem Geist auftaucht, werden wir sehen, dass es sehr befreiend wirkt. Und wenn wir wirklich verstanden haben, dass der Geist kein Ding ist, dann haben wir in unserer Dharmapraxis einen sehr großen Schritt gemacht. Natürlich sind wir nicht so dumm zu sagen, es gibt überhaupt keine Fähigkeit nachzudenken, es gibt nicht die Fähigkeit zur Meditation, zur Realisation, zum Verständnis, etwas, das wir als unsere Buddhanatur bezeichnen könnten. Es geht nur darum, zu widerlegen, dass dieser Begriff eines Ichs so existiert, wie wir häufig annehmen, als Ich, das in mir existiert und dann gibt es noch ein anderes Ich, das in den anderen Individuen existiert. Oder auch ein Ich, das transzendent wäre, das von einer Existenz zur nächsten weitergeht und wie ein Kern des Individuums bleibt.

**Ebenso entsteht ein Selbst nicht aus den drei Aspekten von Zeit: Aus der Vergangenheit kann es nicht entstehen, denn diese hat, wie ein verrotteter Same, keine Kraft mehr. Aus der Zukunft kann es nicht entstehen: das ist so unmöglich, wie das Kind einer unfruchtbaren Frau. Aus der Gegenwart kann es nicht entstehen, weil es unlogisch ist, dass etwas das Erzeugende und das Erzeugte zugleich ist (denn diese können zeitlich nicht zusammenfallen.)**

Lasst uns das mit einem etwas wissenschaftlichen Geist betrachten: Wir wollen also den Moment definieren oder sehen, wie der Geist entstehen könnte. Wann könnte der Geist, ein Selbst entstehen? Z.B. in diesem Augenblick, jetzt könnte das Selbst entstehen, es könnte aus etwas entstehen, das bereits vergangen ist. Aber etwas, das bereits vergangen ist, ist ja nicht mehr. Und wie kann etwas, das nicht mehr existiert, die Ursache für das Entstehen von etwas sein?

Das Selbst kann auch nicht aus der Zukunft entstehen. Es ist unmöglich, dass etwas, das noch nicht da ist, Ursache wäre für etwas, das jetzt entsteht. Und als Bild wird eine unfruchtbare Frau genommen. So wie es für eine unfruchtbare Frau unmöglich ist, ein Kind zu bekommen, genauso unmöglich ist es, dass die Zukunft jetzt etwas erzeugt.

Aber die großen Philosophen sagen: „In jedem Augenblick wird der Geist geboren!“ Das würde bedeuten, dass der gegenwärtige Augenblick die Kraft hat, das Selbst zu erzeugen. Aber es ist nicht logisch, dass Ursache und Wirkung gleichzeitig stattfinden.

*Wenn wir das Entstehen von etwas anhand einer Pflanze betrachten, dann ist sie ja aus einem Samen entstanden. Da kann man ja die Herkunft, die Vergangenheit bestimmen, die damals aber die Gegenwart war. Das heißt, der Same von damals war ja noch nicht verrottet. So könnte es ja genauso mit dem Ursprung des Geistes sein: Er ist in der Vergangenheit entstanden, die aber zum Zeitpunkt des Entstehens gar nicht die Vergangenheit war sondern der gegenwärtige Moment.*

Das fällt dann in die Kategorie von Dingen, die in der Gegenwart entstehen.

*Nein, die Ursache und die enthaltene Wirkung, das ist nicht der gleiche Moment, in dem die Pflanze entsteht, dort entsteht nur die Ursache, die Wirkung kommt ja später.*

Etwas entsteht. Entsteht es gleichzeitig oder danach?

*Der Moment, wo du dich entschließt, den Finger zu heben, ist vorher und das Heben selbst ist danach.*

Und das Heben des Fingers entsteht in welchem Moment?

Wir sind da in einem Dilemma der Logik. Ursache und Wirkung können nicht in voneinander getrennten Momenten stattfinden. Es gibt nicht hier eine Ursache, dann eine Pause und irgendwann später, in einem anderen Moment eine Wirkung. Beides greift ineinander, ohne dass da eine Lücke dazwischen wäre. Man kann die beiden nicht voneinander trennen. In der Ursache haben wir bereits die Wirkung – in dem Samenkorn haben wir bereits die Pflanze. Wir werfen hier auf beides einen Blick, der schon näher an der letztendlichen Sicht ist. Aus letztendlicher Sicht sieht es anders aus.

Für uns ist es so: Wir haben die Sonne und die Sonnenstrahlen. Findet beides im gleichen Moment statt, oder folgt das eine auf das andere? Wir können die Sonne und die Sonnenstrahlen nicht trennen – die Quelle des Lichts und das Licht. Aber in unserem relativen

Geist nehmen wir eine Trennung vor: Ich schalte die Lampe ein und dann ist das Licht da. In Wirklichkeit ist beides aber simultan. Das Entstehen des Geistes ist im gleichen Moment wie seine Ursache. Und mit diesem Begriff des gleichzeitigen Entstehens des Geistes nähern wir uns schon der letztendlichen Ebene.

Normalerweise würden wir sagen: Ursache und Wirkung sind miteinander verflochten. Wir nehmen als Beispiel die linke Hand und die rechte Hand für Ursache und Wirkung. Dann ist potentiell in dem, was vorher ist, bereits das, was später sein wird angelegt und zeigt sich immer deutlicher, so wie im Samen. Da kommt zunächst der Keim, man kann die Pflanze noch nicht richtig erkennen, und allmählich wird die Pflanze immer deutlicher. Und man kann nicht sagen, wann die Pflanze angefangen hat. Es ist eine so innige Verbindung von Ursache und Wirkung, dass wir – auch wenn wir auf relativer Ebene schauen – nicht den Moment beschreiben können, wo der Same nicht mehr ist und die Pflanze beginnt. Das ist die Schwierigkeit, die wir haben, und das weist gleichzeitig darauf hin, was wir vorher gesagt haben: Ursache und Wirkung müssen etwas Gemeinsames haben, es kann nicht ein Stein auf der einen und eine Pflanze auf der anderen Seite sein. Sie müssen diese innere Vernetzung aufweisen. Der Moment des Entstehens der Pflanze lässt sich gar nicht beschreiben: Wann ist nicht mehr Same und wann ist schon Pflanze?

Deswegen spricht man – wenn man eher philosophisch argumentiert – von einem simultanen Geschehen. Sowohl Same als auch Pflanze sind vorhanden und dann entsteht immer mehr die Pflanze, ein dynamisches Geschehen. Aber die Pflanze als etwas vom Samen Getrenntes lässt sich nicht beschreiben und das ist der springende Punkt, auf den wir kommen. Geist als getrennt von seinen Wahrnehmungsobjekten und von seiner Dynamik, getrennt von seiner Wandelbarkeit lässt sich auch nicht beschreiben. Ein Ding, was irgendwann einmal angefangen hat und Geist genannt wird, wird sich nicht beschreiben lassen.

Stellen wir uns eine Töpferin vor. Sie hat feuchten Ton, eine Drehscheibe, sie beginnt mit ihrer Arbeit und formt den Ton zu einem Gefäß. An welchem Moment kann man sagen, dass das Gefäß da ist?

Entsteht das Gefäß dann, wenn die Töpferin ihre Hände vom Gefäß hebt und sagt: „Das ist ein Gefäß!“? Nein, das Entstehen des Gefäßes ist ein dynamischer Prozess, man kann den Anfang nicht festmachen. Man könnte auch sagen, das Gefäß ist schon vorher in der Erde vorhanden und gleichermaßen ist es für ein Auto. Ist die Geburt des Autos im Kopf dessen, der es konstruiert? Er hat ein Konzept, aber konkret ist da gar nichts. Aber später wird daran gearbeitet und es gibt etwas, das entsteht. Für die Pflanze und den Samen ist kein Konzept da, das geht ganz von alleine. Aber es scheint so, als ob es einen Anfang geben würde, als ob Dinge entstehen würden. Und wohin wir auch schauen, es gilt das gleiche für alle Dinge.

Und das können wir auch auf den Geist anwenden. Man könnte meinen, es sei das Selbst, das das Gefäß macht, aber nein, es ist nicht das Selbst.

Schauen wir uns den Pfosten an. War der bereits im Samen des Baums vorhanden? Und davor im Samen des Baums, aus dem das Samenkorn hervorgegangen ist? Und wenn wir so schauen, verstehen wir dann mehr und mehr, dass es nichts gibt, das unabhängig für sich alleine existiert. Das können wir für das Selbst und den Geist sehen, und schließlich bei allen Dingen. Alles, die Erde, die ganze Welt, alles, was existiert, befindet sich in einem dynamischen Prozess, verändert sich ständig. Geburt und Tod sind ständig gegenwärtig. Man sieht etwas vergehen und gleichzeitig entsteht etwas anderes. Alles ist miteinander verknüpft, verbunden. Und wenn wir von mein, dein sprechen, das ist sehr künstlich, das ist unsere Wahrnehmung, die aber nicht tiefgründig ist. Das wenden wir auf unseren Geist an und auch auf alle Dinge.

Davon wollte ich eigentlich erst zu einem späteren Zeitpunkt sprechen, aber es ist einfach als Antwort auf die Fragen von Bhante und dann von Maya entstanden.

*Wenn du sagst, Ursache und Wirkung sind simultan in der Gegenwart, die Ursache ist aber gleichzeitig Vergangenheit, dann heißt das, ich brauche ein Abbild der Ursache in der Gegenwart, oder du kannst Vergangenheit und Gegenwart nicht trennen. Das eine ist unlogisch und würde auf ein Paradox hinauslaufen und das andere doch auch.*

Das zeigt, dass es absurd ist, so zu denken. Und es führt zu einer anderen Sichtweise des Geistes.

Der Punkt, der in diesem Satz deutlich wird, ist, dass es aus der Gegenwart ja nicht entstehen kann, weil Erzeugendes und Erzeugtes nicht gleichzeitig sein können, es muss schon vorher ein Vorbild da sein, etwas, das das Potential dessen, was kommen wird, darstellt. Und tatsächlich kann das, was vorher ist, nicht einfach in der Vergangenheit bleiben, sondern muss quasi mit hinüberkommen in die Gegenwart, aber dann ist es wieder simultan.

Wir haben es also mit zwei absurden Vorstellungen zu tun, mit denen wir zwar leben, die irgendwie so einigermaßen funktionieren. Wenn wir sie allerdings auf den Punkt bringen wollen, dann finden wir uns in einem logischen Dilemma.

Die Konsequenz von all dem, was wir jetzt besprechen, ist, dass das Konzept von Zeit, von einer linear verlaufenden Zeit nutzlos wird, nutzlos auf der letztendlichen Ebene. Es wird aus den Angeln gehoben.

Was wir hier diskutieren, wurde von Buddha Shakyamuni vor 2500 Jahren unterrichtet. Und die westliche Philosophie hat sich erst im letzten Jahrhundert diesen Erkenntnissen angenähert: Existiert Materie wirklich? Existiert der Geist für sich? Das alles wurde also viel, viel früher schon von den buddhistischen Meistern gründlich untersucht und erkannt.

Wie wir das Verständnis dann später konkret anwenden, werden wir noch sehen. Das hier sind erste einmal die Unterweisungen, die dazu führen sollen, dass wir ein logisches Verständnis bekommen, sie sind für den Intellekt. Aber für die Meditation gibt es dann andere Unterweisungen, die aber auf diesem Verständnis aufbauen. Man spricht jedoch nicht die gleiche Sprache, je nachdem, ob wir uns im Abidharma – in Philosophie – schulen, oder ob es um Mahamudra geht, um direkte Anweisungen zur Meditation.

Wenn wir diesem Ansatz des logischen Verständnisses, des Diskutierens folgen möchten, dann reicht es nicht, einer Unterweisung zuzuhören. Wir müssen uns da tief hinein versenken, darüber nachdenken, Fragen stellen, mit anderen debattieren, die dieses Thema gut kennen, bis wir zu einem totalen Verständnis gelangen, und bis dieses Verständnis unseren Intellekt erschöpft, wo ein wirkliches Loslassen stattfindet. Das heißt, wir verstehen schließlich, dass alle unsere Konzepte, die wir auf der relativen Ebene haben, letztlich nicht aufrecht zu erhalten sind. Dann können wir anfangen zu meditieren. Aber das ist ein Prozess der Jahre dauert, wo wir uns täglich zehn, zwölf Stunden damit beschäftigen, bis wir schließlich unseren Intellekt erschöpfen und damit in eine absolute Sackgasse gelangen, wo es nur noch möglich ist, dass der Geist auf einer anderen Ebene arbeitet und wirklich loslässt. Das ist ein möglicher Ansatz, der hauptsächlich in der Gelugpa-Schule praktiziert wird, aber auch bei den Sakyapas.

Es scheint, dass Einstein und andere Forscher ihre Erkenntnis so weit verfolgt haben, bis sie wirklich an die Grenzen dessen gekommen sind, diese Dinge, das Universum mit den bestehenden Konzepten zu erklären. Das zu Ende führen dieser Logik erschließt dann eine Öffnung in eine andere Dimension. Sie hatten keine Meister, die sie leiten konnten, aber sie sind bis zu dieser Erschöpfung der Konzepte des Intellekts gegangen.

In der Nyingma- und Kagyü-Schule überlässt man diese philosophischen Diskussionen den Khenpos und beschränkt sich darauf, denen, die praktizieren wollen, die wesentlichen Anleitungen zu geben, sodass sie meditieren können.

Ich persönlich habe zuerst meditiert und dann all das später studiert. Es war für mich viel einfacher so. Ich bin nicht in der Lage, darüber mit großen Philosophen zu diskutieren, aber es ist notwendig, dass es diese Gelehrten gibt, die ein sehr feines, tiefes Verständnis in allen Einzelheiten haben.

Ich möchte euch doch noch eine Lösung für dieses logische Dilemma mit auf den Weg geben: Man spricht vom Geist als ungeboren, er ist nirgends verweilend, ist jenseits von Geburt und Tod. Der Geist ist kein Ding, keine Sache. Trotzdem ist der Geist unglaublich fähig, und zwar deshalb, weil er keine Sache ist, und er kann sich nie erschöpfen. Wenn er eine Sache wäre, würde er Grenzen haben, würde er auch einen Tod kennen.

\* \* \*

#### **4. Unterweisung**

Wir haben uns gestern und die Tage zuvor verschiedene Fragen zum Selbst gestellt, zum Ich oder Mein, was auch die Seele oder Geist genannt wird, ein Geist, der getrennt vom Geist der anderen existiert. Wir haben untersucht, ob so ein Geist, eine Seele wirklich existiert. Und wenn er existiert: Ist er aus sich heraus geboren, aus etwas anderem, oder entsteht es aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft?

Wir haben auf diese Fragen die Gesetze der Logik angewendet und sind zu dem Schluss gekommen, dass ein Geist wie eine Sache, die sich von allem, was etwas anderes ist, unterscheidet, unmöglich zu finden ist. Wir finden ihn nicht in Bezug auf die Zeit. Es ist unmöglich und unlogisch, dass der Geist aus sich selbst geboren wird, es ist unmöglich, dass der Geist aus etwas anderem als aus sich selbst heraus entsteht. Diese logischen Argumente haben uns in eine Art Sackgasse geführt. Und trotzdem müssen wir doch zugeben, dass der Geist existiert, denn wir denken ja. Wir stellen Überlegungen an und führen verschiedene Tätigkeiten aus, also können wir nicht behaupten, der Geist existiere gar nicht. Aber es ist sehr schwierig, den Geist selbst zu definieren.

Wir haben also den Geist in Bezug auf die Zeit untersucht, und das was uns noch zu untersuchen bleibt, das ist, was den Geist umgibt, der Raum. Wenn der Geist existiert, wo und wie existiert der Geist?

Um von einem Ich oder Selbst sprechen zu können, ist es nötig, dass dieses Selbst existiert als etwas anderes als ein anderes Selbst, also mein Ich und das von Lama Tashi dürfen nicht das gleiche sein. Es muss da eine klare Unterscheidung geben. Wenn etwas also individuell existiert, dann muss man es irgendwo finden können.

Wenn Lama Tashis Ich mit meinem identisch wäre, dann könnte man ja gar nicht von einem Selbst sprechen.

Schauen wir also bei uns selbst nach, ob es so etwas wie einen Kern gibt, der das Individuum definiert.

### ***Wo und wie existiert ein Selbst?***

**Um das noch auf anderem Wege zu verstehen, sollten wir untersuchen, ob das, was „Selbst“ genannt wird, in unserem Körper, im eigenen Geist oder als Name existiert.**

Es gibt also grob gesprochen drei Möglichkeiten. Das Selbst kann entweder in unserem physischen, materiellen Aspekt oder in unserem mentalen Aspekt, dem Geist existieren oder das Selbst könnte auch wie ein Name, ein Konzept existieren, der sich manifestiert.

### ***Existiert das Selbst in unserem Körper?***

**Unser Körper besteht aus den vier Elementen: Des Körpers Festigkeit ist das Erdelement. Seine Feuchtigkeit ist das Wasserelement. Seine Wärme ist das Feuerelement. Atem und Bewegungen sind das Windelement.**

**In diesen vier Elementen gibt es kein Selbst oder Geist, genauso wenig, wie es in den äußeren vier Elementen, wie zum Beispiel in der Erde, im Wasser usw., ein Selbst oder einen Geist gibt.**

Für uns ist das eher ungewöhnlich, wir sind es nicht gewohnt, unseren Körper aus Elementen bestehend zu betrachten. Aber in Asien ist es sehr geläufig, von den Elementen zu sprechen, die unseren Körper, das Universum ausmachen. Für uns ist es vielleicht einfacher, von einer Struktur zu sprechen, dass der Körper also aus Knochen, aus Sehnen usw. besteht. All das, was in Asien unter Festigkeit und Erdelement fällt, das würden wir eher Struktur nennen. Und all die Flüssigkeiten wie Blut, Lymphe usw. werden hier dem Wasserelement zugeordnet. Und was die Wärme des Körpers betrifft, so sind das all die biochemischen Prozesse, die Wärme erzeugen: der Prozess der Verdauung, der Blutkreislauf, durch den die Wärme transportiert wird. Was man Wind oder Luft nennt, das ist der Prozess der Atmung, die Bewegung des Herzens, alles, was sich bewegt.

Gampopa schlägt vor, dass wir das alles wirklich tiefgründig überprüfen, und in den verschiedenen Teilen des Körpers nach dem Ich suchen: im Kopf, im Bauch, in den Beinen, oder vielleicht ganz klein in den Zellen. Oder, wenn man einen Toten sezirt, wo könnte man ein Ich oder Selbst finden. Oder wir können am Friedhof beobachten, dass die verwesenden Körper allmählich wieder zu Staub werden. Wir fragen uns dann, wo ist da ein Ich, ein Selbst zu finden?

Wenn wir von Elementen hören, denken wir Westler eher an Biochemie, an Magnesium, Natrium, Kalzium, Potassium, usw. Und wir können all diese Reflexionen auch darauf anwenden und uns fragen: Können wir das Selbst in der Materie finden, in den Elementen, aus denen unser Organismus besteht?

Wir fokussieren uns dann recht schnell auf das Gehirn. Wird das Gehirn von einem Selbst bewohnt? Ist das Selbst im Gehirn zu finden? Findet sich die persönliche Identifikation im Gehirn?

Da müssen wir sehr genau untersuchen. Wenn wir nur die Materie eines Gehirns haben, das nicht mehr lebendig ist, ist in dieser Materie das Ich zu finden?

Für mich war das damals, als ich Medizinstudent war, eine sehr wichtige Frage. Ich war an die zwanzig, als wir im Anatomie-Praktikum einen Körper sezirt haben, und die Frage, ob in

diesem Körper ein Geist, eine Seele zu finden ist, war für mich ganz und gar noch nicht gelöst.

Ich stellte mir die Frage, ob es noch ein subtiles Band zwischen dem Körper und dem Geist gibt, ob es dem Geist schaden würde, wenn man den Körper respektlos behandelt.

Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass der Körper – solange er lebendig ist – mit dem Bewusstsein verbunden ist, selbst wenn das Gehirn beschädigt ist, oder nicht mehr ganz funktioniert, weil der Mensch im Koma liegt. Aber sobald das Leben gegangen ist, ist der Körper, der übrig bleibt, nur noch Materie.

Dann habe ich mich für die Forschung an Personen interessiert, deren Gehirnströme mit dem EEG gemessen wurden, und bei denen das Gerät nur mehr eine gerade Linie angezeigt hat und der Gehirntod eingetreten ist, die aber wieder zum Leben zurückgeholt werden konnten. Diese Menschen hatten während dieser kurzen Pause der Gehirnaktivität Erfahrungen außerhalb des Körpers. Sie hatten Erfahrungen, obwohl vom EEG her nichts passiert ist, eine Erfahrungsaktivität, die außerhalb des Gehirns stattfindet.

Für mich war dann sehr wichtig, diese Dinge mit den Erkenntnissen der buddhistischen Meister zu vergleichen und zu verifizieren. Und heute bin ich mir ganz sicher, dass die Materie selbst den Geist nicht enthält, selbst wenn zu unseren Lebzeiten das Gehirn untrennbar von dem ist, was wir Geist nennen. Das Gehirn ist ein Werkzeug des Geistes, aber ganz alleine kann es nicht funktionieren, es muss von einer Lebenskraft bewohnt sein, von einer Kraft des Bewusstseins. Die Materie des Gehirns allein und vielleicht noch ein paar elektronische Ströme dazu, das reicht nicht aus.

Wir sind mehr als nur unser Gehirn. Es gibt da noch unseren Organismus und auch den subtilen Energiekörper. Im Dharma sagt man, dass diese subtilen Energien des Körpers während unserer Lebenszeit sehr eng mit dem Geist verbunden sind. Diese Bewegung von Energie nennt man im Tibetischen *lung* oder im Sanskrit *prana* und man kann sie während der Meditation spüren, sie begleitet jeden Gedanken. Die Bewegung der Energien ist verbunden mit der Bewegung des Geistes, mit den Gedanken. Und umgekehrt können wir unseren Geist über die Körperhaltung, über die Nahrung, ob wir mehr oder weniger schlafen, usw. beeinflussen. Zwischen dem subtilen Körper und dem Geist besteht ein sehr enges Band.

Wenn das Gehirn aufgrund eines Unfalls oder Schlaganfalls nicht mehr funktioniert oder Teile des Gehirns beschädigt oder verletzt sind, ist der Patient nicht bei Bewusstsein, kann nicht mehr denken, sprechen usw. Dieser Mensch kann noch weiterleben, aber viele geistige Prozesse sind nicht mehr möglich. Das zeigt uns natürlich, wie sehr der Geist mit dem Körper verbunden ist und deswegen liegt es für uns nahe, zu denken, dass sich in dieser Materie der Geist, das Selbst befindet. Wir denken, das Gehirn ist der Geist. Aber wenn wir schauen, können wir für den Geist keinen Wohnsitz finden. Und auch Nahtoderfahrungen oder Berichte von Leuten, die klinisch bereits tot waren, machen klar, dass sich die Hypothese nicht aufrecht erhalten lässt, dass der Geist sich im Gehirn befinden würde; oder sehr präzise Erinnerungen an vorherige Leben oder Prophezeiungen, was zukünftige Leben betrifft. Viele spirituelle Erfahrungen lassen sich nicht erklären, wenn man Geist und Gehirn identifiziert.

Dann kann man sich auch noch die logische Frage stellen: „Wenn wir das Ich nicht mit den Teilen, die unseren Körper ausmachen – dem Organismus, den Elementen oder dem Gehirn – identifizieren können, vielleicht wird dadurch, dass all diese Elemente zusammenwirken, ein Ich, der Geist geschaffen, der nicht in einem einzelnen Teil zu finden ist.“

*Du hast die Aussage gemacht, dass die Materie den Geist nicht enthält. Ich stelle mir umgekehrt die Frage: „Ist es so, dass der Geist die Materie enthält?“ Wenn man die Materie untersucht, gibt es viele Ordnungsprinzipien in der Materie, es gibt Energien in der Materie, Elektronen, die sich bewegen, da kann man sehr viele Dinge dazu aufzählen. Deswegen stellt sich mir die Frage, ob der Geist die Materie enthält.*

Du nimmst die Frage jetzt noch einmal einen Schritt weiter und da werden wir sehen, dass wir auch viele Lösungen finden werden, wenn wir die Frage so stellen.

Zunächst einmal könnten wir deine Frage in einem ersten Schritt so untersuchen: „Inwieweit findet denn ein Einfluss von Geist auf Materie statt?“ und „Inwieweit ist Materie tatsächlich auch nur eine geistige Wahrnehmung?“ und „Ist es vielleicht auch möglich, dass Materie auch Ausdruck des Geistes ist?“ So könnten wir schrittweise an die Frage herangehen.

Wobei diese drei Fragen im Moment nicht das sind, was Gampopa beabsichtigt. Es geht ihm um das Individuelle, um das Selbst, um einen Geist, der ein individueller Geist wäre. Die Fragen von dir gehen alle in die Richtung – was die Buddhisten sehr beschäftigt – „Kann man von einer Meisterschaft des Geistes über die Materie sprechen?“, „Kann man davon sprechen, dass ein erleuchteter Meister auch ein Meister der Materie ist?“ Er hat ja die Fähigkeit z.B. Materie hervorzubringen, zu gestalten, oder zu transformieren. Da gibt es viele Fragen, auf die einzugehen, wir hoffentlich noch Zeit finden werden. Heute geht es erst einmal um die Frage nach dem individuellen Selbst und ich muss noch einmal anschließen an die Frage nach den Genen, inwieweit das Selbst vielleicht in den Genen steckt.

Unser Körper besteht aus Zellen, und in jeder Zelle können wir die Information der DNS finden, auch im Sperma und in den Eizellen. Beide haben das Potential, ein neues Leben, ein Individuum zu erzeugen. Somit stellt sich die Frage: „Können wir so mit jeder einzelnen Zelle das Ich finden?“ Gampopa stellt diese Frage in diesem Text nicht, aber wir müssen unsere Untersuchungen dem Wissenstand unserer Zeit gemäß anstellen.

Man könnte daher auch fragen: „Befindet sich mein Ich, das Selbst in den Zellen und wird es sich durch die Fortpflanzung weiter fortsetzen?“

Wenn ein Kind gezeugt wird, bringt da der Mann die eine Hälfte und die Frau die andere Hälfte des zukünftigen Ichs, sodass im Kind aus beiden zusammen ein vollständiges Ich entsteht? Oder hat das Kind dann ein doppeltes Selbst? Oder hat das Kind ein vierfaches Selbst von den Großeltern bzw. ein achtfaches von den Urgroßeltern? Das bringt uns erst einmal zum Lachen, aber die Frage ist nicht ganz so einfach.

Was bringt eine befruchtete Eizelle im Vitro zum Leben? Lebt sie nur durch die Materie oder braucht sie noch ein drittes Element?

Wir können diese Fragen heute nicht alle beantworten, aber ich möchte eine Hypothese vorstellen, die mir erst einmal befriedigend erscheint, aber ich bin noch offen für mehr Austausch in der Zukunft. Es scheint so, dass die genetische Information unserem Karma entspricht. Das Bewusstsein sucht im Bardo – dem Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt – nach einem Ort um sich zu manifestieren, um Geburt anzunehmen und findet dann eine genetische Mischung mit den Fehlern und Qualitäten, die Ausdruck des Karmas dieser Geburt ist.

Man könnte sagen, aufgrund unserer Projektionen, unserer geistigen Gewohnheiten sind wir von einer bestimmten genetischen Situation angezogen, die die Basis für unsere zukünftige Existenz aber gleichzeitig auch das Gefängnis unserer zukünftigen Existenz darstellen wird.

Wir können gewisse Grenzen dieser genetischen Disposition nicht überschreiten, z.B. werden wir als Frau geboren oder als Mann, oder haben eine bestimmte Hautfarbe und können aus dieser Situation für dieses Leben nicht heraus, wir müssen sie akzeptieren. All dies ist Ausdruck unserer Anziehung aufgrund unseres Karmas. Häufig sprechen wir nur von Anziehung und Abneigung gegenüber Vater und Mutter, aber es gibt auch diese Anziehung bzw. Ablehnung für ein genetisches Potential.

Als ich bei all diesen Fragen zu dieser Stelle gekommen bin, habe ich angefangen, mich für die Forschung an Zwillingen zu interessieren, besonders für die Forschung an eineiigen Zwillingen. Es ist enorm, wie sich eineiige Zwillinge ähneln. Selbst wenn diese Kinder in völlig verschiedener Umgebung aufgewachsen sind, kann man feststellen, dass sie z.B. die gleiche Vorliebe für Musik haben, sich ähnlich kleiden usw. Es gibt unglaubliche Ähnlichkeiten zwischen diesen beiden Individuen, aber es gibt auch Unterschiede, obwohl die Gene nahezu gleich sind. Zum Beispiel kann einer von beiden sich für Spiritualität interessieren und der andere nicht. Das wirft viele Fragen auf. Was stellt denn diesen Unterschied dar? Was ist der andere Faktor, der diesen Unterschied schafft obwohl die Gene nahezu gleich sind?

Schließlich bin ich zu dem Schluss gekommen, dass allein die Materie nicht die Erklärungen für das Phänomen des Geistes liefert. All diese Untersuchungen über den Geist machen wir mit unserem Geist. Der Geist selbst, unser Geist, der den Geist sucht, kann das Selbst nirgends finden. Selbst wenn überall Bewusstsein gefunden werden kann, es überall diese Möglichkeit gibt bewusst zu sein, kann man aber keinen Ort finden, an dem sich wirklich ein Selbst befinden würde. Ein definierbares, abgrenzbares Selbst lässt sich nirgendwo finden.

*Ich bin hier mit meinem Geist und es gibt da ungefähr achtzig Ichs um mich herum.*

Kannst du mir auch nur einen Ort zeigen, an dem sich eines von diesen Selbsts befindet? Da wird es schon schwierig. Im Dharma kann man diese Idee des Selbst gut annehmen, das ist überhaupt kein Problem. Ich unterrichte hier und hab kein Problem zu sagen, dass *ich* unterrichte. Was der Dharma uns zeigt, ist, dass Leid entsteht, sobald wir eine definierte, fixe Existenz unseres Selbst als etwas Getrenntes annehmen. Sobald diese Anhaftung da ist, sobald wir denken, da ist ein Ding, das definiert ist und das wir verteidigen müssen, entsteht Leid.

*Was die Zwillingforschung betrifft: Den Eltern fällt es trotzdem nicht schwer, die Kinder zu erkennen, obwohl sie gleich aussehen. Nach ein paar Tagen entwickeln sie sich offenbar unterschiedlich, die Eltern können sie an Kleinigkeiten erkennen, für das Personal ist es schwieriger. Wo, würdest du sagen – wenn wir nicht von einem Selbst ausgehen – würde dann von buddhistischer Seite die Erklärung sein. Die karmische Ausprägung ist schon von Anfang an spürbar, obwohl sie äußerlich gesehen ganz in Übereinstimmung sind.*

Im Dharma würden wir sagen, dass bei diesen Zwillingen oder Drillingen Wesen da sind, die zwei bzw. drei verschiedene Seinsströme haben. Sie haben ihr individuelles Karma und jeder von ihnen hat seine Ich-Anhaftung. Aber das Karma dieser Drillinge ist ein sehr ähnliches und deshalb nehmen sie eine Geburt an, wo sie sich sehr nahe sind. Aber nicht alles Karma ist identisch, es wirken da Kräfte, sodass sich bereits am Anfang Unterschiede zeigen.

All die mentalen Übungen, diese logischen Überlegungen dienen dazu, dass wir feststellen, dass es keine solide Identität gibt. Sie führen uns zu einer viel flexibleren Vision der Dinge, einer neuen Definition des ganzen Wesens, die nicht mehr so auf eine solide Identität, die sich

nicht ändert, fixiert ist. Das heißt ganz und gar nicht, dass man versucht, die Tatsache zu verneinen, dass es ein Wesen gibt, das sich identifizieren kann. Es geht darum, sich von der Idee frei zu machen, es würde einen ewigen, nicht verwandelbaren Kern des Wesens geben, der getrennt von anderen existiert.

Die Überlegung, ob wir das Selbst im Körper finden können, führt uns dahin, dass wir weniger leiden, wenn jemand stirbt, der uns sehr nahe steht. Wir können uns vorstellen wie eine Mutter um ihr verstorbenes Kind trauert, sich auf den Sarg wirft usw. Wir können uns ihren Schmerz vorstellen, wenn ihr Kind verbrannt oder beerdigt wird. Sie denkt, ihr Kind sei mit dem Körper identifizierbar, ihr Kind sei im Körper. Das ist eine sehr primitive Vorstellung, die wir aber immer noch um uns herum finden. Wir sehen diese Reaktion bei Menschen, dass sie keinen Unterschied machen zwischen der Materie und dem Geist, d.h. sie identifizieren das geliebte Wesen mit dem Körper, der dann verbrannt oder beerdigt wird.

Was für den Augenblick noch wichtiger ist: Wenn ich jetzt etwas sage, das Maja sehr nervt sodass sie aufsteht und mich schlägt, dann sage ich: „Sie hat *mich* geschlagen!“ Hat sie mich geschlagen oder nur den Körper? Wenn ich sage, „Du hast mich geschlagen!“ weil ich mich mit dem Körper identifiziere, dann fühle ich mich natürlich gleich angegriffen und dann entsteht ein ganzer Haufen von verschiedenen Emotionen. Und all das gründet sich nur darauf, dass wir unser Ich, Selbst mit dem Körper identifizieren und als Konsequenz daraus entstehen emotionale Reaktionen. Oder eine extremere Situation: Ein Chirurg muss uns z.B. einen Arm amputieren. Wenn wir diesen Arm als Teil unseres Selbstes betrachten, dann ist es wirklich sehr ernst. Wie viel Prozent von unserem Ich geht mit der Amputation des Armes dann verloren?

Als Beispiel habe ich einen Arm genommen, aber es könnte ebenso gut die Gebärmutter sein oder die Hoden, wenn Hodenkrebs diagnostiziert wird, oder eine Brustamputation bei Brustkrebs. Wenn wir viel meditiert haben, diese Dinge gut untersucht haben und sehen, dass wir unser Selbst nicht in den Organen oder den verschiedenen Körperteilen finden, dann wird es uns sehr viel leichter fallen, eine solche Operation zu akzeptieren.

*Es ist sehr deutlich zu sehen, dass das Ich, der Geist sich von der Materie unterscheiden. Aber wie kann dann die Materie eine Bedingung für das Funktionieren des Geistes sein?*

Wir sprechen gleichzeitig vom Ich, dem Selbst, dem Geist, weil das die verschiedenen Arten sind, wie wir uns an uns selbst als persönliche Identität wenden – vorgestellt, illusorisch. Die Frage bezieht sich eher auf die Verbindung, die Relation zwischen Körper und Geist.

Diese Verbindung zwischen Körper und Geist kann verschiedene Ebenen einnehmen. Normalerweise ist der Geist sehr eng mit dem Körper verbunden. Wenn der Körper z.B. müde ist, schläft man ein, wenn man sich nach vorne neigt, dann neigt man zu Schläfrigkeit, wenn man sich gerade ausrichtet, wird auch der Geist klarer. So besteht eine Interaktion zwischen Körper und Geist, die auf eine beinahe automatische Art und Weise stattfindet. Aber mit mehr und mehr Entspannung gelingt es einem Yogi eine immer größere Unabhängigkeit des Geistes zu erlangen. Er kann dann egal welche Position einnehmen, ohne dass der Geist seine Klarheit verliert. Aber bis dahin ist ein langer Weg. Wir können als Anfänger den Körper benutzen, um die Klarheit des Geistes zu beeinflussen, zu unterstützen. Oder auch umgekehrt: Wenn wir unseren Körper respektlos behandeln, oder schlechte Nahrung zu uns nehmen, können wir Schleier und Emotionen erzeugen. Wir können damit sehr gut experimentieren. Wenn wir z.B. hier mit gekreuzten Beinen sitzen und dann ein Bein ausstrecken, bringt das in unseren Geist schon eine Veränderung. Dann strecken wir auch noch das zweite Bein aus und

sehen, wie sich unser Geist weiter verändert. Nehmen wir dann wieder die Meditationshaltung ein, sehen wir, wie der Geist wiederum beeinflusst wird. So können wir diesen engen Bezug feststellen. Aber es ist nicht so, dass die Materie auf den Geist einwirken würde, die hat gar keine Entscheidungskraft. Es ist eher so, dass der Geist die Materie benutzt, um damit z.B. Klarheit, Offenheit in der Meditation zu finden.

*Wie ist das mit der genetischen Disposition bei Karmapa? Ich hab gehört, dass der 16. Karmapa mit seiner äußeren Erscheinung nicht so ganz zufrieden war. Er soll gesagt haben, dass er das nächste Mal besser aussehen wird.*

Ich hör das heute zum ersten Mal.

*Ich hab das auf einem Video von Ole.*

Das ist keine verlässliche Quelle. Aber es stimmt, der 17. Karmapa ist wirklich total schön. Wenn ich ihn anschau, ich finde ihn von großer Harmonie.

Was Ole zu dieser Aussage veranlasst hat, war vielleicht, dass es vom 16. Karmapa offensichtlich einen Wunsch gab, dass er ein etwas internationaleres Gesicht, eine internationalere Ausstrahlung hat. Was sehr erstaunlich ist beim 17. Karmapa, obwohl er Tibeter ist, hat er eine äußere Erscheinung, die eigentlich überall hinpasst.

Aber dich interessiert eher der Prozess der Wiedergeburt, wie man da leicht daneben liegen kann, oder es mit den Genen nicht so ganz klappt, wie man sich das vorgestellt hat? War das die Frage?

*...unverständlich..*

Der 16. Karmapa hat seine Geburt vorhergesagt und ist genau dort wiedergeboren worden, wie er es gesagt hat, da war also keine Fehler.

Karmapa hat das Haus seiner Geburt beschrieben, die Himmelsrichtung der Tür, den Fluss, der durchs Tal fließt, die Form des Berges hinter dem Haus, die Vornamen der Eltern. All das wurde dann überprüft und stimmte genau mit den Vorhersagen überein. Karmapa hat also genau dort Wiedergeburt angenommen, wie er es vorhergesagt hatte.

\* \* \*

## **5. Unterweisung**

Viele von euch wünschen sich eigentlich etwas einfachere Unterweisungen, die das Herz ansprechen und nicht so sehr den Intellekt. Anders ausgedrückt Unterweisungen, die Bodhicitta und unsere Hingabe inspirieren, die die Dinge einfacher machen. Aber ihr seid wiedergekommen und nach vier Tagen immer noch da. Vielen Dank! Ich möchte euch erklären, warum ich euch eine solche Art von Unterweisung gebe.

Ihr seid nicht hergekommen, um euer Leben noch komplizierter, sondern um es einfacher zu machen. Bei diesen Unterweisungen aber hat man das Gefühl, dass alles noch komplizierter wird.

Was sind wir hier dabei zu tun? Wir nähern uns der großen Entdeckung des Buddhismus an, was sich als Herz des Dharma enthüllt: das Nicht-Selbst, das Anatman oder in anderen Worten auch Shunyata, die Leerheit.

Ich habe während der Unterweisungen bis jetzt kein einziges Mal das Wort Shunyata verwendet, höchstens ein- bis zweimal das Wort Leerheit. Aber all die Unterweisungen handeln davon. Viele von euch haben in Unterweisungen schon über Leerheit gehört oder ihr meditiert über Leerheit, wenn da im Text steht: aus der Leerheit erscheint ... Wir haben einen großen Mangel an Verständnis, was dabei mit Leerheit gemeint ist. Wir stellen uns vielleicht einen leeren Raum vor, aus dem die Gottheiten erscheinen, z.B. Dorje Phagmo oder Gampopa in unserer Praxis des Guru-Yoga.

Was ist die Leerheit schließlich? Es ist die Abwesenheit von Ich-Anhaften, und das gibt ganz viel Raum. Dieser Raum ist aber nicht leer, es ist ein Raum voller Qualitäten, was man auch die erleuchtete Dimension, Natur des Geistes oder Buddhanatur nennen kann. Warum nimmt man das Wort leer? Der Grund dafür ist, dass es keine Unwissenheit mehr gibt. Das Erkennen der Leerheit, der Abwesenheit eines Selbst ist das, was wir Weisheit nennen. Das ist *rigpa*, das richtige Verstehen, die Klarheit des Geistes. Und das Gegenteil davon ist Unwissenheit, *marigpa*, die Abwesenheit des Wissens dessen, was ist.

In den vergangenen Kursen habe ich oft als Beispiel genommen, dass man nach einer Person sucht. Ich suche Lama Tashi, gehe in sein Zimmer, sehe ihn nicht und sage: „Das Zimmer ist leer!“ Aber natürlich ist das Zimmer nicht leer, da ist vieles drin: Da sind Möbel, Luft, usw., es gibt ganz viele Dinge und es ist vielleicht gut aufgeräumt. Aber wir sagen trotzdem: „Es ist leer!“, weil das, wonach wir suchen – die Person – nicht drin ist. Genauso ist es auch mit dem Geist. Wir sagen er ist leer, weil wir keine Person darin finden können, auch wenn der Geist gut geordnet ist. Aber auch in einem verwirrten Geist findet man keine Person, auch ein verwirrter Geist ist leer.

Die meisten Praktizierenden sind allerdings etwas oberflächlich, sie schauen kurz ins Zimmer, sehen Lama Tashi nicht, schließen die Tür wieder und sagen: „leer!“. Aber wir sind nicht wirklich sicher! Wenn dann jemand fragt; „Bist du wirklich sicher?“, dann kann man es nicht wirklich behaupten. „Hast du denn hinter der Tür, unter dem Bett, im Schrank oder im Garten geschaut, ob er wirklich nicht da ist?“ „Oh, nein!“ Aber wo wir auch suchen, er ist nicht da, es gibt da keine Person.

Was wir hier tun: Wir schauen gründlich nach, stülpen alles um, das ganze Zimmer, um wirklich völlig sicher zu sein mit der Abwesenheit der Person, um wirklich sicher zu sein, was die Leerheit ist.

Wir gehen sogar soweit, zu fragen: Vielleicht ist Lama Tashi eins mit den Möbeln, vielleicht befindet er sich in der Materie?

Vielleicht könnt ihr jetzt besser verstehen, weshalb wir so in alle Einzelheiten gehen, so intensiv nach einem Selbst oder Ich suchen: Damit wenigstens auf einer intellektuellen Ebene Gewissheit über die Abwesenheit eines Selbst entsteht, was eine solide Basis für unsere Meditation darstellt. Wenn wir verstehen, dass mit Leerheit kein leerer Raum gemeint ist,

sondern dass der Geist voller Qualitäten ist, können wir in der Meditation sehr viele Fehler vermeiden. Es handelt sich nur um die Abwesenheit eines Selbst, einer Seele.

Je gründlicher wir den Geist betrachten, desto deutlicher können wir all die verschiedenen Qualitäten und Aspekte erkennen. Aber das, was wir eigentlich zu finden erwartet haben – ein Ich, ein Selbst oder ein Ego – das, was die Basis unseres gesamten samsarischen Daseins ausmacht, das finden wir nicht. Aber wir finden sehr viel Reichtum im Geist. Das ist so wie in einem Raum, in dem wir sehr viele Sachen finden, aber nicht das, das wir sicher zu finden glaubten. Und das ist eine sehr erstaunliche Entdeckung, die dazu führt, dass wir wirklich loslassen, dass wir diese Ich-Anhaftung loslassen, aus der so viel Leid entsteht.

Wir schließen an die Unterweisungen von gestern an, und fahren mit den Erklärungen zum letztendlichen Bodhicitta, der Leerheit fort. Alles, was man über die Leerheit, zur Natur des Geistes, zur Abwesenheit eines Selbst hören oder lesen kann, sind Unterweisungen zum letztendlichen Bodhicitta. Diese sind unbedingt notwendig, um das zu ergänzen, was wir bereits vom relativen Bodhicitta verstehen.

Wir haben das Verhältnis von Geist und Materie untersucht, haben uns dazu Fragen gestellt und sind auch zu einigen Schlussfolgerungen gekommen, die vielleicht noch nicht ganz definitiv sind, je nach Verständnis.

Nehmen wir ein sehr konkretes Beispiel: Wir besuchen einen Freund im Krankenhaus, er leidet an einem Gehirntumor. Er hat nicht mehr alle geistigen Fähigkeiten, vielleicht Gedächtnisverlust, sein emotionaler Zustand ist verändert und einige seiner Sinnesfähigkeiten funktionieren nicht mehr. Wir fragen uns: Ist dieser Mensch noch er selbst? Ist das noch ein vollständiges Wesen? Oder vielleicht haben wir eine Mutter, die Alzheimer hat und dadurch sehr eingeschränkt ist, sich mehr und mehr wie ein Kind verhält, Dinge verwechselt, vergisst. Es ist für alle Beteiligten schwer mit anzusehen und damit zu leben. Das Problem ist ja auf der materiellen Ebene zu suchen, beruht auf einer Beschädigung oder Verletzung des Gehirns. Und da stellen wir uns die Frage: Was passiert mit dieser Person? Beeinträchtigt das den Geist? Was wird dann mit dem Geist sein, wenn er in das Bardo eintritt? Welche Auswirkung hat ein nicht mehr so gut funktionierendes Gehirn auf den Geist? Das sind Fragen, die mir oft gestellt werden. Das bedeutet, die fragende Person hat dieses Verhältnis von Materie und Geist für sich zu klären.

Dieses Band zwischen Körper und Geist ist während dieses Lebens ein sehr enges und deshalb ist diese Idee gar nicht so absurd, dass der Geist vielleicht in der Materie zu finden ist. Aber das ist eine Hypothese, die sich – wie wir gesehen haben – nicht aufrechterhalten lässt, sobald wir logische Argumente anwenden. Es ist gar keine so stupide Idee, dass die geistigen Funktionsweisen eng an den Körper gebunden sind, sie erscheint uns auf den ersten Blick vielleicht sehr logisch. Aber glücklicherweise besteht diese Bindung nur während unseres Lebens. Sobald der Prozess des Todes mit all den Phasen der Auflösung eintritt, trennen sich Geist und Körper und anschließend hat der Geist seine vollständigen Fähigkeiten wieder und sogar noch mehr als im Leben.

Jetzt gibt es noch die Frage, ob das Selbst im Geist existiert. Diese Frage stellen wir uns auch später noch, aber erst sehen wir, was Gampopa dazu sagt:

***Existiert das Selbst im Geist?***

**Geist hat keinerlei Existenz, denn weder wir selbst noch andere haben je einen gesehen. Wenn also bereits Geist keine wirkliche Existenz hat, dann gibt es auch kein Selbst (im Geist oder als Geist)**

Dieser Absatz hier ist sehr kurz und es ist immer noch die gleiche Logik, die wir schon einmal hatten. Niemand hat den Geist sehen können. Wie kann man dann von einem Selbst sprechen, wenn den Geist selbst niemand hat entdecken können? Soweit diese Stelle, wir kommen aber später noch einmal darauf zurück.

Wir müssten zuerst einmal zeigen, dass der Geist existiert, um dann sagen zu können, dass das Selbst im Geist existiert.

Normalerweise haben wir die Vorstellung, dass das Selbst im Geist existiert. Vielleicht nimmt es nicht den ganzen Geist ein, sondern nur eine kleine Ecke, einen kleinen Kern. Dort ist dann das Subjekt, das Ich, das den ganzen Rest betrachtet. Wir sagen z.B., „Ich habe einen Gedanken gehabt!“ Dabei haben wir das Gefühl, dass dort der Gedanke ist und es da jemanden gibt, der diesen Gedanken hat, so etwas wie eine Instanz im Geist, die wir das Ich nennen.

Wir kommen darauf noch zurück, wir gehen erst einmal die Erklärungen zu diesem Thema in der Reihenfolge durch, wie sie von Gampopa vorgestellt werden, wo wir weiter nach dem Ich im Geist suchen.

Aus der Sicht des Buddhas und aller erleuchteten Meister hat niemals jemand den Geist entdecken können.

***Existieren Selbst oder Geist als Namen?***

Dann gibt es eine Theorie, ob das Selbst, der Geist vielleicht im Namen, im Konzept eines Selbst existiert. Das ist eine Hypothese, die auf einem etwas magischen Gedanken beruht. Aber das ist nicht etwas völlig Irriges. Man sagt z.B. es gibt das Konzept *Ich* und aufgrund der Tatsache, dass wir uns etwas vorstellen können – dass das Ich existiert – diese Vorstellung bedeutet, dass das Ich in dem Konzept existiert.

Das ist das gleiche wie mit dem Weihnachtsmann. Wir sprechen von ihm, wir beschreiben ihn, geben ihm eine Erscheinungsform und auf diese Art und Weise fängt er an, wirklich zu existieren, weil wir davon sprechen und denken. Ebenso ist es mit einem Selbst: Wir sprechen von einem Selbst und denken an ein Selbst, und dann glauben wir, es muss existieren, so wie der Weihnachtsmann.

Das machen wir mit sehr vielen Dingen und Spezialisten dafür sind die Politiker. Sie sind sehr geschickt darin, Konzepte und Begriffe zu schaffen, die dann wirklich anfangen zu existieren. Sie sprechen vielleicht von der großen Gefahr und wenn man davon zehn Mal – dreimal reicht noch nicht – gesprochen hat, fängt diese Information an, Wurzeln zu schlagen, man fängt an, daran zu glauben.

Die Politiker sind nicht die einzigen, die sehr geschickt sind. Auch die Wissenschaftler: Wenn sie kein Resultat finden, dann stellen sie eine Hypothese auf, und je häufiger man sie von dieser Hypothese sprechen hört, desto mehr gewinnt sie an Realität.

Und dann die buddhistischen Lamas: Sie sprechen sehr häufig von Dingen, die noch nie jemand gesehen hat, sie sprechen sehr viel von der Buddhanatur, als ob sie wirklich existieren würde.

Gampopa sagt, das sind nichts als Begriffe.

**Namen sind zufällige Bezeichnungen. Sie sind nicht substantiell vorhanden und haben auch keine Beziehung zu einem Selbst.**

Etwas fängt nicht deshalb an zu existieren, weil man daran glaubt. Auch wenn viele Personen von der Existenz von etwas, einem Selbst oder Ich überzeugt sind, ist das noch kein Beweis dafür, dass es wirklich existiert.

Das heißt also, wir können kein Selbst finden, weder im Körper, noch im Geist, noch im Namen.

**So zeigen diese drei Argumente, dass so etwas wie das „Selbst einer Person“ oder Geist nicht existiert.**

### *Die Widerlegung eines Selbst der Phänomene*

Mit Selbst der Phänomene ist eine individuelle Einheit in den Phänomenen gemeint.

**Zunächst wird die Nichtexistenz äußerer, wahrgenommener Objekte aufgezeigt und dann die Nichtexistenz eines inneren wahrnehmenden Geistes.**

Wenn man von Phänomenen spricht, so zählt auch der Geist dazu, er ist ein Phänomen so wie andere auch.

### *Die Nichtexistenz äußerer, wahrgenommener Objekte*

**Manche glauben, äußere, wahrgenommene Objekte würden wirklich existieren. Die Schule der Vaibashikas sagt, dass es Atome, also winzigste Partikel, gibt, die rund, unteilbar und materiell vorhanden sind. Diese Atome gruppieren sich und ergeben Objekte, die als Form und dergleichen wahrnehmbar sind.**

Diese Theorie der Vaibashikas betrifft uns nur sehr wenig, aber sie ähnelt den Theorien der Wissenschaft anfangs des letzten Jahrhunderts, wo noch nicht alles, was ein Atom ausmacht, entdeckt worden war. Es gab damals die Idee, dass es wirklich ein unteilbares, letztendliches Partikel gibt, das die Materie bildet. Und auf dieser Grundlage basiert die Idee, dass die Materie etwas Stabiles sei, etwas, das man gut definieren kann und das gleich bleibt. Dieses Konzept der Molekulartheorie, die meint, dass man auf unteilbare Atome zurückgreifen kann, wurde relativiert durch die Entdeckung der Beschaffenheit der Atome, Elektronen, Neutronen, Protonen usw., all die verschiedenen Aspekte dessen, was ein so genanntes Atom ausmacht.

Für Gampopa und seine Epoche war es jedoch sehr wichtig, den Standpunkt zu widerlegen, dass es diese winzigsten, unteilbaren Partikel gibt. Und wir müssen daran denken, dass es vor mehr als 2000 Jahren war, als Yogis diese sehr feine Wahrnehmung entwickelt haben, dass sie sich so etwas wie eine Atomtheorie vorstellen konnten, was für die damalige Zeit sehr, sehr fortschrittlich war. Aber es gab andere, die sagten, dass das nicht stimmt: Es gibt keine feinsten unteilbaren Partikel, die das Universum ausmachen und letztendlich für sich existieren. Und auch das war möglich durch den inneren Blick der erleuchteten Meister, die das haben wahrnehmen können. Heute sind wir aufgrund der wissenschaftlichen Ergebnisse

daran gewöhnt, aber damals war es einzig und allein durch die Fähigkeit des Geistes möglich, solche Theorien aufzustellen.

Dieser Text von Gampopa wurde Ende des elften Jahrhunderts, Anfang des zwölften Jahrhunderts geschrieben und er basiert auf den Diskussionen, die in Indien zwischen dem vierten und achten Jahrhundert stattgefunden haben.

Diese Schule sagte also:

**Zwischen den einzelnen Atomen, d.h. um sie herum, gibt es jeweils Zwischenräume. Was uns als einziges, homogenes Gebilde erscheint, ist von daher eher mit dem (aus zahllosen, einzelnen Haaren bestehenden) Schwanz eines Yaks oder einer Wiese vergleichbar. Das Gebilde zerfällt nur deshalb nicht in seine Bestandteile, weil es von der Kraft des Karmas der Lebewesen zusammengehalten wird.**

Die Idee hier ist der Molekulartheorie ähnlich. Wir haben z.B. zwei H Atome und ein O Atom, die zusammen ein Wassermolekül  $H_2O$  ergeben. Das heißt wir haben ein Modell mit runden Einheiten, die voneinander getrennt sind und sich nicht wirklich berühren. So ähnlich ist die Vorstellung hier, oder so wie der Schwanz eines Tieres, der aus vielen, vielen einzelnen Haaren besteht oder wie eine Wiese, die von ferne betrachtet wie eine glatte Oberfläche aussieht, wie eine grüne Einheit. Aber wenn wir aus der Nähe schauen, sehen wir, dass sie aus vielen, vielen einzelnen Gräsern besteht.

Aber das ist ein Konzept, das hier widerlegt wird.

**Und die Schule der *Sautrantikas* sagt, Atome seien ohne Zwischenraum miteinander verbunden, aber ohne sich zu berühren.**

Das ist also eine Theorie, nach der sich die Atome ein bisschen mehr annähern, ohne aber einen direkten Kontakt zu haben.

**Doch die Annahmen dieser beiden Schulen halten einer logischen Untersuchung nicht stand:**

***Existiert ein Atom einzeln?* Ein Atom existiert entweder als eines oder als viele. Existiert es als eines, so gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder es hat räumliche Unterteilungen oder es hat keine.**

Wir sprechen hier also von einer ganz kleinen Sache, sagen wir von einem Punkt. Wie können wir den definieren? Die Frage ist also: „Hat dieser kleine Punkt noch Richtungen, räumliche Richtungen?“ Gibt es eine obere Seite, eine untere, gibt es rechts und links? Wo wäre dieses Ding, wenn wir keine räumlichen Zuordnungen finden? Und im Text heißt es:

**Falls es räumliche Unterteilungen gibt, so hat ein Atom einen östlichen, südlichen, westlichen, nördlichen, oberen, unteren Teil, womit wir bereits sechs Teile haben und die Annahme, es sei ein einziges, ist falsch.**

Es heißt, dass – sobald wir diese räumlichen Unterteilungen haben – müssen wir das Teilchen weiter teilen können. Andererseits:

**Wenn es keine räumlichen Unterteilungen gibt, müsste alles Materielle die Natur eines einzigen Atoms haben. Aber auch das ist ganz offensichtlich nicht der Fall.**

Wenn wir das Partikel nicht in die verschiedenen Richtungen teilen können, dann kann es sich nicht mit anderen Dingen in Beziehung setzen. Es braucht räumliche Unterteilungen, um sich

mit anderen Teilchen verbinden zu können. Ansonsten kann es keine Zusammensetzung von Teilchen geben. Und andererseits, wenn wir sagen, alles ist nur ein einziges Atom, so sehen wir, das ist nicht der Fall.

***Existiert ein Atom als viele? Wenn es ein einzelnes, unteilbares Atom gäbe, könnte es auch etwas geben, das aus vielen solchen einzelnen Atomen zusammengesetzt wäre. Da es aber kein einzelnes Atom gibt, ist es logischerweise unmöglich, dass es etwas gibt, das aus vielen einzelnen zusammengesetzt ist.***

Logischerweise, wenn man ein einzelnes unteilbares Atom beweisen könnte, dann könnte man von einer Agglomeration sprechen, aber da bräuchte es diese räumlichen Richtungen, Unterteilungen. Wir sehen, dass es die aber nicht gibt und so geraten wir wieder in eine Sackgasse. Materie setzt sich nicht aus unteilbaren, kleinen einzelnen Partikeln zusammen.

**Folglich besitzen also weder diese feinsten Partikel (Atome) eine materielle Existenz noch die äußeren Objekte, die aus ihnen bestehen.**

Das ist ziemlich verrückt, nicht wahr? Das beweist, dass dieser Tisch eigentlich gar nicht existiert, weil wir keine einzelnen, unteilbaren Partikel finden können, aus denen sich dieser Tisch zusammensetzt.

Gampopa ist sich dessen bewusst, dass wir uns nach all dem in einer Sackgasse befinden. Deswegen sagt er:

**Nach diesen Überlegungen stellt sich die Frage, was es denn ist, das uns jetzt gerade so wirklich erscheint, so existent? Dies sind die Projektionen unseres eigenen, verwirrten Geistes, die im Geist selbst auftauchen und als äußere Objekte erscheinen.**

Auch hier finden wir uns der modernen Wissenschaft sehr nahe, die festgestellt hat, dass es – um etwas über die äußere Realität aussagen zu können – einen Beobachter braucht. Aber die Gegenwart eines Beobachters im wissenschaftlichen Versuch verändert das Experiment und hat einen Einfluss darauf. Das ist natürlich ein großes Dilemma für die Wissenschaft, und es bedeutet, dass es unmöglich ist, eine Existenz getrennt vom Beobachter zu postulieren.

Und das wurde bereits vor 2500 Jahren, zur Zeit Buddhas festgestellt. Hier im Text wird das anhand von drei Zugängen erklärt: *Maßgebliche Texte, Logik, Beispiele.*

### ***Maßgebliche Texte***

**So heißt es beispielsweise im Sutra *Reise nach Lanka*:**

***„Der durch Gewohnheitstendenzen aufgewühlte Geist manifestiert Erscheinungen, als seien sie wirklich. Doch die Objekte existieren nicht wirklich – sie sind Geist selbst. Sie als äußere Objekte zu betrachten ist verkehrt.“***

Das hier ist die Sicht eines erleuchteten Wesens. Für einen Buddha ist es ganz selbstverständlich, dass der Geist die Quelle der Manifestation ist und dass der Geist in der Lage ist, die Welt der Erscheinungen zu ändern. Wir haben noch niemanden durch eine Mauer gehen sehen, was ein Beweis dafür wäre, dass die Mauer nicht so solide ist wie wir uns das vorstellen. Als ich jung war, hatte ich einen Freund, der heute Vipassana unterrichtet. Er war Medizinstudent und hatte eine gewisse Samadhistufe erlangt. Er konnte zwar nicht durch

die Wände gehen, aber er konnte sehen und beschreiben, was sich im Raum nebenan befindet, als ob er wirklich im Nebenraum wäre.

Heutzutage zeigen die erleuchteten Meister ihre Wunderfähigkeiten nicht mehr. Aber ein kleines Beispiel: Khenpo Tschödrag war sehr viel mit dem 16. Karmapa zusammen. Und er erzählte, das Karmapa eines Tages, als er mit seinen Briefen beschäftigt war, der Stift unter den Tisch fiel. Da sonst niemand anwesend war, hat er ganz natürlich einfach durch den Tisch gegriffen, den Stift aufgehoben und auf den Tisch gelegt. Er hatte nichts zu verbergen, es war ja keine Presse da. Das ist ein kleines Beispiel, wozu die Meister in der Lage sind. Und das beweist auch, dass die materiellen Objekte eigentlich nur eine Projektion des Geistes sind. Wenn wir uns fragen, was es bedeutet, dass die Objekte eine Projektion des Geistes sind, so sehen wir, dass das sehr viel bedeutet, da gibt es ungeheure Konsequenzen.

Ich möchte euch damit heute nicht überzeugen oder überreden. Ich stelle nur die Unterweisungen vor und dann könnt ihr mit dieser Hypothese selber in eurem Leben arbeiten: Vielleicht ist das, was wir die äußere Welt nennen, wirklich die Projektion unseres Geistes, unserer karmischen Vision. Und wenn wir die ganze Welt so betrachten, können wir schauen, ob uns diese Sichtweise in unserem Leben hilft, und vielleicht können wir das Schritt für Schritt untersuchen und verifizieren.

Für den Augenblick ist es wichtiger zu entdecken, ob es ein Selbst gibt oder nicht. Um das, was die materiellen Objekte betrifft, kümmern wir uns später.

*Ich möchte noch einmal darauf zurückkommen, was du über Politiker, über die buddhistischen Lehrer und die Buddhanatur gesagt hast, weil mich das die ganze Zeit beschäftigt. Wenn die Buddhanatur kein Selbst hat, wie sollte die Buddhanatur dann nicht erscheinen?*

Das ist eigentlich ganz einfach. Wenn die buddhistischen Meister von der Buddhanatur sprechen, dann sprechen sie davon nicht wie von einem Ding, das wirklich existieren würde. Es ist eine Art und Weise, die dynamische Dimension des Geistes ohne Selbst, ohne festen Kern zu beschreiben. Und natürlich kann die Buddhanatur, diese Dynamik des Geistes alle Formen annehmen, sie schafft das ganze Universum.

*Du sprichst von einer Bleibe des Geistes oder dem Gehirn oder von etwas, das die Gedanken bewegt wie ein Fahrzeug der Gedanken – die lungs. Wenn man davon spricht, dann heißt das doch, dass das auch existiert.*

Das ist die gängige Art, die Dinge wahrzunehmen: Etwas existiert, weil man davon spricht, weil man ihm einen Namen gibt. Das ist unser Konzept der Existenz. Der Punkt im Dharma ist, uns zu einer Wahrnehmung des Lebens zu führen, wo wir das Leben nicht als solide Existenz fixieren. Der Geist, die Gedanken, die Emotionen, die subtilen Energien, all dem schreiben wir eine Existenz zu, was all das Leiden schafft. Wenn wir von den Gedanken sprechen, dann sagen wir nicht, dass sie wirklich existieren wie eine Sache. Und genau dasselbe gilt auch für die subtilen Energien: Sie existieren nicht wie ein Ding. Das sind Bewegungen, Phänomene, die keine wirkliche Existenz haben. Aber der samsarische Geist hat große Schwierigkeiten, sich in dieser Art und Weise dem Leben zu öffnen, es als etwas Flexibles, Fließendes zu leben, ohne einen festen Kern, etwas wirklich Existierendes zu postulieren. Und aufgrund dessen glauben wir auch so stark an unsere Emotionen. Unsere Wut z.B. hat überhaupt keine wirkliche Existenz, sie ist ein Phänomen, das erscheint und verschwindet. Das kann sogar simultan geschehen, wenn wir loslassen.

*Wenn unsere Vision des Karmas die Ursache ist, dass wir die Welt wahrnehmen, dass die Welt da ist, dann würde das bedeuten, dass keine Welt mehr existieren würde, wenn wir unser Karma gereinigt haben. Und wenn man einen Beruf hat, in dem man Menschen hilft, z.B. Kindern, die sexuell missbraucht worden sind, dann bestätigt oder verstärkt man doch das Gefühl des Selbst, d.h. auf diese Art und Weise findet gar keine Hilfe statt.*

Das stimmt. Statt das Selbst zu stärken, sollte man die Paramitas, die Qualitäten stärken. So kann man mentale Stabilität schaffen, wenn man Kindern oder auch psychisch Kranken helfen möchte. Anstelle diese Identifikation zu stärken, die ja nur auf einem Konzept, einer irrigen Hypothese beruht, sollte man in der Therapie Qualitäten wie geistige Stabilität, Freigebigkeit, Liebe, usw., all die Paramitas zu entwickeln helfen, die dieser Person Ruhe und emotionale Stabilität schenken werden, ohne ein Selbst als Zentrum des Individuums anzunehmen, das man niemals finden wird können, und nur Quelle von emotionaler Instabilität ist. Wenn man an ein Ich, Selbst glaubt, so hat das enorme emotionale Instabilität zur Folge.

Die moderne Psychotherapie und Psychologie haben das Konzept einer wirklichen Existenz von Selbst oder Ich aufgegeben und sprechen von einem dynamischen Prozess des kontinuierlichen Sich-Anpassens an die Situationen des Lebens. Das ist genau die Position, die dem Dharma entspricht. Die modernen psychologischen Strömungen sind sehr stark beeinflusst von den Meistern des Zen, des Theravada und des tibetischen Buddhismus, und sie sind zu einem Konzept des Seins gelangt, das der Wirklichkeit sehr nahe ist. Sie sprechen eher von einer Dynamik als von einem soliden Selbst oder Ich. Und in dieser Dynamik stecken Kräfte, Qualitäten, die es zu stärken gilt. Das stabilisiert das Individuum im Umgang mit seiner Umgebung.

In vielen modernen Wissenschaften – Soziologie, Psychologie, Politikwissenschaft – findet wirklich eine große Entwicklung, eine Evolution der Begriffe und Konzepte statt. Man spricht nicht mehr von einem Individuum oder einer Gesellschaft, die auf eine absolute Art und Weise existieren würde sondern von einer wechselseitigen Abhängigkeit der Phänomene. Die Idee, ein Individuum würde getrennt von der Umwelt existieren, oder die Idee eines ewigen Selbst wird nicht mehr aufrechterhalten. Das heißt, die moderne Wissenschaft unterstützt diese Ideen nicht mehr, die vielleicht in unserem Denken noch relativ aktuell sind. Überall findet das, was man Prozesstheorie nennt, Eingang, in der Wahrnehmung der Person und ihrer Wechselbeziehung mit der Umwelt.

\* \* \*

## **6. Unterweisung**

Um die Unterweisungen zu empfangen, entwickeln wir wie immer zuerst Bodhicitta. Es ist unmöglich, ohne relatives Bodhicitta das letztendliche Bodhicitta zu verstehen.

Relatives Bodhicitta ist der Geist, der ganz tief den anderen zugewendet ist, es ist das Aufgeben seiner selbst zum Wohle der anderen. Mit dieser Motivation wird es uns schließlich gelingen, die Weisheit zu realisieren, die das Ende der Ich-Anhaftung ist. Wir können nicht zur Realisation der letztendlichen Weisheit, die die Abwesenheit eines Selbst bedeutet,

gelangen, wenn wir gar nicht wünschen, ohne dieses Ich zu sein. Aber wenn wir diesen Wunsch haben, dann bedeutet das, dass sich unser Geist ganz automatisch anderen zuwendet.

Damit wir mit unserer Praxis in die richtige Richtung gehen, erhalten wir Unterweisungen zur Abwesenheit eines Selbst und das bereits den sechsten Tag. Dabei geht es darum, uns auf die Weisheit auszurichten, um zumindest intellektuell eine Vorstellung zu haben, die dem Resultat der Praxis entspricht. Wenn wir keine klare Vorstellung haben, wohin wir gehen, dann wird unsere Meditationspraxis auch keine Früchte tragen.

### ***Logik***

Wir sind im Text bei einer Passage angekommen, in der Gampopa eine logische Beweisführung aufstellt. Wir haben da zuerst den Gegenstand dieser Beweisführung, dann die Behauptung, dann eine Begründung, ein Beispiel und eine nähere Begründung.

Wir sprechen immer noch von den äußeren Erscheinungen. Das ist das Objekt der Debatte, und zwar: Was ist die wirkliche Natur von dem, was wir Objekt nennen? Objekte, die außerhalb des Beobachters erscheinen?

**[Gegenstand:] Die äußerlich erscheinenden Phänomene [Behauptung:] sind illusorische Projektionen des Geistes.**

Also das, was äußerlich erscheint, was wir denken wahrzunehmen, die Materie, der Tisch usw., all das sind illusorische Projektionen des Geistes, d.h. der Geist selbst ist der Verantwortliche für all das, was erscheint.

Warum sind sie illusorische Projektionen des Geistes?

**[Begründung:] weil sie erscheinen, als wären sie vorhanden, ohne zu existieren.**

Sie erscheinen, ohne eine eigene Existenz zu haben. Wir haben uns das gestern angesehen: In der Materie können wir kein letztendliches Teilchen finden, das wirklich existieren würde. Das führt uns zur Beschreibung der Realität: Die Dinge erscheinen, ohne eine wirkliche Realität zu besitzen.

**[Beispiel:] wie die Hörner auf dem Kopf eines Menschen oder die Vorstellung von einem magischen Baum.**

Das Beispiel zeigt uns, dass wir uns die äußere Welt nur vorstellen, eigentlich existiert sie nicht, so wie die Hörner auf dem Kopf eines Menschen. Diese Wendung, dass jemand Hörner hat, wird häufig gebraucht. Es gibt viele, die Hörner haben, aber trotzdem haben wir noch nie jemanden mit Hörnern gesehen. Ebenso ist es mit einem magischen Baum oder einem visualisierten Baum, er existiert nur in unserer Vorstellung.

Diese beiden Beispiele werden verwendet, um uns zu zeigen, inwieweit unsere Projektionen illusorisch sind. Diese Illusion wird mit etwas Imaginärem verglichen, z.B. der Tisch ist etwas, was wir uns nur vorstellen.

**[nähere Begründung:] denn Erscheinungen sind einzig und allein illusorische Projektionen des Geistes: weil sie nicht als das erscheinen, was sie wirklich sind, weil sich Erscheinungen wandeln und auflösen, weil sich die Erscheinungen unter dem**

## **Einfluss der Meditation verwandeln und weil sie den Wesen der sechs Daseinsbereiche unterschiedlich erscheinen.**

Das erste Argument: Es wird von illusorischer Projektion, Halluzination gesprochen, weil das, was erscheint wieder verschwindet. Das heißt, alles, was wir in der Welt oder im Geist als ein äußeres Objekt betrachten, all das verwandelt sich, nichts davon ist beständig, alles ist vergänglich. Etwas, was sich ändert, wandelt, nicht dauerhaft fortbesteht, keine Konstante hat, von dem kann man nicht behaupten, es würde wirklich existieren, es ist nur eine vorübergehende Erscheinung.

Man könnte sagen, die Erscheinungen sind trügerisch, denn sie erscheinen mit einer Festigkeit, sie scheinen solide zu sein. Aber wenn wir wirklich hinschauen, dann gibt es keine Festigkeit, Beständigkeit.

Dann heißt es auch, dass sich die Erscheinungen je nach den Bedingungen wandeln. Das ist auch sehr wichtig, und es bedeutet, dass die gleiche Sache unter anderen Bedingungen völlig anders wahrgenommen werden kann. Das ist ja ganz offensichtlich, wenn wir z.B. unsere emotionale Wahrnehmung betrachten. Etwas zu mögen und etwas anderes nicht, das kann in einer anderen Situationen völlig verschieden sein. Oder es hängt auch davon ab in welcher Stimmung wir uns befinden, ob uns etwas gefällt oder nicht.

Dann wird gesagt, dass auch Meditation die Erscheinungen verändern kann. Das bedeutet, dass durch die Kraft tiefgründiger Versenkung in die Natur der Dinge Wunder geschehen können, Erscheinungen verwandelt werden können. Nicht so sehr in unserer Zeit, aber aus der buddhistischen und auch aus der hinduistischen Tradition ist so etwas bekannt. Das zeigt uns, dass das, was uns gewöhnlichen Wesen als solide und fest erscheint, für andere durch die Kraft der Meditation überhaupt nicht der Fall ist.

Gestern habe ich euch von meinem Freund erzählt, der durch Wände schauen konnte. Gleichmaßen kann es dadurch, dass man sich in Meditation vertieft, Momente geben, in denen das, was wir als ein festes Objekt wahrnehmen, seine Festigkeit verliert. Um ein sehr einfaches Beispiel zu nehmen: Wir denken, eine Emotion existiert wirklich in unserem Geist. Nehmen wir ein Beispiel, das sehr viel Leid schafft: Wut. Wenn wir aber die Wut mit der Kraft der Meditation anschauen, so ist da nichts mehr, da ist keine Wut.

Das ist relativ leicht zu sehen bei geistigen Projektionen, wo es kein äußerliches Objekt gibt. Aber es ist auch für äußere Objekte möglich, das braucht aber eine tiefere Meditation, wo die Kraft, die illusorische Natur der Dinge zu sehen, größer ist.

Die Erscheinungen sind für die Wesen der sechs Daseinsbereiche unterschiedlich. Das bezieht sich darauf, dass in jeder dieser Welten die Vision der Dinge von der karmischen Projektion bestimmt ist. Das, was wir beispielsweise als Wasser erleben, könnte ein Preta als Feuer wahrnehmen. Allein in unserer Welt können wir schon sehen, wie z.B. Tiere die Dinge anders wahrnehmen als wir. Wie nimmt eine Fliege einen menschlichen Körper wahr? Für uns ist es nur eine Fliege. Das sind völlig verschiedene Arten der Wahrnehmung aufgrund der unterschiedlichen karmischen Projektionen.

## **Beispiele für das Fürwirklichhalten illusorischer Erscheinungen sind Träume, magische Illusionen und dergleichen.**

Aus all diesen Gründen hat der Buddha Unterweisungen gegeben, die Erscheinungen wie einen Traum, wie eine magische Illusion, wie eine Fata Morgana usw. zu betrachten. Er hat

uns eine ganze Liste von Vergleichen gegeben, die uns helfen, das Verständnis der illusorischen Natur der Phänomene zu entwickeln.

Heutzutage sind solche Unterweisungen leichter zu geben, weil sie mit wissenschaftlichen Ergebnissen übereinstimmen. In der Psychologie gibt es z.B. den Begriff der emotionalen Projektion oder in der Physik die Relativitätstheorie. Man spricht bereits davon, dass die Materie nicht so existiert, wie man sich das vorstellt, dass es eher ein Spiel verschiedener Kräfte ist. Sobald sich die Kräfte ändern, ist alles möglich. Die Materie hält nur, solange bestimmte Bedingungen zusammenspielen. Wenn die sich verändern, kann sich auch in der Materie alles verändern.

Für den buddhistischen Praktizierenden lässt sich all das schließlich in einem Satz zusammenfassen: Es geht darum, die Vergänglichkeit von all dem, was existiert, zu betrachten. Wenn wir uns der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst sind, dann sind wir uns auch dieser Kräfte bewusst, die diese Veränderung bewirken. Dann erscheint uns nichts mehr als wirklich solide, beständig und wirklich existent.

Diese Kontemplation der Vergänglichkeit wird unsere Wahrnehmung schärfen und so werden wir nach und nach auch die Veränderungen in den Dingen feststellen können, die uns ansonsten so solide erscheinen. Und sie wird unsere Anhaftung verringern, wir werden nicht mehr an der Existenz der Dinge festhalten, weil sie sich verändern. So werden wir die Prioritäten in unserem Leben verändern, und unsere spirituelle Praxis darauf basieren, was Bestand hat, was mehr Wert hat als die ständig wechselnden Erscheinungen.

Und dann müssen wir noch die andere Bastion unserer Anhaftung attackieren, das ist der Gedanke, dass der wahrnehmende Geist wirklich existieren würde:

### ***Die Nichtexistenz eines inneren, wahrnehmenden Geistes***

**Einige [wie die Alleinverwirklicher und die Nur-Geist Schule der *Cittamatrins*] halten einen spontan gewahren, aus sich heraus klaren Geist für wirklich existent.**

**Doch ihre Annahme der Existenz eines Geistes trifft aus dreierlei Gründen nicht zu:**

**(a) Wenn wir einzelne Augenblicke untersuchen, so ist darin kein Geist zu finden.**

**(b) Da niemand den Geist je gesehen hat, kann der Geist keinerlei konkrete Existenz haben.**

**(c) Wenn Objekte nicht wirklich existieren, kann es auch keinen Geist, kein Subjekt geben.**

Diese Idee, dass der Geist wirklich existiert, ist nicht neu. Es ist eine sehr vertraute Vorstellung, denn der Geist arbeitet ja ständig, er ist in jedem Augenblick unser Instrument. Es ist also ganz normal, so zu denken. Aber vielleicht existiert der Geist nicht auf die Art und Weise wie wir denken.

Wenn wir in dieser Diskussion das Wort *existieren* verwenden, so sprechen wir davon, dass wir die Existenz beweisen können, dass wir das Objekt mit Merkmalen wie z.B. Farbe oder Form beschreiben können, die eine Definition der Existenz des Objekts liefern. Man verwendet den Begriff Existenz nicht in einem vagen Sinn – ein Ding existiert, aber ich kann seine Existenz nicht beweisen.

Die Konsequenzen aus diesen Überlegungen werden sein, dass wir bemerken werden – selbst wenn man persönlich aus eigenem Erleben viele Beweise für die Existenz des Geistes haben mag – bei genauer Betrachtung können wir ihn nicht finden und er entzieht sich jeglicher Definition. Und darüber hinaus ist ein Ich oder Selbst in diesem Geist noch weniger zu finden als der Geist, der selbst schon unauffindbar ist. Das wird uns nutzen, zu entspannen und das Haften an Begriffen und Vorstellungen loszulassen. Wir können funktionieren und weiterleben ohne an die Existenz eines Selbst zu glauben, das im Geist existiert. Das wird uns helfen, dass wir uns nicht ständig verteidigen müssen, nicht ständig die Vorstellung, das Selbst verteidigen oder nähren und Grenzen setzen zu müssen. All das sind die Konsequenzen der Idee, ein Geist, Selbst würde wirklich existieren. Diese Konsequenzen sind sehr schwer und machen uns auch das Leben schwer. Um aus diesem falschen Glauben herauszukommen, gibt es all diese Argumente.

Es gibt viele Schulen im Buddhismus, die den Begriff Geist verwenden und auch sagen, dass der Geist existiert, oder dass es Wesen mit einem Geist gibt mit der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Z.B. die Cittamatrins, eine Schule des Mahayana, die sich Nur-Geist-Schule nennt. Aber sie sehen den Geist nicht als eine wirklich existente Sache. Er wird als etwas Dynamisches gesehen, wie ein Fluss des Bewusstseins. Sie geben nicht vor, man könnte einen Ort feststellen, an dem sich der Geist befindet, oder man könnte dem Geist eine Form oder Farbe zuschreiben. Es wird das geistige Funktionieren beschrieben, das unsere Existenz schafft, aber der Geist ist ihrer Ansicht nach nicht solide oder fest und beschränkt sich auch nicht auf ein Individuum, getrennt von anderen. Der Ausdruck Geist wird in dieser Schule benutzt, als ob der Geist existieren würde, aber nicht um eine Identifikation zu erzeugen, sondern um arbeiten zu können mit dem, was lebt, um Erleuchtung zu erlangen. Denn den Geist zu verneinen, das würde zu gar nichts führen.

Der Buddha hat z.B. die fünfzig geistigen Faktoren unterrichtet, er hat das Skandha des Bewusstseins unterrichtet. All diese Unterweisungen hat er gegeben, um zu zeigen, dass der Geist sich immer verändert, nicht solide ist, keine Konstante ist, dass er nie gleich bleibt, dass es eine geistige Dynamik gibt, der Geist im Fluss ist und sich von Augenblick zu Augenblick ändert.

Schauen wir uns die drei Argumente an. Im ersten geht es um die Zeit.

***(a) Existiert der Geist in einem einzelnen oder in mehreren Augenblicken?***

Im Buddhismus spricht man sehr viel von dem Geist, man spricht von Meditation, es gibt auch eine ganze Wahrnehmungstheorie, die scheinbar Objekt und Subjekt betrifft. So könnte man denken, der Geist existiere wirklich. Aber hier schauen wir uns die Dynamik des Geistes an.

**Dieser Geist, von dem angenommen wird, er sei spontan gewahr und aus sich heraus klar, existiert entweder während eines einzelnen Augenblickes oder während mehrerer Augenblicke. Gibt es einen einzelnen Augenblick, dann hat dieser entweder Anteile, die zu den drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – gehören, oder er hat keine solchen Anteile. Hat der Augenblick jedoch Anteil an den drei Zeiten, dann gibt es keinen einzelnen Augenblick, sondern mehrere.**

**Hat der einzelne Augenblick hingegen keinen Anteil an den drei Zeiten, dann hat ein solcher Augenblick logischerweise keine wirkliche Existenz.**

**Und wenn es keinen Augenblick gibt, dann gibt es darin auch keinen Geist.**

Das ist die gleiche Überlegung wie bei den Partikeln, die gleiche Logik. Bei den Partikeln hatten wir Ausrichtungen nach oben, unten, rechts, links usw. Wenn man einen Augenblick in Relation zu einem vorausgehenden Augenblick und einem, der folgt, lokalisieren kann, dann kann man sagen, dass der gegenwärtige Augenblick einen Teil hat, der an den vorherigen Augenblick anschließt, einen anderen Teil, der an den zukünftigen Augenblick anschließt und er hat eine Mitte. Wenn das der Fall ist, dann kann man einen Augenblick wieder unterteilen und das setzt sich bis ins Unendliche fort. Auch wenn der Begriff der Zeit existiert, so kann man niemals dazu gelangen, einen einzelnen Augenblick zu beweisen, der gut abgegrenzt ist. Man hat immer das Problem der Kontinuität.

Wenn wir also keinen unteilbaren Augenblick in den drei Zeiten finden können, dann folgt daraus, dass der Moment nicht existiert und das heißt auch, der Geist existiert nicht in der Dimension der Zeit.

Was der Buddha und später Nagarjuna, Gampopa und andere Meister, die dieses Thema besprochen haben, damit sagen wollen, ist, dass der Begriff der Zeit und die Zeit selbst nur eine Projektion des Geistes ist, Ausdruck unseres Anhaftens, Ausdruck unserer Fixation, unseres Bedürfnisses nach Bezugspunkten. Aber man kann die Zeit als solche, mit aufeinander folgenden Augenblicken, nicht finden.

**Existiert der Geist in mehreren Augenblicken? Wenn es einen einzelnen Augenblick gäbe, dann könnte es auch mehrere, also eine Ansammlung von solchen Augenblicken geben. Da es aber keinen einzelnen Augenblick gibt, gibt es auch keine Abfolge mehrerer Augenblicke. Und wenn es mehrere Augenblicke nicht gibt, dann gibt es [darin] auch keinen Geist.**

Was diese Spekulationen über die Zeit betrifft: Wir haben also gesehen, dass wir keinen isolierten Moment der Zeit finden können, und deswegen natürlich auch keine Ansammlung von solchen Momenten, die die Zeit bilden könnten. Die Zeit lässt sich auf diese Art und Weise nicht finden, aber vielleicht existiert die Zeit wie etwas Zeitloses, wie eine Ewigkeit. Das zeigt uns aber, dass der Begriff der Zeit absurd wird. Der Begriff der Zeit beruht auf unserer Wahrnehmung des Lebens: Dinge erscheinen, vergehen, sie sind ständig in Veränderung, und das erzeugt bei uns den Eindruck, dass die Zeit existiert. Aber die Zeit selbst existiert nicht außerhalb dieser Veränderung, wir können nirgends eine Zeit als real existierende Dimension finden.

Unsere Schwierigkeiten mit Raum und Zeit beruhen darauf, dass beide Begriffe von einem Beobachter abhängen. Wir müssen eine Position in der Zeit einnehmen, um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft definieren zu können. Und ebenso müssen wir eine Position im Raum einnehmen, um oben, unten, vorne, hinten definieren zu können. Aber was die letztendliche Natur der Dinge betrifft, so gibt es keine Positionen und deswegen meditieren wir immer auf den Geist als ohne Zentrum, ohne Peripherie. Und schließlich: Wenn es kein Subjekt gibt, dann gibt es auch keine Objekt. Wenn es kein Subjekt gibt, das eine Position gegenüber einem anderen einnimmt, fallen alle dualistischen Begriffe zusammen.

Es werden Worte benutzt, um Meditationserfahrungen zu beschreiben. Man sagt z.B.: ‚In einem erleuchteten Geist sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eins, spontan zur gleichen Zeit präsent.‘, aber es gibt keine Zeit. Es ist niemand mehr da, der eine Position wie ein Zentrum einnehmen würde, und aufgrund dieser Nicht-Position hat der erleuchtete Geist Zugang zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese Erfahrung ist befreiend, und es ist

diese Erfahrung, die einen von aller Ich-Anhaftung befreit, von der Idee eines Ichs, das wirklich in der Zeit existieren würde.

Schauen wir uns einmal an, was wir normalerweise so tun. Wir erinnern uns z.B. an die eigene Vergangenheit, die Kindheit. Ich hieß Tillmann und auf dem Foto bin ich als der kleine Tillmann in den Armen meiner Mutter zu sehen. Dann gibt es diesen Begriff der Zeit, man spricht von Tagen, Monaten, Minuten, die Zeit vergeht und da sehen wir auf einem anderen Foto Tillmann als Jugendlichen, als Studenten, auf einem anderen Foto als Bräutigam und jetzt ist er gerade dabei, Unterweisungen zu geben. Jedes Mal gibt es diesen Begriff ‚Ich‘. Ich habe dort existiert, in diesem Augenblick bin ich auf dem Foto... damals war ich ein kleines Kind in den Armen meiner Mutter... da bin ich in die Ferien gefahren... da hatte ich lange Haare, usw. Auf diese Art und Weise existiert die ganze Zeit die Idee eines Ich in Bezug auf die Zeit. Und diese Idee von dem Ich, das wirklich in dem Augenblick existiert, wird von uns ständig neu erzeugt, und es geht sogar so weit, dass wir uns beleidigt fühlen, wenn heute jemand ein Foto aus unserer Kindheit respektlos behandelt, vielleicht darauf tritt oder es verbrennt.

Die Einheit der Zeit verglichen mit dem Klicken des Fotoapparats. Da existieren wir wirklich in dem Augenblick, wo gerade der Blitz stattfindet, gerade da, wo die Blende sich schließt. Dieses Gefühl haben wir während des ganzen Lebens, wir existieren von Moment zu Moment zu Moment.

Jemand, der über die Nichtexistenz des Ich, des Selbst meditiert und den Begriff der Zeit transformiert, der wird sich nicht mehr damit identifizieren, nicht mit dem Foto als kleines Kind, aber auch nicht mit dem Foto, das gestern aufgenommen wurde.

Ein Zeichen, dass wir uns noch identifizieren, ist, dass wir die schönen Fotos von uns aufheben möchten und die nicht so gut gelungenen möchten wir gerne verbrennen. Und dann würden wir gerne ein ganzes Panorama zusammenstellen: Das ist mein Leben, ein ganzes Album, um dann zeigen zu können: Das bin ich, ich im Laufe der Zeit.

Dann müssten wir noch ein paar Fotos einfügen, die nach diesem Augenblick aufgenommen sind, die uns ganz alt zeigen, mit Falten, sterbend, verwesend, das Grab, den Baum, der auf dem Grab wächst...

Dann war da noch die zweite Frage:

***(b) Lässt sich irgendwo ein Geist finden?***

Niemand hat je das gefunden, was man Geist nennt.

**Schaue nach, ob das, was „Geist“ genannt wird, irgendwo innerhalb des Körpers oder außerhalb, dazwischen, oben oder unten zu finden ist. Prüfe ganz genau, ob er irgendeine Form oder Farbe hat. Suche solange, bis du völlige Gewissheit hast und lerne von einem Lehrer, wie die einzelnen Schritte dieser Untersuchung auszuführen sind. Wenn du trotz eifrigster Suche nichts siehst und findest, so deshalb, weil es nichts zu sehen gibt, weder eine Farbe noch sonst irgendein Anzeichen für die Existenz eines Geistes. Es ist aber keineswegs so, dass etwas da wäre und es dir nicht gelänge, es zu sehen und zu finden, sondern der Suchende ist selbst das Gesuchte, und der Sucher kann nicht vom eigenen Intellekt erfasst werden. Der Geist ist jenseits des in Worten**

**oder Gedanken Fassbaren, jenseits von Vorstellungen und Wissen, und ist deshalb nicht zu sehen – unabhängig davon, wo wir suchen.**

**Wenn jemand den Geist gesehen hat, ist es von daher unsinnig zu sagen, er sei spontan gewahr und aus sich heraus klar.**

**So finden wir in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* (Shantideva):**

**„Da er noch nie von irgend jemandem gesehen wurde, ist es genauso unsinnig, über seine Klarheit oder Nichtklarheit zu reden wie über das stattliche Aussehen des Kindes einer Unfruchtbaren.“**

Der Geist lässt sich nicht sehen oder finden. Aber um uns selbst davon zu überzeugen, müssen wir all die Meditationen machen, diese Untersuchungen eingehend durchführen. Denn jetzt verhält es sich noch so, dass zwar die Buddhas das hier sagen, aber wir selbst sind vielleicht noch nicht wirklich davon überzeugt. Wenn wir diese Erfahrung schon hätten, dann würden sehr viele Emotionen wegfallen.

Wenn man realisiert hat, dass vom letztendlichen Standpunkt aus gesehen kein Geist vorhanden ist, wenn man sich dessen wirklich bewusst geworden ist und aufgehört hat, für sich ein Ich zu definieren und daran anzuhaften, dann tritt wirklich Entspannung ein. Die Existenz des Geistes besteht nur relativ, nur aus dem Gesichtspunkt der Dualität. Man stellt sich vor, einen Geist zu haben, aber in der letztendlichen Wirklichkeit findet man keinen Geist. Es gibt im Geist kein Ich mehr. Sobald man sich des Flusses des Seins bewusst ist, kann man weder den Geist, noch das Ich noch die Materie definieren, dann tritt wirklich Entspannung ein. Der Geist entspannt sich und lässt die Emotionen los, die Schleier fallen zusammen.

Wenn man diese Realisation berührt hat, dann ändert sich nichts, alles geht weiter wie vorher, der Geist funktioniert wie immer. Die ganze Welt, das Leben setzt sich fort wie vorher. Was wegfällt ist schließlich das Bedürfnis, sich ständig definieren zu wollen, sich ständig seiner Existenz versichern zu wollen, als etwas, das wirklich existiert.

Man realisiert, dass das, was man den Geist nennt, kein Objekt ist und auch keine Geburt und keinen Tod kennt. Dessen ist man sich innerlich gewiss, dass diese Dimension, die man nicht finden kann, diese Dimension des Geistes Geburt und Tod überschreitet. Und damit fallen all diese Bedürfnisse weg, sich mit etwas identifizieren zu wollen, mit irgendwelchen Dingen, mit Merkmalen.

In diesem Augenblick gibt es keine Angst mehr vor dem Tod, vor Samsara, vor Wiedergeburt, keine Angst davor, man hätte noch nicht genügend Dharma gehört, denn man hat in diesem Moment die Essenz des Dharma direkt berührt. Man hat realisiert, dass dieser Geist, der sich nicht definieren lässt, die Quelle aller Qualitäten ist. Das wird dann beschrieben als: Der Geist hat sich selbst gesehen, sich selbst angeschaut. Das ist etwas, das eigentlich unmöglich ist. Es ist unmöglich, sich selbst anzuschauen. Wenn dieses Paradox gelöst ist, dann manifestiert sich die Befreiung ganz natürlich.

**Auch *Tilopa* sagt: „Kje Ho! Dieses selbstgewahre, zeitlose Gewahrsein ist jenseits von Worten, unerreichbar für den Intellekt.“**

Man kann auch eine andere Logik anwenden:

***(c) Gibt es keine Objekte, dann gibt es keinen Geist***

**Da – wie bereits erläutert wurde – äußere Objekte wie Form und dergleichen keine wirkliche Existenz besitzen, gibt es auch keinen inneren Geist, kein Subjekt, das sie wahrnimmt.**

Wenn der Beobachter nur in Bezug auf das Beobachtete existiert, dann kann es – wenn nichts Beobachtetes als Objekt existiert – auch nicht den Beobachter geben.

**In der Abhandlung über das *Wesen des ungeteilten Raumes der Phänomene* lesen wir:**

**„Ist dieser ‚Geist‘ blau, gelb, rot, weiß, violett oder transparent wie ein Kristall? Ist er rein oder nicht? Ist er dauerhaft oder vergänglich? Hat er eine Form oder ist er formlos? Untersuche dies im Einzelnen.**

**Geist hat keine Form. Er kann nicht gezeigt werden, er ist keine Erscheinung, ist nicht fassbar und nicht zu erkennen. Er weilt nicht innen, außen oder zwischendrin.**

**Von daher ist er völlig rein, durch nichts zu beweisen und es gibt nichts daran zu befreien. Sein Wesen ist der Raum der Phänomene.“**

Mit dieser Untersuchung des Geistes, die jeder von uns machen muss, und wir werden es auch die nächsten Tage in der Meditation üben, werden wir bis zur Gewissheit gelangen, dass wir den Geist nicht finden können. Aber es ist eine tiefe meditative Stabilität erforderlich, um wirklich selbst nach dem eigenen Geist schauen zu können und selbst diese Gewissheit zu erlangen, dass man ihn nicht finden kann. Wenn wir dann entdecken, dass der Geist nirgendwo zu finden ist, enthüllt sich der Geist schließlich selbst und wir entdecken eine nicht-dualistische Dimension, eine Dimension jenseits von Subjekt und Objekt, und wir realisieren, dass diese Dimension schon immer da war. Das ist nicht neu, nur schließlich ist man dann entspannt genug, um diese einfache Wirklichkeit zu sehen. Wir haben noch nicht genügend entspannt, um uns dessen jetzt schon bewusst zu werden, um das zu sehen.

Und wir realisieren, dass es im Geist nichts zu befreien gibt, der Geist selbst ist überhaupt nicht verklemmt, eingezwängt. Er ist ganz frei, er ist, was er ist, er ist nicht zu definieren. Das, was uns einschränkt und behindert, sind all unsere Konzepte über den Geist, über *meine* Existenz, über die existierende Welt. All diese Konzepte machen das Leben kompliziert. Wenn wir diese Komplikationen loslassen, dann gibt es nichts weiter zu befreien. Der Geist selbst ist schon frei, das ist seine eigene Natur.

**In *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* von Shantideva steht weiter:**

**„Wenn es nichts zu Erkennendes gibt, das wahrnehmbar ist, wie sollte man da von dem Erkennen von etwas sprechen?“**

**Und: „Es ist also sicher, dass es ohne etwas zu Erkennendes auch kein Bewusstsein gibt.“**

Die wirkliche Realisation ist eine Nicht-Realisation. Der wirkliche Blick, die richtige Vision ist ein Nicht-Blick, eine Nicht-Vision. Es gibt nicht jemanden, der etwas realisiert. Es ist ganz einfach die Abwesenheit von Dualität, der Dualität von Subjekt und Objekt, die sich in ihrer natürlichen Einfachheit manifestiert. Das nennt man Realisation.

Morgen werden wir das andere Extrem behandeln, in das man fallen kann, nämlich an die Nicht-Existenz der Dinge und des Geistes zu glauben. Das ist auch ein falscher Weg.

\* \* \*

## **7. Unterweisung**

In den letzten Tagen haben wir uns viele verschiedene Argumente und Gründe angesehen, warum man nicht sagen kann, der Geist, das Selbst oder selbst die Materie würden wirklich existieren.

Man könnte dadurch zu dem Schluss kommen: „Gut, wenn weder Geist, noch Selbst noch Materie wirklich existieren, dann sind sie eben alle nicht-existent. Aber das bringt sehr viele Probleme.“

### **5b. Die Widerlegung des Glaubens an Nichtexistenz**

**Wenn die beiden Arten von Selbst (das Selbst des Individuums und das Selbst des Objektes) nicht als etwas Wirkliches existieren, sind sie dann vielleicht etwas Nichtwirkliches? Nein, sie existieren auch nicht als etwas Nichtwirkliches.**

**Warum nicht? Wenn die beiden Arten von Selbst oder der Geist zunächst wirklich existieren würden, später aber nicht mehr vorhanden wären, ließe sich das als Nichtexistenz bezeichnen.**

Man kann von etwas nur dann sagen, dass es nicht existiert, wenn es zuvor existiert hat, und dann aufgehört hat zu existieren. Wenn wir aber nicht die Beweise für die frühere Existenz von dem aufbringen können, dessen Nichtexistenz wir annehmen, dann gibt es auch keinen Grund zu sagen, es existiert nicht. Man könnte ja von was auch immer, von irgendwelchen Sachen sprechen und dann sagen, sie seien nicht existent. Auf diese Art und Weise geben wir den Dingen eine Realität der Nicht-Existenz. Über den Geist würde man dann sagen; „Gut, den Geist kann man nicht finden und definieren, also ist er nicht existent.“

**Da Phänomene, welche „die beiden Arten eines Selbst“ oder „Geist“ genannt werden, aber schon seit anfangsloser Zeit von Grund auf keinerlei Existenz besitzen, sind sie jenseits der Extreme von Existenz und Nichtexistenz.**

Das gleiche gilt für den Geist. Wenn man den Geist beschreiben will, so darf man nicht in die Extreme von Existenz und Nichtexistenz fallen.

Da sind wir in Schwierigkeiten. Der Geist funktioniert, wir können sprechen, Dinge verstehen, aber wir können seine Existenz nicht beweisen. Wenn wir sagen würden, er sei nicht existent, so würde das bedeuten, in das andere Extrem zu fallen. Der Geist hat aber eine

gewisse Wirklichkeit, wir sind bewusst, stellen Überlegungen an. Aber wir können nicht von einer wirklich definierbaren Sache sprechen, was uns jedoch nicht erlaubt, dem Geist eine Realität der Nichtexistenz zuzuschreiben. Das wäre falsch. Die wirkliche Lösung ist: Der Geist ist jenseits des Konzeptes, dass er wie ein Ding existiert und jenseits von Nichtexistenz, im Sinn davon, dass er früher existiert hat und jetzt nicht mehr. Diese beiden Konzepte können den Geist nicht beschreiben. Der Geist ist unfassbar, d.h. er ist kein Objekt, er fällt aus den Kategorien von Existenz und Nichtexistenz heraus.

Wenn man im Dharma die Existenz eines Geistes, eines Selbst oder der Materie widerlegt, so heißt das nicht, dass man die Realität des Geistes oder der Materie widerlegen möchte. Es gibt da immer diese zwei Ebenen der Wirklichkeit, die relative und die letztendliche. Und in beiden Fällen sagt man nicht, dass der Geist wie eine definierbare Einheit existiert. Bezüglich relativer Wirklichkeit spricht man von all den Mechanismen von Ursache und Wirkung, von mentalen Bedingungen, die – wie der Geist selbst – wenn wir wirklich hinschauen, nicht definiert werden können, nicht wirklich zu finden sind. Das nennt man die leere Natur von den Gedanken, von all den mentalen Tendenzen, von den Emotionen. Und diese Entdeckung der undefinierbaren Natur nennt man die letztendliche Wirklichkeit der Dinge oder auch Natur des Geistes. Man spricht von beiden Ebenen der Wirklichkeit, die immer zusammen sind, die nie voneinander getrennt sind. Wir haben auf der einen Ebene die Erscheinungen, den Zusammenhang von Ursache und Wirkung, und gleichzeitig – wenn wir hineinschauen – so können wir nichts finden, weil es nur Projektionen des Geistes sind. Es gibt nichts, was wir lokalisieren, beschreiben, benennen können, von dem wir sicher sein können, dass es immer da ist. Das ist die letztendliche Wirklichkeit. Wir sprechen immer von diesen beiden Wirklichkeiten, d.h. wir können weder sagen, dass etwas wirklich existiert, noch können wir sagen, dass etwas nicht existiert.

*Wenn wir meinen, ein Ich zu haben, dann beruht das auf der Tatsache, dass wir aus Charakteristika das Ich sozusagen zusammenformen. Wenn wir den Geist betrachten, dann sind wir nicht in der Lage, Charakteristika zu finden. Kann man das auch so ausdrücken, dass der Geist jenseits von intellektuellen Beschreibungen ist?*

Das ist schon so, wie du sagst, mit einer Ausnahme. Wir können tatsächlich Merkmale des Geistes beschreiben, auch Merkmale von Emotionen, von all unseren Wahrnehmungen. Wir können beschreiben, was wir erleben. Wir können das Erleben einer Emotion mit Worten beschreiben, die sie anderen verständlich machen. Aber egal in welches dieser Merkmale, die wir beschreiben können, wir auch hineinschauen – wir werden nie etwas finden. Unser dualistischer Geist ist gewohnt an seine dualistischen Projektionen und er beschreibt mit der Terminologie dieser Projektionen das, was erfahren wird. Aber kein einziges dieser Merkmale, die da scheinbar existieren, hält einem direkten Blick, einer direkten Untersuchung stand. Und deswegen sagen wir, der Geist entzieht sich der intellektuellen Analyse, er ist nicht von intellektueller Analyse fassbar. Intellektuell bedeutet dualistisch. Obwohl wir – solange wir in dualistischer Weise funktionieren – das Gefühl haben, wir könnten den Geist beschreiben. Aber wenn wir dann ganz genau schauen, dann löst sich wieder alles auf. Deswegen sagen wir, der Geist sei von dualistischen Konzepten unfassbar.

*Zur Argumentationsweise von Gampopa bei der Definition der beiden Arten von Selbst: Wenn der Geist vorhanden, aber später nicht mehr vorhanden wäre, dann ist ja überhaupt nichts klar, weil es gibt z.B. keinen rosa Elefanten, der durch die Luft fliegen kann. Da muss es vorher einen gegeben haben, damit feststeht, dass es keinen gibt.*

Der Grund dafür ist, dass es sonst ein völlig leerer Begriff wird. Wenn du von der Nichtexistenz von allem sprichst, was egal wie durch den Geist schwirrt, dann ist es völlig nutzlos. Er beschreibt nichts im Grunde. Nichtexistenz von etwas hat als Begriff nur dann einen Sinn, wenn man ihn als Vergleich zu einer Existenz benutzt.

**So ruft Saraha (in der Doha-Schatzkammer) aus: „Solche, die an Existenz glauben, gleichen Hornochsen, aber an Nichtexistenz zu glauben ist noch dümmer.“**

Dieser Satz amüsiert uns erst einmal. Aber was bedeutet das wirklich? Wenn wir an eine wirkliche Existenz der Dinge glauben, werden wir wenigstens das Gesetz von Ursache und Wirkung respektieren und verantwortungsbewusst handeln. Wenn wir aber glauben, dass gar nichts existiert, dann wird man ein bisschen verrückt und vollkommen unverantwortlich, man setzt Handlungen, die unkontrolliert sind und zu großem Leiden führen.

### ***5c. Die Erläuterung des Fehlers, an Nichtexistenz zu glauben***

**Wenn die Wurzel des Daseinskreislaufes das Haften an wirklicher Existenz ist, dann sollte die Anschauung der Nichtexistenz doch aus dem Daseinskreislauf herausführen?**

Das scheint uns auf den ersten Blick gar kein so dummes Gedanke zu sein. Schließlich führt der Glaube an ein wirklich existentes Ich, diese Identifikation mit einem Geist, der als ‚mein‘ Geist existiert, zu all den Leiden in Samsara, zu all den Emotionen, angefangen bei der Unwissenheit. Also wäre es doch besser, gar nicht daran zu glauben und die Betonung auf die Nichtexistenz des Geistes und des Ichs zu legen.

**Das letztere ist aber ein noch größerer Irrtum als das erstere.**

**In den Wurzelversen der Weisheit von der Mitte (von Nagarjuna) heißt es:**

**„Solche, die an Leerheit glauben, heißt es, sind unheilbar krank.“**

**Wieso sie unheilbar krank sind, veranschaulicht folgendes Beispiel: Bekommt ein Kranker ein Purgans verordnet (eine reinigende, die Ausscheidung von Stoffwechselgiften fördernde Arznei), so ist er geheilt, wenn er die Krankheit mit der Arznei ausgetrieben hat. Wenn die Krankheit zwar beseitigt, aber der Organismus vom Ausscheidungsmittel vergiftet wird, so bringt das keine Heilung, sondern den Tod.**

Gampopa kannte sich als Arzt mit diesen Mitteln aus. Er wusste, dass man diese Arznei benutzen kann, um den Organismus von Giften zu befreien, die eine Gefahr für den Organismus darstellen. Aber er wusste auch, dass es ein riskantes Arzneimittel ist, von dem man nicht zu viel verabreichen darf. Der Organismus muss in der Lage sein, dieses Mittel zu verarbeiten und zusammen mit den Giften auszuschleiden. Ansonsten ist diese Arznei ein Gift. Und so ist es auch mit dem Gegenmittel der Leerheit. Wenn die Unterweisungen zur Leerheit als fixer Begriff in unserem Geist bleiben – die Leerheit existiert – dann wird die Leerheit, die erst ein Gegenmittel war, selbst zum Gift und macht aller spirituellen Praxis ein Ende.

Ein Beispiel für Gegenmittel: Es gibt Arzneimittel, die die Schwermetalle im Blut binden, welche dann über die Nieren ausgeschieden werden. Wenn aber dann beides zusammen in den Nieren blockiert wird, entstehen große Probleme, man wird daran sterben.

In der gleichen Weise sagt Gampopa:

**In ähnlicher Weise wird der Glaube an substantielle Wirklichkeit durch die Meditation über die Leerheit ausgetrieben. – wie die Schwermetalle – Wenn aber jemand an der Leerheit haftet und daraus einen neuen Glauben macht, dann wird dieser „Leerheits-Meister“ an Leerheit eingehen und befindet sich auf dem Weg in die niederen Daseinsbereiche.**

Wir sind die Kranken. Ich glaube meine Begierde, Wut und mein Ich existierten wirklich. Dann sehe ich einen Meister, der mir sagt: „Schau genau! Schau deine Emotionen an! Sie sind leer! Sie haben keine Substanz. Schau! Sie sind nur vorübergehend! Es ist nur ein Gedanke, der sich manifestiert! Beobachte das Ich, es hat keine wirkliche Existenz!“ Dann schauen wir und sagen: „Ja, das stimmt! Die Emotionen sind leer, ich bin leer, alles ist letztlich leer, ich praktiziere die Leerheit ... die große Leerheit!“ Und wir bekommen ganz große, runde Augen und schauen die Leerheit an wie einen LKW. Und wenn jemand zu uns etwas sagt, so ist der ganz durchsichtig, leer. Und wir gehen auch nicht mehr arbeiten... alles ist leer...das ist die Befreiung! Und wenn einmal ein Problem, wenn Anhaften auftritt, sagen wir uns: „Alles ist leer!“, und auf diese Art und Weise kümmern wir uns um nichts mehr, alles ist leer.

Davon spricht Gampopa. Ich habe ein wenig übertrieben, um den Punkt herauszuarbeiten. Aber all diese Tendenzen sind vorhanden. Wir hören die Unterweisungen zur Leerheit und irgendwie glauben wir an die Leerheit. Das ist ein Fehler. Das ist wie an die Nichtexistenz der Dinge zu glauben. Aber es gab nie ein Ego, ein Selbst, man hat niemals ein Ich, ein Selbst gesehen und deshalb gab es auch nie die Leerheit eines Ich oder Selbst. Es geht hier nur darum, zu zeigen, dass es eine Illusion ist. Und diesen Begriff der Leerheit, wenn es dann ein Konzept wird, auch den müssen wir loslassen, mit der Illusion. Wir müssen ein Verständnis vom illusorischen Charakter der Dinge entwickeln, und auch die Leerheit ist in diese Illusion eingeschlossen. Es ist nur ein Gegenmittel für die Illusion, die wir zusammen mit dem Gift ausscheiden, und dann sprechen wir nicht weiter davon. Dann sprechen wir nicht mehr über Leerheit, es ist nur, um zu zeigen, dass es sich um eine Illusion handelt.

Wenn wir in dieser Weise an die Leerheit glauben, dann achten wir gar nicht mehr auf unsere Handlungen. Wir sagen, „Ich bin leer. All die Handlungen, die ich setzen kann, sind illusorisch.“ Das ist ein falsches Verständnis, wir verwechseln das Gegenmittel für die Illusion mit der relativen Wirklichkeit und achten nicht mehr auf den Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Das heißt, wir müssen auf der relativen Wirklichkeit achtsam sein und gleichzeitig wissen, dass derjenige, der handelt, die Handlung und auch die Personen, die von unserer Handlung betroffen sind, keine wirkliche Existenz haben. Es sind die gleichen Gefühle da, das gleiche Leiden usw., und auch ich selbst, der leere Praktizierende, werde – wenn ich z.B. als Tier wiedergeboren werde – sehr wohl all die Leiden einer Tierexistenz spüren.

Die Leerheit hat nie existiert und die Leerheit wird auch nie existieren. Das, was wir Leerheit nennen, ist ganz einfach nur die Abwesenheit eines Ichs, eines Selbst, das wir uns vorgestellt haben als etwas, das gegenwärtig wirklich existent sei. Diese Abwesenheit eines Ichs hat keine Existenz.

Dann können wir noch in einen weiteren Fehler fallen: „Ich habe verstanden, dass der Geist nicht existiert und er ist auch nicht nichtexistent. Aber vielleicht ist er beides gleichzeitig oder vielleicht weder das eine noch das andere.“ Das sind zwei Standpunkte, die die beiden vorhergehenden Hypothesen kombinieren.

Im ersten Fall wird behauptet, dass der Geist gleichzeitig existent und nichtexistent ist. Dazu Gampopa:

#### ***5d. Die Erläuterung des Fehlers, an Existenz und Nichtexistenz zugleich zu glauben***

**Da die Anschauung von „sowohl existent als auch nichtexistent“ aus zwei fehlerhaften Anteilen besteht, verfängt sich so jemand in den beiden Extremen des Eternalismus und des Nihilismus.**

Und natürlich ist es sehr unwahrscheinlich, dass wir damit zur Wahrheit gelangen, wenn wir zwei falsche Hypothesen miteinander kombinieren.

Was man Eternalismus nennt, das ist der gewohnte Glaube an ein Ich, das immer existiert. Nihilismus bedeutet, zu glauben, dass nichts existiert, alles ist leer.

Diese beiden haben schwerwiegende Folgen. Der Glaube an ein ewiges Ich oder Selbst schafft all die Identifikation, die die Wurzel der Emotionen darstellt. Nihilismus schafft den Glauben an das Nichts, der zu völliger Unverantwortlichkeit führt.

Nachdem wir das alles gesehen haben: Was ist dann der rechte Weg? Welcher Weg führt zur Befreiung? In einigen Momenten haben wir schon davon gesprochen und jetzt auch hier im Text:

#### ***5e. Die Erläuterung des Weges zur Befreiung***

**Wodurch finden wir zur Befreiung? Wir werden frei, indem wir nicht in Extreme verfallen, sondern dem Weg der Mitte (*Madhyamaka*) folgen.**

Der gesamte buddhistische Weg wird als der Weg der Mitte bezeichnet, er gilt für alle buddhistischen Schulen, alle praktizieren den Weg der Mitte. Und im Mahayana hat sich daraus eine Schule gebildet, die sich das als ihren Titel genommen hat: die Madhyamika Schule.

**Obwohl man also davon spricht, nicht in den beiden Extremen zu denken und den Weg der Mitte zu praktizieren, ist diese Mitte selbst nicht etwas, das untersucht werden könnte. Sie liegt jenseits des Intellekts, frei von einem Verständnis, das den wahren Sinn für dieses oder jenes hält.**

Das, was wir den Weg der Mitte nennen, bedeutet nicht, dass wir die Mitte dieser beiden Extreme von Nihilismus und Eternalismus nehmen. Ganz und gar nicht! Der mittlere Weg ist nicht eine Mischung dieser beiden Extreme oder von Teilen dieser Extreme, es ist kein Kompromiss dieser beiden Extreme. Der mittlere Weg ist jenseits dieser beiden. Man lässt die beiden Extreme und den Intellekt hinter sich.

Der Weg der Mitte hat bereits mit der Unterweisung begonnen, die der Buddha gegeben hat, als er den Weg der Askese als Yogi aufgegeben und begonnen hat, für seine Meditation ein wenig zu essen. Und er sagte: Unser Weg ist der Weg der Mitte, der Weg des Maßes. Aber er hat damit nicht ein Mittelmaß zwischen zu viel Anstrengung und Nicht-Anstrengung gemeint, so eine Art mittelmäßiger Anstrengung, ganz und gar nicht. Er ist über beides hinausgegangen, hat beides transzendiert, sowohl die Faulheit, das Nichtstun, als auch das sich zu sehr Anstrengen. Er spricht von Anstrengung ohne ein Ich, das sich anstrengen will. Der Buddha hat eine Praxis ohne Anstrengung entdeckt, war rund um die Uhr völlig

gegenwärtig, wachsam, offen ohne jegliche Zerstreuung, und er war gleichzeitig frei von Anstrengung, weil kein Ich, kein Ich-Anhaften da war. Diese Anhaftung kann uns einerseits in diese Faulheit führen oder andererseits in eine asketische Anstrengung. Das heißt, der Buddha hat nicht einen Mittelweg zwischen beiden gefunden, sondern er hat beides transzendiert. Es ist nicht die Tatsache, dass er etwas gegessen hat, was diesen Unterschied ausmacht, sondern die Tatsache, dass er dieses Wollen losgelassen hat, dass er dieses Anhaften an die Askese losgelassen und transzendiert hat.

Mit dieser ‚rechten Anstrengung‘ sind wir mitten im Madhyamaka. Im spirituellen Ehrgeiz, unbedingt absolute Erleuchtung zu erlangen, ist es das Ich, das Erleuchtung erlangen möchte. Mit der Faulheit verhält es sich ebenso. Es ist das Ich, das an Bequemlichkeit, an Schlaf, an Gemütlichkeit haftet. Und auch wenn wir nur eine gemäßigte Anstrengung machen, so ist es das gleiche Selbst, das anhaftet und sagt, es möchte sich in der Mitte befinden. Das ist nicht besser als Ehrgeiz oder Faulheit, es ist einfach moderierter Ehrgeiz oder moderierte Faulheit, das ist alles. Aber davon sprechen wir jetzt nicht. Hier geht es um das Loslassen des Ichs, das etwas will oder nicht will, das erleuchtet werden will, das ruhig bleiben will, und es geht darum, völlig entspannt und gegenwärtig im Geist zu ruhen, ohne ein Ich, das bewusst sein will.

Deswegen sprechen alle Unterweisungen zur Meditation im Madhyamaka von der Nicht-Anstrengung. Aber diese Nicht-Anstrengung ist eine vollkommene Anstrengung, d.h. es ist vollkommenes Gegenwärtigsein des Geistes mit all seinen Qualitäten, ohne den Gedanken eines Ichs, das diese Anstrengung leistet. Deshalb wird in den Unterweisungen und Anleitungen des Madhyamaka und auch im Mahamudra davon gesprochen, nicht zerstreut zu sein, spontan, im Moment, in der Nicht-Anstrengung und im natürlichen Geist zu verweilen.

Jetzt fragen wir uns: „Und wohin gehen wir damit?“ Buddha hat vom Nirwana gesprochen, von der vollkommenen Befreiung.

### ***5f. Die Erläuterung des Wesens der Befreiung Das Wesen Nirwanas***

**Wenn alle Phänomene des Daseinskreislaufes weder materiell noch immateriell existieren, ist dann das, was wir die „Befreiung von Leid“ (Nirwana) nennen, etwas materiell oder immateriell Existierendes? Einige Philosophierende meinen, es existiere in materieller Form, doch dem hält die *Juwelenkette* von Nagarjuna entgegen:  
„Wenn Nirwana nicht einmal immateriell existiert, was sollte da seine Substanz sein?“**

**Wenn es materiell existierte, müsste Nirwana etwas bedingt Entstandenes sein.  
Als etwas bedingt Entstandenes würde es schließlich zerfallen.**

Wenn Nirwana, das Ziel unseres Weges, tatsächlich existieren würde, dann könnte es materiell existieren oder es könnte nicht materiell existieren. Alles, was materiell existiert – beispielsweise eine Tasse – hört irgendwann auf zu existieren, alles, was zusammengesetzt ist, wird auch wieder auseinander fallen. Und wenn das die Natur von Nirwana wäre, dann könnte das keine letztendliche Befreiung darstellen.

Nirwana ist eine Dimension des Geistes, eine Enthüllung von Konzepten durch den Geist. Und wie für den Geist selbst, kann man auch für Nirwana keine immaterielle Existenz beweisen. Wir haben gesehen, dass der Geist jenseits von Definition, von Merkmalen ist. Und so können wir für Nirwana keine Form von Existenz annehmen.

**Was ist es aber dann? „Befreiung von Leid“ (Nirwana) ist das Ende des Festhaltens an Vorstellung von materieller oder immaterieller Existenz – sie übersteigt den Intellekt und alle Worte.**

Mit *sie* – die Befreiung von Leid – *übersteigt den Intellekt und alle Worte* ist gemeint: Nirwana ist jenseits dualistischer Beschreibung.

**Nirwana ist also nicht etwa nur das Zur-Ruhe-Kommen aller Beschäftigung mit Konzepten, sondern ist jenseits von Entstehen und Vergehen, Aufgeben und Erlangen und dergleichen. Es ist kein Phänomen, das in irgendeiner Weise existieren würde. Weil Nirwana weder entsteht noch vergeht, weder aufgegeben noch erlangt wird und nichts dergleichen darauf zutrifft, ist es weder aus sich selbst erschaffen, noch wurde es durch anderes erschaffen oder durch Umwandlung erzeugt.**

Wenn wir von Nirwana sprechen, wo alle konzeptuellen Prozesse aufgehört haben, so sprechen wir von Frieden. Aber das ist nicht nur ein friedvoller Geist, in dem keine Konzepte, keine Begriffe mehr auftauchen. Das wäre einfach ein Zustand von Schinā, von Shamata. Nirwana ist die Natur des Geistes, die weder Anfang noch Ende kennt und jenseits von aller Konditionierung ist.

Wenn der dualistische Geist loslässt und sich vollkommen öffnet, das ist der Moment des Eintretens in Nirwana. Dort wirken die karmischen Tendenzen, die Schemata emotionalen Funktionierens nicht mehr, die auf der Unwissenheit basieren und verhindern, dass man sich da befindet, was man Nirwana nennt. Das Eintreten in diese Dimension ohne Anhaftung, vollkommen und unumkehrbar, das ist das definitive Nirwana.

Nirwana ist nicht ein Ding, das man durch Anstrengung konstruieren könnte. Nirwana manifestiert sich nicht, indem man lange Zeit hindurch gut arbeitet, um sein Nirwana zu konstruieren, zu schaffen. Man befestigt es gut, um dann für immer dort bleiben zu können. Es ist nichts von alledem. Das, was wir Nirwana nennen, ist die Natur des Geistes und ist unserem Geist schon seit Anbeginn eigen, seit immer. Diese Dimension ist ständig gegenwärtig, und was die Praktizierenden tun, ist, zu entspannen und loszulassen. Der dualistische Geist lässt die ‚richtigen‘ Konzepte los, um sich geistig völlig entspannen zu können. Wenn all die Begriffe, alles Anhaften völlig losgelassen ist, dann tritt vollkommene Entspannung ein und Nirwana manifestiert sich völlig natürlich.

Wir befreien uns vom Panzer unseres Geistes, und dank der eigenen Praxis beginnen wir auch zu fühlen, wie das natürliche Funktionieren des Geistes durch die dualistischen Projektionen eingengt wird, die nicht mit der Wahrheit übereinstimmen. Der Prozess der Praxis führt also dazu, dass wir diese Illusion, das Fixieren, diese Projektionen Stückchen für Stückchen loslassen. Aber es ist nicht ein Ich oder Selbst, das loslassen will, wir sehen vielmehr unsere Begrenzung durch all diese Projektionen und das Anhaften, und wir sehen auch wie viel Leiden daraus entsteht.

Wie es am Schluss des letzten Absatzes heißt, ist Nirwana also kein Ding, das das Ergebnis einer Verwandlung wäre. Es ist eine irrige Vorstellung, zu denken, wir müssten unseren Geist in einen erleuchteten Geist verwandeln. Wir denken, es gäbe einen Geist mit gewissen Merkmalen, und wir müssten die Merkmale dieses Geistes verändern. Der Geist ist an und für sich befreit, das ist immer die Natur unseres Geistes, den wir alle teilen. Es geht nur darum, die Dinge, die die natürliche Funktion des Geistes behindern, loszulassen. Es ist nicht eine Transformation von einer Sache in eine andere Sache, wir entdecken einfach nur das, was

wirklich ist. Dieses Entdecken ist wie ein Erwachen, deshalb spricht man von *bodhi*. Der Eintritt ins Nirwana bedeutet das Manifestieren des Geistes so wie er wirklich ist. Die Qualitäten erwachen in uns oder wir erwachen aus der Nacht der Unwissenheit. Das ist *bodhi*, Nirwana. Es ist nicht ein Ich, das erwacht, der Geist ist da mit all seinen Qualitäten, ohne dass es noch irgendwelche Schleier geben würde, die die vollkommene Gegenwart der Natur des Geistes verhindern würden.

**Dazu steht im Sutra *Juwel des Himmelsraumes*:**

**„Da gibt es nichts zu entfernen  
und nicht das geringste hinzuzufügen –  
das ist die wahre Schau der Wirklichkeit.  
Wenn die Wirklichkeit gesehen wird,  
so ist das völlige Befreiung.“**

Das zu sehen, was in seiner Reinheit da ist, das ist es, was uns befreit. Sich ohne Schleier zu sehen ist die wahre Sichtweise, und sie wird auch Nicht-Sichtweise oder Nicht-Vision genannt, weil es keine Person mehr gibt, die etwas betrachtet. Das ist eine intuitive Sichtweise, die sich spontan erhebt, ohne dass da eine Person wäre, die sich in der Dimension des Nirwana befindet.

Wir sprechen auch vom Nicht-Erlangen von Nirwana, um Realisation zu beschreiben. Man erlangt Nirwana nicht, man erlangt es nicht als eine Frucht. *Nicht-Erlangen* bedeutet, dass wir alle Konzepte, die Unwissenheit und alle dualistischen Begriffe loslassen, und da ist nur mehr das da, was natürlich gegenwärtig ist.

*Wenn wir uns mehr und mehr unserer Rüstung, unseres Panzers bewusst werden, verstärkt das nicht unsere Schleier?*

Wir können diesen Eindruck haben. Aufgrund dessen, dass wir uns der Gewohnheitsmuster, die uns in Samsara festhalten, bewusst werden, wird uns unser Leid gezeigt. Aber dieser Moment des Sich-Bewusst-Werdens ist notwendig, um sich befreien zu können. Wenn wir uns gar nicht bewusst sind, dass wir in einem Gefängnis sind, dann werden wir uns auch nie befreien können. Wir werden nicht immer glücklich sein, da kann es auch schmerzhaft Momente geben, und dann ist es wichtig, diese schmerzhaften Momente zu nutzen, dass sie eine Kraft erzeugen, die uns hilft, Befreiung zu erlangen.

*Ist es befreiend, sich ohne Schleier wahrzunehmen, sich in der ursprünglichen Reinheit zu sehen?*

Am Anfang werden wir uns erst einmal bewusst, dass wir uns in einem Gefängnis befinden. Da kommt es vor, dass wir gegen die Mauern rennen und dadurch die Mauern nur noch solider machen. Der Weg der Befreiung besteht nicht darin, in diesen Gefängnismauern verzweifelt nach einem Loch zu suchen, um zu entkommen, sondern der Weg besteht darin zu sehen, dass die Mauern gar nicht wirklich fest sind. Das, was wir Schleier nennen, hat keine wirkliche Existenz, die Schleier sind auch illusorisch. Das ist der Weg der reinen Sicht. Rein bedeutet hier authentisch. Wir beginnen, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Wenn wir z.B. Begierde haben, dann können wir gegen sie ankämpfen, wir können Gegenmittel anwenden und das kann auch eine Zeitlang helfen. Aber wenn wir die illusorische Natur der Begierde erkennen, dann ist die Begierde überhaupt kein Problem mehr. Und so ist es auch mit den Mauern unseres Gefängnisses: Wenn wir entdecken, dass sie gar nicht existieren,

dann können wir herausgehen, ohne dass wir vorher die Mauern zerstören müssten. Wir erkennen, dass es eine Projektion unseres Geistes ist, die nur aus unserem Anhaften entsteht.

Hiermit haben wir die formale Unterweisung zur Prajnaparamita beendet. Jetzt müssen wir sie in die Praxis umsetzen. Morgen werde ich euch dazu Anweisungen geben und wir werden sie die nächsten Tage auch praktizieren.

\* \* \*

## **8. Unterweisung**

Seit zwei Tagen scheint es ja schon besser zu gehen. Aber es gab anscheinend sehr starke Momente, und ich bin darüber sehr zufrieden, denn das bedeutet, dass ihr sehr aufrichtig zugehört habt. So aufrichtig, dass einige bereit waren, sich von den Unterweisungen berühren zu lassen, sich berühren zu lassen vom Gedanken der Nichtexistenz eines Ich, von den Schwierigkeiten, einen Geist zu finden und zu definieren. Sich tief berühren zu lassen, ist sehr wichtig, und auch tief darüber nachzudenken, wie die Unterweisungen das eigene Leben verändern werden, *mein* Leben für *mich*, der denkt, ein Ich zu haben, auch wenn dieses Ich nicht existiert und nicht einmal nicht existiert.

Dieser einfache Satz von René Descartes „Ich denke, also bin ich!“ lässt sich nicht aufrechterhalten.

Descartes hatte nicht die meditative Fähigkeit, um festzustellen, ob das Ich wirklich existiert. Darüber hinaus hat er die ganze Zeit gedacht, und wenn man immer denkt, gibt es auch keine Pause, um eine Lücke festzustellen.

Wenn man meditiert und sich die Meditation vertieft, so gibt es Momente, in denen man nicht denkt. Als Philosoph sollte man sich dann die Frage stellen: „Wer bin ich, wenn ich nicht denke?“

Wenn es nicht denkt, dann kommen die ersten meditativen Erfahrungen von Gegenwart, man bemerkt eine Gegenwart, eine Klarheit des Geistes, die feststellt, dass da kein Gedanke ist. Und diese Feststellung kann am Anfang auch wie ein Gedanke sein. Der Gedanke taucht auf, gut, dann ist wieder Stille. In dieser Stille gibt es einen Beobachter, aber dieser Beobachter macht keine Bemerkungen, es ist ein nicht-konzeptueller Beobachter.

Diese Kontrolle, die immer noch da ist, der Blick mit Subjekt und Objekt macht die Meditation konzeptuell und ist völlig unnütz. Mit dieser Kontrolle verändert sich die Meditation nicht, durch die Kontrolle wird die Meditation nicht besser, ganz im Gegenteil. Wir bemerken im Laufe der Zeit, dass die Tatsache, dass wir noch kontrollieren wollen, Ausdruck unserer Angst ist, vollständig loszulassen. Wir wollen uns nicht vollständig hingeben. Das ist wie ein Widerstand, eine Blockade, „Was passiert, wenn ich nicht mehr kontrolliere? Was passiert, wenn ich ganz loslasse?“

In diesen Zuständen hat man die Möglichkeit, den Blick auf diesen Gedanken zu richten, auf denjenigen, der beobachtet, auf das Subjekt. Das nennt man ‚den Blick dem Subjekt zuwenden‘. In dieser Suche nach dem Subjekt entdecken wir, dass es da nichts zu finden gibt. Am Anfang ist diese Entdeckung noch dualistisch, das ist noch keine Realisation. Es ist ein kleines Erstaunen: „Nichts zu finden!“ Und man bemerkt, dass derjenige, der beobachtet, das Subjekt, keine Solidität hat, es ist die Abwesenheit einer Existenz, eines Ichs. Aber am Anfang ist das noch ein Gedanke: „Kein Ich!“

Wir schauen immer und immer wieder, in verschiedenen Situationen. Wir üben uns in diesem Blick, mit einem ruhigen Geist und auch mit einem bewegten, emotionalen Geist. Wir schauen in verschiedenen Situationen immer wieder, ob dieses Ich, Mein, Selbst zu finden ist, und ob wir etwas finden können, das man Geist nennen kann. Und mit der Zeit wird dieser Blick ganz natürlich, weniger künstlich, er wird entspannter. Dieser ganz entspannte Blick schließlich, versucht nicht mehr zu wissen. Und in diesem Moment entsteht daraus ein neues Überrascht-Sein und das ist dieses Selbst-Vergessen. Es ist die Entdeckung einer wirklichen Offenheit, ohne dass es da jemanden gibt, der schaut, ohne dass es jemanden gibt, der kontrolliert. Und in dieser Dimension der Offenheit gibt es keine Person, die eine Bemerkung macht. Da gibt es niemanden mehr, der etwas beschreibt, es ist ohne Bemerkung, es werden keine Merkmale gegeben wie groß, klein, licht, klar.

In dieser Offenheit des Geistes ist auch eine Dynamik. Es kann eine Bewegung geben im Zusammenhang mit der Welt der Erscheinungen oder ein Gedanke taucht auf. Wenn man diesen Zustand noch nicht gewohnt ist, dann greift man danach und es entsteht ein dualistischer Gedanke. In diesem Moment ist diese nicht-dualistische Offenheit zu Ende. Und der Gedanke, der mit diesem Blick vielleicht auftaucht, enthält ein Erstaunen, ein Erstaunt-Sein über diesen Zustand von Einfachheit, der gerade da war und der nicht zu beschreiben ist. Dieses Erstaunen kommt erst nach dieser Erfahrung von Offenheit, nicht während der Erfahrung. Es ist ein Erstaunen über diese unglaubliche Einfachheit des Geistes, über diese Leichtigkeit. Und man bemerkt, dass das Leben ganz einfach sein kann und dass auch ohne Kontrolle alles weitergeht. Die Atmung funktioniert, das Herz schlägt weiter, man fällt nicht um, alles um einen herum funktioniert weiterhin, die Sonne scheint, der Mond geht auf. Das Leben geht weiter wie vorher. Es ist also gar nicht notwendig, ständig alles zu kontrollieren und durch unsere Kontrolle ständig einzugreifen.

In diesem Zustand sieht man Gedanken, die auftauchen. Es kann auch den Gedanken „Ich“ geben, aber man sieht, dass es nur ein Gedanke ist, der „Ich“ sagt. Es können auch andere, neutrale Gedanken auftauchen, und jedes Mal, wenn wir die Natur eines jeden Gedankens anschauen, so finden wir dieselbe Offenheit wieder, die Abwesenheit einer Identifikation, die Abwesenheit eines identifizierbaren Kerns. Die Gedanken, die sich manifestieren, sind überhaupt kein Problem, wir brauchen gar nichts mit ihnen zu machen, wir brauchen nicht versuchen, sie fortzujagen oder sonst irgendetwas. Und so findet der Praktizierende immer wieder und wieder in diese Offenheit hinein. Sobald er einmal diese Erfahrung der Offenheit gefunden hat, weiß er, dass er nichts zu kontrollieren braucht und es fällt ihm leichter, immer wieder loszulassen.

Wir brauchen keine Angst zu haben, dass wir uns verlieren würden, wenn wir nicht mehr kontrollieren oder dass wir aufhören würden zu existieren. Alles geht weiter, aber es wird alles einfacher ohne diese Kontrolle, ohne dieses Angespantt-Sein, ohne dieses Wollen, dieses Kontrollieren-Wollen. All das ist nicht notwendig. Und in diesen Momenten der Offenheit funktioniert alles bestens, auch der Intellekt. Er war sogar noch nie so klar, präzise, scharf wie in diesem Zustand ohne Komplikation. Und diesen Zustand nennt man in der Terminologie des Mahamudra den Eintritt in die Einfachheit oder den *Weg der Einfachheit*.

Einfachheit – in Tibetisch *tödräl* – bedeutet *frei von Projektionen*. Man kann es auch übersetzen mit *frei von Komplikationen*. In dieser Einfachheit wird das Leben nicht mehr verkompliziert durch den Glauben an die wirkliche Existenz all unserer Projektionen. Es gibt noch Projektionen, es gibt noch Gedanken über die eigene Existenz, über die Emotionen von einem selbst und den anderen, aber es gibt gleichzeitig die Möglichkeit zu sehen: „Dieser Gedanke, diese Emotion hat keine Substanz, keine konkrete Realität!“ Und immer wieder kehrt man zu diesem Zustand der Einfachheit zurück. Dieser Zustand frei (Aufnahme unterbrochen) von Projektionen bedeutet auch den fortschreitenden Prozess, sich wieder und wieder zu befreien von den Projektionen, es ist ein Prozess der Reinigung. Der Meditierende erkennt die illusorische Natur der karmischen Projektionen, die sich manifestieren und er antwortet auf deren Auftreten mit Loslassen.

Die Emotionen, die auftauchen, bleiben nicht lange, und dann aufgrund der Realisation deren illusionsartigen Natur werden intellektuelle Komplikationen vermieden und deswegen wird das Leben sehr einfach, weil die Angst und all die Emotionen nicht für lange Zeit bleiben.

Das Leben wird auch deshalb einfach, weil man ab diesem Punkt fähig wird, mit dem Paradox zu leben. Als gewöhnlicher Mensch bringt uns das auf die Palme und verwirrt uns, wenn etwas paradox ist. Wenn man z.B. von unserem Geist, den wir so konkret erleben, der Emotionen hat, sich erinnern und denken kann, sagt, dass man ihn nicht definieren kann, das verwirrt uns. Oder es verwirrt unseren Geist, dass wir das Ich oder Selbst als existent fühlen, aber nicht finden können. Auch das Paradox, dass die Dinge sich konkret manifestieren, die Unterweisungen dann aber von der Abwesenheit der Substanz in den Dingen sprechen. All das bringt uns ganz durcheinander. Dieses Paradox verwirrt uns. Auch in Situationen: Wir erleben die gleiche Situation z.B. anders als eine zweite Person und eine dritte Person erlebt sie wieder anders. Das verwirrt uns. All diese Personen, die sich im gleichen Haus, im gleichen Raum befinden, erleben ein und dieselbe Situation anders. Wir finden nicht die *eine* Wahrheit und das ist für uns schwer zu ertragen, wir sind davon verwirrt. Wir versuchen dann, die anderen von unserer Wahrheit zu überzeugen. Das würde uns sehr beruhigen.

Aber derjenige, der die Einfachheit realisiert hat, versteht die Natur der Projektionen. Er versteht, dass alle Wahrnehmungen von den Kleshas emotional eingefärbt sind. Alles ist von der individuellen Projektion, von unserem Karma eingefärbt. Und mit dieser Realisation hört die Person auf, die Wahrnehmungsweise der Wesen ändern zu wollen und sie will auch die eigene Wahrnehmungsweise nicht mehr ändern, und das ist eine sehr große Erleichterung. Stattdessen geschieht dieser Blick auf die illusorische Natur der Wahrnehmung und der Dinge. Auf diese Art und Weise ist auch das Leben mit den anderen viel einfacher, denn es existiert das Verständnis, dass alles, was erlebt wird, von illusorischer Natur ist, eingefärbt von der Vision des Karmas, von den Kleshas. Und so hört man auf, ständig die anderen überzeugen zu wollen. Man kann vielleicht gerade noch die Bemerkung machen, „Ja, das ist einfach nur ein Film, der bei dir abgeht, entspann dich doch!“ Aber jeder hat seine eigene Wahl. Wir leben in unserem Film. Aber wenn wir uns befreien wollen, dann ist es besser, uns von dem Film nicht einfangen zu lassen. Wir glauben nicht an den Film. Und wenn wir den Prozess der Projektionen verstehen, dann verstehen wir auch, warum es so viele verschiedene Welten gibt, warum jeder auf gewisse Art und Weise in seiner eigenen Welt lebt. Und wir kennen auch die Lösung dazu: Einfach aus dem Film aussteigen in die Offenheit und alles wird erlebt als ein magisches Spiel der Manifestation.

Wenn sich der Geist dieser Einfachheit öffnet, so wird er *natürlicher Geist* genannt. Und dieser natürliche Geist ..... Das nennt man die Leerheit. Der Geist verweilt dann im Verständnis der Abwesenheit eines Ichs, und das ist kein leerer Raum, sondern das ist ein dynamischer Geist, der frei ist von aller Anhaftung an ein Ich, an ein wirklich

existentes Individuum. Und wenn all dieses Anhaften wegfällt, so öffnet sich der Zustand der Einfachheit.

Im Mahamudra nennt man das auch den gewöhnlichen Geist, *thamal gyi shäpa* in Tibetisch – *gewöhnlich* im Sinn von natürlich, völlig normal. Wir teilen diesen Geist mit allen anderen. Es ist kein spezieller Geist, den die Buddhas und Bodhisattvas hätten. Das ist unser Geist, so wie er von Natur aus schon immer war, der gewöhnliche Geist.

Wenn man aus dieser Einfachheit wieder herauskommt und darüber nachdenkt, so ist man überzeugt, dass das der universelle Geist ist, der Geist, der von allen Lebewesen geteilt wird. Er ist nicht geschaffen und dieser Zustand berührt zum ersten Mal ein vollkommenes Sich-Entspannen. Es ist keine weitere Steigerung dieser Entspannung mehr möglich. Bis dahin hat der Praktizierende Fortschritte gemacht, sich mehr und mehr entspannt, aber da ist es so, als ob er den Boden der Entspannung berührt, es ist eine vollkommene Entspannung. Und diese Einfachheit ist einfach einfach, natürlich. Es gibt kein Machen mehr, keine Manipulation, keine Kontrolle mehr und das ist wirklich ein vollständiges Loslassen.

Und wenn wir diesen Unterweisungen mit unserem dualistischen Geist zuhören, dann denken wir: „Ja, aber diese Erfahrung existiert doch! Dieser universelle Geist, unser Geist existiert!“ Aber dieser Geist ist nicht auffindbar. Man kann ihm keine Merkmale zuschreiben, keine Farbe, keinen Ort, an dem er zu finden wäre. Dieser Geist ist ebenso leer wie der ganze Rest. Dieser Geist ist nicht so etwas wie eine universelle Seele, etwas, das man definieren könnte und das als individuelles Selbst existieren würde.

Aus diesem Grund haben wir uns gestern die Unterweisungen das Nirvana betreffend angesehen. Nirwana ist leer, ebenso wie Samsara. Samsara hat keine wirkliche Existenz, keine wirkliche Substanz. Und wenn Samsara nur eine Projektion des Geistes ist, so ist Nirwana einfach nur der entgegengesetzte Zustand zu Samsara. Es ist nichts anderes, einfach nur frei von den Projektionen zu sein. Aber auch Nirwana hat keine eigene Existenz. Wenn es kein Samsara mehr gibt, dann gibt es auch kein Nirwana mehr, weil der Begriff Nirwana nur vom Vergleich mit Samsara lebt, so wie der Begriff Licht vom Vergleich mit der Dunkelheit lebt. Wenn der Geist sich seiner wahren Natur öffnet, dann gibt es keinen Vergleich in diesem Geist mehr, dann gibt es auch kein Objekt oder Subjekt mehr. Bei dieser Abwesenheit von Vergleich spricht man von vollständiger Befreiung. Aber es ist nicht ein Ich oder Selbst, das diese Befreiung erlangen würde. Es gibt kein Ich in dieser Nicht-Erfahrung.

Das Ich eines Praktizierenden, das Ich, das Erleuchtung erlangen möchte, gerät an diesem Punkt der Unterweisungen in Panik, weil es da hören muss: „Du wirst nie Erleuchtung erlangen!“ Es gab noch nie ein Ich, das Erleuchtung erlangt hätte. Es gab noch nie andere Ichs, die beim Erlangen der Erleuchtung applaudiert hätten.

Ich sage euch das sehr deutlich, damit ihr euch dessen bewusst seid, was noch zu tun ist. Seid ihr bereit dazu? Seid ihr bereit, auf diesem Weg weiter zu gehen, auf diesem Weg des Loslassens, an dem das Ich nichts weiter ist als ein Gedanke?

Ich möchte geliebt werden! Ich möchte lieben! Ich mag es nicht, wenn man mich nicht liebt! Es ist so angenehm, wenn ich lieben kann.

Ichichichichichich...das ist das Samsara-Mantra.

Das hat nichts zu tun mit dem Weg der Befreiung.

Wir gehen in unserem Kurs jetzt weiter in eine Phase mit mehr und mehr Meditation. Es wird keine formellen Unterweisungen mehr geben, sondern wir treten ein in einen dynamischen, spontanen Prozess mit angeleiteter Meditation und auch mit Phasen des Schweigens. Wir werden arbeiten am Loslassen, in Offenheit und Einfachheit.

Und wir können uns nicht einfach nur so in Offenheit begeben, in Offenheit ruhen. Das gelingt uns vielleicht manchmal für einen kurzen Moment, aber in den anderen Momenten ist der Geist aufgewühlt, bewegt. Wir müssen lernen, damit umzugehen und deshalb werden wir diese Phasen abwechselnd üben. Phasen, in denen wir den Geist sammeln, wo wir uns mehr konzentrieren, weil der Geist bewegt ist und andere Phasen, wo wir in der Offenheit verweilen, einfach nur gegenwärtig sind und den Geist so natürlich lassen, wie es uns eben möglich ist.

Es ist völlig unnützlich, den Geist frei herumschweifen zu lassen. Das führt uns nicht zur Befreiung, das führt uns auch nicht zur Einfachheit sondern nur zu vielen Komplikationen.

Den Geist vagabundieren zu lassen, ist nur dann eine befreiende Methode, wenn es kein Anhaften mehr gibt, wenn es keinen Vagabunden mehr gibt, der von einem Traum in den anderen schweifen möchte.

Um es in technischen Begriffen auszudrücken: Wir werden zwei Arten von Schinā abwechseln. Schinā mit Objekt und Schinā ohne Objekt – geistige Ruhe mit Objekt und geistige Ruhe ohne Objekt.

Die Schinā-Praxis mit Objekt führt uns dazu, den Geist zu sammeln und auch den Geist kennen zu lernen, um zu wissen, wie wir ihn besser in eine Stabilität führen zu können. Schinā ohne Objekt bedeutet, zu lernen, den Geist einfach loszulassen, ohne dass wir uns Sorgen machen. Wenn wir sehen, dass wieder Bewegung im Geist auftaucht, dann können wir wieder mit der Arbeit beginnen, z.B. den Atem als Stütze zu nehmen, um gegenwärtig zu sein.

Die Praxis der tiefgründigen Sicht, Lhagtong – Vipassana – kann in beiden Phasen von Schinā stattfinden. Das ist dieser kleine Blick: Wer praktiziert? Wo ist der Gedanke? Wo ist die Emotion? Der Blick auf das Objekt oder auf das Subjekt, und das geschieht auf eine ganz natürliche Art und Weise. Wir haben jetzt schon acht Tage lang Unterweisungen zur Natur des Geistes gehört, über die Abwesenheit eines Selbst, sodass die Praxis mit dieser Basis jetzt ganz natürlich geschehen kann. Und bei jedem von euch wird dieser Reflex auftauchen: „Und? Wo ist unser Geist?“ Und ich werde euch dann nicht auffordern: „So, schaut jetzt! Wo ist der Geist?“ Das wäre zu schwer, es soll spontan geschehen und jeder macht das in seinem eigenen Rhythmus. Wenn ihr ein wenig Offenheit spürt, dann schaut. Diese Offenheit erlaubt uns zu schauen. Dann bleiben wir ganz entspannt und schauen einfach nur, was sich nach diesem Blick manifestiert.

Als hauptsächliche Methode werden wir das Gebet an den Lama verwenden und auch die Auflösung der Visualisation, wo der Lama mit uns verschmilzt. Und so lassen wir dann den Lama meditieren.

Das ist ein geschicktes Mittel, denn so ist es nicht mehr das Selbst, das meditiert. Wir gelangen so leichter zu einem Loslassen, einem Entspannen im Geist. Es geht sehr viel Segen

vom Bild Gampopas und den Buddhas aus, und diese Segensübertragung erleichtert uns das Loslassen, macht es uns leichter, in diese Offenheit zu finden, ohne zu kontrollieren.

Der Buddhageist ist immer gegenwärtig, und wenn wir beten, dann erinnern wir uns daran. Wenn wir uns den Buddha in unserem Herzen vorstellen, so tun wir das, um unseren eigenen Buddhageist, die Buddhanatur anzuregen. So können wir uns der alldurchdringenden Gegenwart des erleuchteten Geistes öffnen. Es ist nicht so, dass sich der erleuchtete Geist aufgrund unseres Gebetes manifestieren würde, sondern wir beten, um uns dieser Dimension der Inspiration zu öffnen, was man auch den Segen nennt.

Anders ausgedrückt: Wir machen ein Sesshin von vier Tagen, ein kleines Retreat in Gegenwart der Sangha, was uns in der Praxis helfen wird.

Damit dieses Retreat unter den besten Bedingungen ablaufen kann, habt ihr heute einen freien Nachmittag, den ihr nutzen solltet, um alles Notwendige zu erledigen, sodass der Geist dann für diese vier Tage wirklich frei ist. Am Samstag schließt der Kurs mit dem Tsok und anschließend gibt es das Croizet-Sommerfest.

Wir werden an diesen vier Tagen versuchen zu vermeiden, in Aufgewühltheit und Ablenkung zu geraten.

Zerstreuung ist hauptsächlich dann vorhanden, wenn kein Bodhicitta mehr da ist. Wenn wir z.B. mit den Kindern spielen und uns ganz von Herzen geben, dann ist das keine Zerstreuung. Das kann eine Manifestation von Bodhicitta sein, und wenn wir dann wieder zur Praxis zurückkehren, so fühlen wir uns wohl und haben den Geist und das Herz offen.

Der Zerstreuung geben wir uns hin, wenn wir wütend werden, wenn wir Begierde haben, wenn starke Emotionen auftauchen. Das ist der Unterschied. In der Zerstreuung sind wir im Ich-Anhaften.

Wir werden mit dieser friedlichen Atmosphäre weiter machen, die auch schon die letzten Tage hier geherrscht hat, aber vielleicht können wir noch ein bisschen ruhiger, gesammelter sein. Dazu wäre es ganz gut, vielleicht weniger zu sprechen. Vielleicht werden wir auch ein paar Schweigepausen einlegen. Es kann auch hilfreich sein, nur in einer kleinen Gruppe zu essen, weil in einer großen Gruppe häufig viel hochsteigt. Es ist kein Problem, in einer großen Gruppe zu sein, wenn man die Gegenwart im Herzen bewahrt, soweit man zentriert bleibt. Aber wir sind noch nicht so stabil, sodass uns die Stabilität in einer großen Gruppe leichter verloren gehen kann. Wenn wir dann eine Stunde in einer großen Gruppe waren, werden wir vielleicht bemerken, dass die Stabilität der Meditation von vorher völlig verloren gegangen ist.

Wenn ihr wollt, könnt ihr euch zum Essen zurückziehen, das müsst ihr aber den anderen mitteilen. Wenn es die Situation erfordert, dann sagt man das, was notwendig ist, und dann schweigt man wieder. – Wir nehmen gerne die Schweigegelübde, weil es uns so schwer fällt, nur das Notwendige zu sagen und dann wieder zu schweigen. Wenn wir einmal anfangen zu sprechen, dann hören wir nicht mehr auf.

Der Buddha hat das die edle Rede genannt. Man sagt das, was notwendig, was nützlich ist. Das ist das gleiche wie zu schweigen. Das ist die Stille des Ich-Anhaftens, d.h. wir drücken nicht die ganze Zeit unser emotionales Schlamassel aus, aber wir können sagen: „Bitte reiche

mir das Wasser!“, ohne dass dadurch dieses Schweigegelübde gebrochen wäre. Das heißt, es ist eine nützliche und einfache Rede, man bleibt in der Einfachheit.

Die Verhaltensregeln für diese vier Tage Sesshin, die bis zur Praxis am Samstagmorgen gelten, sind die fünf Gelübde, die ich euch schon erklärt habe, und die edle Rede zu respektieren.

Und dann, nützt die Tage bitte zur Bodhicitta-Praxis, und zwar in einer ganz einfachen Art und Weise: Wir betrachten alle, die hier am Ort sind, alle denen wir begegnen wie unsere liebe Mutter, wie unseren Vater, Kinder, Großeltern oder Enkelkinder. Wir schauen alle mit diesen Augen von liebender Güte, von Liebe, Mitgefühl und Wohlwollen an. Und das soll eine wichtige Regel sein, dafür, wie wir uns betragen. Und wenn jemand Hilfe braucht, dann helfen wir. Wenn es das Kind von jemandem anderen ist, so helfen wir, als wenn es unser eigenes wäre. Wenn das Geschirr nicht gemacht worden ist, so fühlen wir uns gleich verantwortlich wie derjenige, dessen Aufgabe das wäre. Wenn der Tempel nicht gereinigt ist, dann fühlen wir uns dafür verantwortlich und machen es. Ihr wart bereits an den letzten Tagen sehr achtsam, aber jetzt könnt ihr noch achtsamer sein und alles mit diesem Blick machen, dass ein inniges Band herrscht, mit Liebe, Mitgefühl und Güte.

Jedes Wesen an diesem Ort hat teil an diesem Sesshin, auch die kleine Maus, der Regenwurm, die Katze, die Kinder, die unsichtbaren Wesen. Alle sind mit Respekt zu behandeln.

Wir machen ein illusorisches Sesshin mit illusorischen Praktizierenden und illusorischer Meditation, um eine illusorische Erleuchtung zu erlangen. Das wird also wirklich leicht sein.

\* \* \*

## **Lama Lhündrub, Gampopa-Kurs 05**

### **Geleitete Meditationen**

#### **1. August**

Als erste Meditation lasst uns das einfache Gegenwärtig-Sein praktizieren in Verbindung mit dem Atem. Das Ein- und Ausströmen des Atems, der ganz natürlich kommt und geht. Wir brauchen nichts zu machen, wir brauchen jetzt auch nicht zu zählen, einfach nur gewahr sein, dass wir atmen.

Jetzt lenken wir den Blick darauf: Wer meditiert da eigentlich? Wer beobachtet da seinen Geist, seinen Atem?

Meditiert es oder meditiere ich?

Nachdem wir so hingeschaut haben, kehren wir wieder zurück zum Atem und entspannen uns mit diesen schwierigen und unmöglichen Fragen.

Wir brauchen nicht mehr zu meditieren, einfach sitzen, da sein, sich keine Fragen stellen.

Wendet euren Kopf ein bisschen zur Seite, lockert euren Nacken damit sich die Anspannung etwas löst.

Und dann wieder auf den Atem achten, aber ohne speziell auf den Atem zu meditieren.

Wenn wir von einem Ich, einem Selbst sprechen, von einer Seele, einem Geist, von meinem Geist, dann gehen wir davon aus, dass etwas Stabiles existiert. Also schaut, ob ihr so etwas Stabiles finden könnt. Gibt es da etwas, was sich nicht wandelt? Im Körper, im Geist. Schaut hinein. Gibt es etwas, was sich nicht wandelt?

### ***Meditation***

Normalerweise leben wir mit dieser inneren Überzeugung, dass der Beobachter, der, der schaut, der beurteilt, der auswählt, der mag, der nicht mag, dass dieser Beobachter tatsächlich existiert, dass er da ist. Das bin ich!

Wie sollen wir das machen? Wie sollen wir da rankommen, dass wir eine Gewissheit darüber entwickeln, dass das Ich, das Selbst nicht wirklich existiert. Das, was offenbar die Kernaussage des Buddhas ist: Das, was Leid verursacht, ist der Glaube an ein beständiges Selbst und das, was Befreiung ausmacht, ist die Entdeckung von dem, was wirklich ist.

*Vielleicht könnten wir einmal untersuchen, ob es mein Bewusstsein ist oder einfach nur Bewusstsein.*

*Es geht um die Frage des Bewusstseins. Ich habe das Gefühl, da ist die Bewegung, es bewegt sich ständig was, und da ist ein Gewähr-Sein, ein Bewusst-Sein, was das bemerkt.*

Ist das Bewusstsein, das das bemerkt, etwas Stabiles?

*Ich habe das Gefühl, dass ich etwas Stabiles wahrnehme, aber ich selber bin nicht dort. Ich bin nicht in dieser Stabilität. Es ist, als ob ich von dieser Stabilität getrennt wäre und selber in ständiger Bewegung bin.*

*Es ist da ein Selbstgewahrsein, das uns innewohnt und das sich selber kennt.*

Und du denkst, dieses Selbstgewahrsein ist stabil?

*Ich nehme etwas wahr, es ist ein Gewähr-Sein, das wahrnimmt, dass sich alle Dinge wandeln, ohne dass ich dieses Gewährsein für ein Ich halte, Selbstgewahr-Sein.*

*Mir ist vor einiger Zeit folgendes passiert: Ich habe Stimmen in meinem Kopf gehört und hab dann probiert, diese Stimmen in meinem Kopf nachzusprechen, und zwar so, dass sie möglichst genauso klingen wie das, was draußen ist. Dann hab ich versucht zu vergleichen, was ich höre und was ich nachmache und den Unterschied zu finden. Vom Sinneseindruck war es genau gleich, aber einmal hatte ich das Gefühl: Das ist bei mir, das bin ich und dann hatte ich das Gefühl: Das ist draußen, das bin nicht ich. Dann hab ich drauf meditiert und irgendwann kam, dass einfach bei dem Gedanken, den ich selbst erzeugt habe, eine Art „Ich-Qualität“ drinnen ist, wie so ein Gefühl: Es gibt ein Ich und dem gehört der Gedanke. Dabei hab ich mich gefragt, ob das das Ich ist, das wir da immer erzeugen. Dass es praktisch in jedem Gedanken drinnen steckt, den ich als Ich bezeichne. Und wenn ich keine Gedanken habe, dann ist dieses Ich-Gefühl auch nicht da.*

Wer hat den nichtbegrifflichen Zustand wahrgenommen? Wie wurde der wahrgenommen?

*In dem Moment, wo man das wahrnimmt, kommt schon wieder ein Gedanke, in dem das Ich drinnen steckt. D.h. es kommt immer nur im Nachhinein der Gedanke: „Da war jetzt nichts!“ Aber in dem Moment. Wo irgendein Gedanke mit „Da war was!“ kommt, ist schon wieder das Ich da, weil es wieder in dem Gedanken drinnen steckt. Das war auch das Gemeine an der Sache. Sobald man irgendwie an der Stelle war, kam wieder der Gedanke: „Jetzt hab ich's!“ Und schon wieder war das Ich da.*

*Mir ist zu Ohren gekommen, dass im Mahayana sehr geschickte Mittel eingesetzt werden und ich bin erstaunt, dass du die schon am ersten Vormittag so massiv einsetzt. Die Frage muss ja in die Irre führen, vor allem nach dem „Wer? Wer meditiert?“ Entweder werde ich irre dabei, oder man lässt es los.*

Es ist ja nicht der Beginn hier für die meisten, einige sind zum ersten Mal hier, aber viele meditieren schon lange. Eigentlich ist die Frage nach dem Wer die Frage, die die Ich-Bezogenheit entlarvt. Und später kann man genauer fragen, kann man genauer hineinhören und unpersönlichere Fragen stellen. Deswegen sind wir nicht so lange bei der Frage geblieben. Kurz angetippt, schauen und merken: Das ganze Dilemma, in dem wir suchen, kreieren wir den Beobachter, wenn wir nicht suchen, entspannt sich was, und wir kommen mit dem Dilemma des Ich-Gefühls in Berührung. Der ganze folgende Kurs wird sein, uns mit diesem Dilemma vertrauter zu machen und die verschiedenen Bewusstseinszustände zu entdecken, die – so ähnlich wie Sebastian sie beschreibt – mal stärker begrifflich sind, mal weniger begrifflich. Was kann man in der Nicht-Begrifflichkeit noch an Unterschieden entdecken? Die Beobachtung wird dann subtiler. Erst einmal ist es nur die öffnende Frage: „Wer?“, aber wir sind nicht auf einem „enlightenment intensive“ Kurs, wo die Frage nach dem „Wer bin ich?“ als die einzige Methode eingesetzt wird. Das ist nur ein Öffner.

*Ich bin mir nicht sicher, ob ich dich richtig verstehe, weil mein Bedenken bei dieser Frage ist, ob ich nicht automatisch auf eine falsche Spur geleitet werde oder ob das vielleicht das Öffnen ist, von dem du sprichst. Weil mit der Frage nach dem „Wer bin ich?“ bin ich ja noch sehr stark in der Dualität. Ich suche ja nach etwas, und frage mich: „Was ist los hier?“*

Ja, die normale Frage, die wir uns stellen ist: „Wer? Wer bin ich?“. „Was bin ich?“ ist dann schon etwas neutraler. Wir müssen erst einmal erleben, dass diese Frage „Wer?“ nicht weiterbringt. Deswegen war die Frage, die danach kam auch die Frage nach dem Wandel: Finde ich etwas Stabiles? Weil die Frage nach dem Wer setzt etwas Stabiles voraus, und wenn ich mich dann frage: „Finde ich etwas, das stabil ist?“ statt einfach nur plump „Wer?“ zu fragen, sind wir schon ein Stück weiter in dem Forschen. Es geht also in der Meditation überhaupt nicht darum, diese Fragen als Methoden zu betrachten, sondern nur als Anlass zum Denken, als Anlass, intelligent mit unserem Geist umzugehen und zu schauen, und dann werden wir allmählich tiefer da hinein finden.

## ***Meditation***

Wir beginnen damit, den Atem wieder als Bezugspunkt zu nehmen, aber ohne irgendetwas damit zu tun, ohne zu bewerten, wir sind einfach da, der Körper ist da. Es ist. Das Leben geht weiter und wir brauchen dem nichts hinzuzufügen. Der Meditierende braucht nichts zu tun, um weiterzuleben in der Meditation. Einfaches Sein ist völlig ausreichend.

Das Ich, das Selbst. Auf was baut dies Annahme eines Ichs, eines Selbst auf? Buddha Shakyamuni hat das analysiert in Meditationen, wo er die ganze Weisheitskraft eingesetzt hat und er hat danach die fünf Skandhas gelehrt. Die fünf Skandhas seien darauf zu untersuchen, ob es darin wirklich etwas Beständiges gäbe, ein Selbst, ein Ich.

Diese fünf Skandhas sind: Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Samskaras – die geistigen Gestaltungen – und Bewusstsein. Gibt es in eurem Gefühl etwas außerhalb dieser fünf, was auch ein Ich sein könnte. Oder: Wenn wir diese fünf untersuchen, haben wir dann alles untersucht, was als ein Ich in Frage kommen würde. Fragt euch einmal das.

### *Beurteilen, Planen*

Das ist Teil des vierten Skandhas, was man die karmischen Gestaltungen nennt, dort wo die Regungen, die im Geist auftauchen, gestaltend wirken auf die Wahrnehmung der Dinge. Dazu gehören alle Emotionen, alle Gefühle und alle komplexeren intellektuellen Vorgänge.

### *Wo gehören denn die Handlungen hin?*

Es gibt ja körperliche, sprachliche und geistige Handlungen. Sie alle werden vom Geist motiviert. Diese Motivationen gehören wieder in das vierte Skandha und die Tatsache, dass da ein Körper ist, der sich bewegt, oder das bloße Vorhandensein eines Körpers – Materie im Raum – das ist der Körper, das erste Skandha. Dass beim Sprechen die Stimmbänder vibrieren, das ist der Aspekt Körper, aber dass da etwas verstanden wird, dass da etwas bewusst erzeugt wird, das ist wieder durch den Geist ausgelöst.

Wir identifizieren uns sicher mit unseren Handlungen, genauso wie wir uns auch mit unseren Motivationen identifizieren. Das gilt es dann zu untersuchen.

### *Fällt da auch die Liebe hinein?*

Ja. Solange wir uns damit identifizieren, gehört die Liebe auch zum vierten Skandha.

### *Und die Unwissenheit?*

Genauso. Wir haben im letzten Kurs die zwölf Glieder abhängigen Entstehens durchgenommen und uns auch ein gewisses Grundverständnis der fünf Skandhas erarbeitet. Aber wenn dazu noch Fragen sind, können wir die auch am Nachmittag stellen.

Worum es jetzt geht ist, zu schauen – bevor wir uns in diesem Kurs auf die Reise machen – ob wir vielleicht diese fünf Skandhas als Basis nehmen oder ob wir irgendetwas vergessen haben, was nicht drin ist, wo wir auch hineinschauen müssen, ob es sich vielleicht dort um ein Ich, ein Selbst handelt. Und es ist richtig: die Qualitäten müssen auch untersucht werden. Die große Qualität der Liebe oder auch der Weisheit: Ist da ein Ich? Das muss auch mit rein in die Untersuchung. Also nicht nur die Identifikationen, von denen man annehmen müsste, dass sie Leid erzeugen, sondern auch die Identifikationen, die eventuell ja hilfreich sein könnten, auch die müssen untersucht werden. Gibt es da tatsächlich eine Substanz, ein Ich, etwas, das einen Wesenskern ausmacht, zu finden?

Wir dürfen nicht faul sein, wir müssen die Dinge auseinander nehmen. Denn einfach nur die Unterweisungen des Buddha quasi zu schlucken und zu sagen: „Ich bin das zeitlose, nonduale Gewahrsein, das Buddhagewahrsein, das Ich streiche ich und von da an wird es mir besser gehen!“, das funktioniert nicht. Wir brauchen eine klare, direkte Überzeugung aufgrund von eigener Erfahrung, von direktem Hinschauen. Und der Weg ist nicht nur einfach, das zu glauben. Glauben ist zwar hilfreich, kann uns aus einigen Schwierigkeiten befreien, das bloße

Glauben wird uns aber dann, wenn es ans Eingemachte geht, wenn wir wirklich krank werden oder im Sterben liegen, oder wenn wir schwer angegriffen werden – emotional –, nicht helfen.

Wir werden uns also auf diesem Kurs auf die Reise machen, schauen, so wie auf den früheren Kursen. Wir haben aber kein fixes Programm, das wir mit euch durchziehen werden, was wir vorhaben mit euch.

Wir haben natürlich die Übertragung des Dharmas im Hintergrund, werden uns aber an den Fragen entlang arbeiten und diese Fähigkeit entwickeln, hinzuschauen, sich selbst Fragen zu stellen, wieder hinzuschauen, tiefer zu meditieren, loslassen, bis wir mit dieser Qualität in Berührung kommen, wo von innen her die Klarheit entsteht.

## **2. August**

In Fortsetzung der Meditation von gestern werden wir uns mit der Annahme befassen, ob es vielleicht ein Ich gibt, oder auch, ob es vielleicht eher so ist, dass es einen Strom gibt, einen Strom des Gewahrseins, der alle Funktionen einer Person ausführen kann, ohne aber dabei auf ein Ich zurück zu verweisen. Wie wir gestern bei der Besprechung der Aggregate angedeutet haben, ist es vielleicht sinnvoll, mit dem Körper anzufangen und in einer ersten Meditation zu schauen, was es mit diesem Körper aus Fleisch und Knochen auf sich hat, die Empfindungen dieses Körpers, über den wir den Körper wahrnehmen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir werden also immer wieder den Geist zurückbringen in die Körperwahrnehmung.

Wenn wir diese Meditation machen, geht es darum, den Geist immer wieder zurückzubringen in die Körperwahrnehmung hinein. Und es empfiehlt sich auch, durch die einzelnen Bereiche des Körpers hindurchzugehen und zu schauen, was überall los ist. Es mag Bereiche geben, in denen zunächst gar nichts wahrgenommen wird, und da können wir ruhig etwas verweilen; immer mit der Frage, ob es sich da um etwas Stabiles, Bleibendes handelt, oder ob wir Wandel, Veränderung entdecken, und dann genau hinschauen, ganz da sein mit dem was ist, in diesem Wandel, in dieser Veränderung.

Natürlich werden wir viel Wandel, viel Veränderung entdecken, viele Empfindungen. Und in Shinä, der Shamata-Praxis geht es darum, anwesend zu sein, wirklich präsent zu sein, da zu sein mit dem, was jeweils ist, das immer wieder Neue, Frische und Andere zu entdecken.

Ich werde euch da jetzt nicht weiter anleiten. Ich überlasse euch das selber, durch den ganzen Körper zu wandern und keinen einzigen Bereich des Körpers unbeachtet zu lassen.

### ***Meditation***

In einem nächsten Schritt können wir die Aufmerksamkeit auf das Gehör lenken, auf all das, was wir hören und auch dabei wahrnehmen und schauen, ob es sich um eine gleich bleibende Erfahrung handelt oder um Wandel. Was immer sich wandelt ist auch Leben. Leben wandelt sich. Es gibt kein Leben ohne Wandel.

Es ist nicht wichtig, welche Meditationshaltung ihr habt. Richtet es euch bequem ein und lenkt die Aufmerksamkeit auf das Hören.

Wir hören und spüren natürlich hin ohne zu bewerten, und wenn Gedanken wie angenehm, unangenehm auftauchen, nehmen wir einfach nur wahr und fügen dem nichts weiter hinzu. Einfach nur wahrnehmen, ohne in angenehm und unangenehm zu unterscheiden.

## ***Meditation***

Lasst uns nun das Sehbewusstsein, den Sehsinn dazunehmen. Wir schauen, wir hören, wir fühlen den Körper. Und zugleich ist uns sicherlich bereits aufgefallen, dass wir ständig dabei sind, auch zu denken, dass wir unserer Körper-Erfahrung Begriffe hinzufügen: Es kribbelt, es ist warm, es ist kalt, es gibt ein Gefühl von Schwere, die Augenlider sinken, usw. Wir haben auch der Hör-Erfahrung Begriffe beigefügt. Jetzt nehmen wir Seh-Erfahrung und schauen. Wie wir schauen, wohin wir schauen ist unerheblich. Ihr könnt euch auch ausstrecken, ihr könnt es euch bequem machen.

Schauen, einfach schauen.

Wenn uns die Meditation zu intensiv ist und es uns zu lange dauert, dann gehen wir besser einfach raus und setzen uns draußen hin.

## ***Meditation***

Stellt euch einen Yogi vor. Er sitzt eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden, vier Stunden, fünf Stunden, sechs Stunden, sieben Stunden, usw. Was erlebt er?

Wenn wir sitzen bleiben, kommt es zu sehr intensiven Erfahrungen. Die Beine tun weh. Der Rücken macht sich bemerkbar. Wenn wir auf den Körper meditieren, werden die Körper-Empfindungen sehr stark, wenn wir auf die Geräusche meditieren, werden die Geräusch-Empfindungen sehr stark, die Klangwahrnehmungen. An den Augen merken wir, dass wir nicht entspannt sind, dass wir angestrengt schauen. Der Geist benennt, bewertet, er möchte am liebsten fort, möchte die Situation verändern, die Beine bewegen, ein bisschen rausgehen, ein bisschen Abwechslung, was anderes erleben. Im Grunde genommen vermeiden wir. Wir vermeiden das, was einfach ist, wenn wir sind, ohne was zu tun.

Wenn wir sitzen bleiben und nicht weglaufen, bemerken wir, dass der Geist sehr aktiv ist, es denkt. Es denkt und es denkt und es denkt. Es ist wenig Entspannung.

Was ist mit diesem Leben, das so lebendig ist und vor dem wir immer wieder davonlaufen?

Wo kommt der Gedanke her? Warum denken wir Dinge wie, „So, jetzt reicht's aber!“, „Ich möchte was anderes!“, oder „Ich möchte noch mehr!“? Was ist eigentlich, wenn wir diesen Gedanken vorüberziehen lassen und in den Raum danach schauen, wenn wir dem Gedanken keine weitere Aufmerksamkeit schenken und dann schauen, was ist, wenn der Gedanke vorbei ist.

Wenn wir einen Gedanken durchziehen lassen – ob es ein Gedanke ist, der „Ich“ sagt, oder ein Gedanke, der „das, das andere“ sagt, der benennt. Wenn wir ihn loslassen können, wenn kein Anhaften mehr da ist, dann ist plötzlich Raum da, bis der nächste Gedanke kommt von dieser Art. Und in diesem Raum, gerade nach dem letzten haftenden Gedanken, da ist die Möglichkeit, sich zu entspannen. Immer wieder. Da liegt eine Entspannung, die nicht aus dem Ich heraus geboren ist. immer wieder neu. In jedem Gedanken, in unseren normalen Gedanken geprägt von Anhaftung, in jedem Gedanken ist die Möglichkeit zu Leid, zu Anspannung und indem der Gedanke vorbei ist, gibt es die Möglichkeit der Offenheit, der Befreiung. Den Gedanken als nicht bindend zu erkennen, als zu keinerlei Reaktion verpflichtet, ist ein direkter Zugang zu großen Freiräumen. Wir können dann noch untersuchen, ob die Freiräume Shamata-Freiräume sind – die aufgrund von Shinä-Praxis

entstanden und noch dualistisch sind – oder ob es sich bei diesen Freiräumen bereits um völlige Befreiung handelt. Da gibt es noch jede Menge zu entdecken.

Wenn wir Gedanken vorbeiziehen lassen und immer wieder Kontakt aufnehmen, den Geist sich öffnen lassen in diesen Raum, der sich findet, wenn wir nicht haften, dann stellt sich ganz natürlicherweise die Frage: „Geht denn dieser Raum verloren, wenn da Gedanken sind?“ Nein, er geht nicht verloren, denn dieser Raum, diese Offenheit ist keineswegs beeinträchtigt von der Präsenz der Gedanken, es ist das Haften an Gedanken, was diesen Raum einengt bzw. verhindert.

Das wichtigste und erste in der Meditation ist, aus diesem Reagieren rauszukommen auf die vielen Gedanken, die uns durch den Geist gehen. Das Reagieren: Anhaften – Ablehnen. Auch das Ablehnen nennen wir eine Form von Anhaften. Haften bewirkt Reaktionen und führt zu zwanghaftem Verhalten. Eine Reaktion ist kein freies Handeln sondern eine durch inneren Druck entstehende Handlung. Wir reagieren und sind nicht frei. Es ist ganz wichtig, sich diese Freiheit Schritt für Schritt zu erarbeiten, und das Still-Sitzen ist eine ganz wichtige Methode dafür, zu sitzen und mal nicht zu reagieren auf den Impuls, die Haltung verändern zu wollen. Der Impuls flaut ab und es entsteht wieder ein Raum, der Impuls kommt wieder, vielleicht können wir ihn ja noch mal entspannen und wieder in den Raum hinein finden und vielleicht noch einmal entspannen, bis wir merken: Jetzt haben wir unsere persönliche Grenze erreicht und wir bewegen uns, wir geben nach, wir insistieren nicht.

Das gleiche gilt für die Gedanken: Auch wenn Gedanken kommen, emotionale Gedanken, bewertende Gedanken, so haben wir die Tendenz, ganze Gedankenketten zu knüpfen. Sich Freiräume zu schaffen bedeutet, sich da herauszufinden, sofort loszulassen und in das einfache Sosein zurückzufinden. Immer wieder das Krampfhaftes entspannen und zurückfinden in das einfache Sein. So erarbeiten wir uns allmählich Freiräume. Aus der Entspannung heraus können wir dann etwas bewusster handeln, klarer entscheiden, was wir nun denn tatsächlich tun wollen. Das Zwanghafte beginnt ein Ende zu nehmen, beginnt sich zu verringern und damit entstehen ganz neue Möglichkeiten, den Geist zu untersuchen, denn es braucht eine große Präsenz, um dem Geist wirklich auf den Grund zu gehen.

Zunächst geht es also darum, sich diesen Freiraum zu erarbeiten und dann bewusst zu entscheiden. Und wenn wir das immer wieder tun, dann kommen wir in unserem gesamten Leben allmählich aus dem Reagieren heraus. Wir werden mehr zu Akteuren in unserem Leben statt zu Reakteuren. Das gibt uns Freiräume und ein Freiraum, der eben ganz wichtig ist, ist auch dieser Freiraum, sehr viel genauer unseren Geist zu untersuchen, sehr viel genauer hinschauen zu können, weil uns nicht die Reaktionen ständig den Geist verdunkeln.

### **3. August**

Wir beginnen wie gestern mit dem körperlichen Empfinden. Wir lassen den Geist von oben, vom Kopf bis zu den Füßen durch alle Bereiche des Körpers wandern und steigen dann wieder auf bis zum Kopf. Wir gleiten so durch den Körper und gehen in alle Bereiche hinein, um zu erspüren, was es da an Leben gibt, was es das an ständigem Wandel, an ständiger Veränderung gibt. Wir sind in dieser Meditation dabei, dem Geheimnis von Kontinuität und Diskontinuität auf die Spur zu kommen: Ständiger Wandel und doch etwas, was zu bleiben scheint. Und um das mit einer persönlichen Erfahrung zu verbinden, machen wir diese Meditation über die Vergänglichkeit zunächst mal mit unserer körperlichen Existenz.

## ***Meditation***

Wir bewerten nicht, angenehm – unangenehm. Wir versuchen, nicht in diese Ketten des Überlegens zu verfallen, sondern nehmen nur wahr: Es lebt, es ändert sich, es wandelt sich, es ist, es ist, so wie es ist, einfaches, nicht bewertendes Wahrnehmen.

Wir wandern durch den gesamten Körper: vom Scheitel zur Stirn, zum Hinterkopf, zu den Ohren, zu den Augenbrauen, Augen, Nasengegend, Lippen, Wangen, Kehle, usw. durch den ganzen Körper. Wir können uns Zeit lassen dafür.

Wenn wir durch den Körper gewandert sind, dann können wir so wie gestern alle visuellen und auditiven Wahrnehmungen mit einbeziehen.

Ein nicht wertendes Gewahrsein dessen, was sich ständig wandelt. Wir nehmen wahr, ohne uns mit den Inhalten zu beschäftigen, ohne Benennungen zu schaffen, zu suchen.

Mit diesem etwas ruhigeren Geisteszustand werden wir nun versuchen, die sechs Dharmas von Tilopa anzuwenden: die sechs Dharmas von Tilopa finden sich in dem Text, den ihr im Weisheitskapitel vor euch habt, unter Punkt sechs als erste Instruktionen zur Hauptpraxis der Meditation.

Ich werde euch jetzt die sechs Dharmas erklären, setzt euch entspannt hin, so dass ihr dann vielleicht direkt weitermeditieren könnt.

### **Grüble nicht, denke nicht, überlege nicht, analysiere nicht, meditiere nicht, lasse den Geist natürlich.**

Nicht zu grübeln bedeutet, nicht über die Vergangenheit nachzudenken, nicht Gedankenketten zu formen, die sich mit der Vergangenheit beschäftigen.

Nicht zu denken bedeutet, nicht Gedankenketten über die Gegenwart zu folgen.

Nicht zu überlegen bedeutet, sich nicht in die Zukunft hineinzuprojizieren, in eine Zukunft zu gehen, die noch gar nicht existiert. Auf diese Art und Weise unterbinden wir Gedanken über die drei Zeiten. Wir folgen ihnen nicht, wenn sie auftauchen.

Nicht zu analysieren bedeutet nicht zu bewerten, nicht zu schauen, ob die Meditation gut oder schlecht ist, ob sie angebracht ist oder nicht, sie zu vergleichen, zu analysieren, ob der Geist wirklich leer ist, ob das Bewusstsein dual oder nondual ist.

Nicht zu meditieren bedeutet, nicht über die Leerheit zu meditieren, nicht über den natürlichen Geist zu meditieren. Nicht die Einheit von Freude und Leerheit zu meditieren. Überhaupt, das Meditieren sein zu lassen. Nicht eine Meditation zu erzeugen.

Lasse den Geist natürlich, frei von Furcht und Hoffnung, frei von Annehmen und Ablehnen, frei von Kultivieren von irgendetwas oder Zurückweisen von irgendetwas.

Diese letzte Unterweisung, den Geist natürlich zu lassen, macht erst Sinn, wenn man die ersten fünf Unterweisungen beherzigt und tatsächlich nicht über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nachdenkt, nicht mehr analysiert und nicht mehr versucht, irgendeine Meditation zu erzeugen.

Jetzt werden wir noch einmal still meditieren und den Geist auf diese Weise natürlich belassen.

Es heißt, das Bewusstsein sei wie der Himmel, ohne Mittelpunkt und ohne Grenzen.

## **4. August**

Um zu meditieren, braucht man nicht zu beten. Wenn wir beten, so ist das nur um den Geist zu öffnen, ankommen zu lassen, öffnen zu lassen für diese andere Dimension, die wir vielleicht die Dimension der Weisheit nennen können. wir können sie auch die Dimension der Liebe nennen, Herzensöffnung.

Wenn der Herzensgeist bereits in der Öffnung ist, dann brauchen wir nicht zu beten. Aber beten schadet nicht, wenn wir mit offenem Geist beten.

Wenn wir Gebete an die Übertragungslinie erleuchteter Meister seit der Zeit Buddha Shakyamunis bis heute richten, so kann das zu einer noch größeren Öffnung führen, sodass wir uns ganz hingeben können in diese Öffnung hinein.

NYAME DHAGPO DAÖ SCHÖNNU SCHAB LA SÖLWA DEB SO

Lasst uns ungefähr eine Viertelstunde meditieren, indem wir von Kopf bis Fuß alles daraufhin untersuchen, ob es einen Geist, den wir ‚meinen Geist‘ nennen könnten, ein Ich, ein Selbst, irgendwo im Körper finden können. Gibt es einen Ort im Körper, wo der Geist ist, wo das Selbst zu finden ist? Gibt es etwas, was wir als solches beschreiben könnten? Oder ist vielleicht das alles das Selbst oder ist das Selbst vielleicht auch mehr als dieser Körper und geht darüber hinaus? Wo beginnt das Selbst? Wo ist das Selbst? Wo hört es auf?

### *Meditation*

Wo ist dieses Ich, das zu meditieren scheint?

In diesem Körper, der ein Prozess ständiger Wandlung ist, finden wir da irgendwo etwas, das wir ein stabiles Ich nennen können?

Mein Körper, meine Kleidung, mein Beruf, meine Freundin, mein Freund, mein Mann, meine Frau, mein Auto, mein Hund, mein Haus, mein Komposthaufen, mein Gartenzaun.

Bis wohin geht das Ich-Anhaften?

Mein Kloster, meine Stadt, bei mir, zu Hause, mein Volk, mein Verein, meine Freunde, meine Feinde.

Wo ist dieses Ich?

Könnten wir uns vorstellen, wie der Himmel zu sein? Vielleicht wie eine kleine Wolke, die am Himmel vorbeizieht? Ohne Mitte, kein Zentrum, keine Substanz.

Welche Natur hat dieses Ich, dieses Selbst?

Lasst uns einen Schritt weitermachen hin auf die Lösung, nicht die Lösung jetzt erfragen, sondern die Lösung der Knoten, die in unserem Hirn entstehen, in unserem Geist, wenn wir uns all diese Fragen stellen.

**Grüble nicht, denke nicht, überlege nicht, analysiere nicht, meditiere nicht, lasse den Geist natürlich, so wie er ist.**

Es ist nicht nötig, gegen die Gedanken vorzugehen, die Gedanken zu vertreiben. Es ist genauso unsinnig, ihnen zu folgen. Lasst sie entstehen und vergehen, wie es von Natur aus ist. Sie gehen von selbst ihren Weg. Entstehen und Vergehen sind simultan. Lasst alles Festhalten sein. Frei von Festhalten stellt sich ganz von selbst Nicht-Meditation ein. Nicht-Meditation ist die eigentliche Meditation. Die lässt sich nicht finden durch die Worte, auch nicht durch die Worte des Lamas, der Meditations-Instruktionen gibt. Sie lässt sich einzig finden durch das Vertrauen, dass es nichts zu ändern gibt, dass es nichts zu kontrollieren gibt, dass es völlig ungefährlich ist, loszulassen.

## ***Meditation***

Lasst euren Geist werden wie der Himmel, wie der klare, blaue Himmel ohne Wolken.

Lasst euren Geist werden wie der Ozean, der sich nicht darum kümmert, ob die Wellen seine eigenen sind oder nicht.

Lasst euren Geist werden wie die Erde, die sich nicht darum kümmert, wer auf ihr herumläuft.

Lasst euren Geist werden wie das Feuer, das alles verzehrt, was auftaucht.

Das Weisheitsfeuer ist das Feuer des Loslassens.

Wenn ihr euch aus der Meditation heraus bewegt, aufsteht, zuhört, nach draußen geht: wahrt die Qualität der Meditation, bewahrt die Erfahrung von Weite, von Entspannung, von Achtsamkeit in allem, was ihr tut so gut wie ihr könnt. Und wenn ihr merkt, dass die Achtsamkeit abnimmt, gar verschwindet, der Geist verwirrt wird, dann ist es höchste Zeit, sich wieder hinzusetzen und zu meditieren.

Wir dürfen es der Verwirrung nicht erlauben, dass sie sich auf Dauer einstellt, dass sie Überhand nimmt. Immer wieder sollten wir – wenn wir Befreiung erlangen wollen – Kontakt aufnehmen mit dieser Weite, der Entspannung, mit der Achtsamkeit, damit diese Offenheit, die mit der Meditation, entsteht in die Aktivität geht. Und wenn wir merken, dass sie verloren geht: Zurück auf den Sitz! Zurück zu einer Situation, in der sie sich wieder einstellen kann. Es braucht nicht der Sitz sein, es kann irgendwo sein, ein kleines Innehalten.

Wenn wir es einmal herausgefunden wie das geht, den Geist zu entspannen, zu öffnen, wir nennen das auch ‚*in den Segen hinein finden*‘, können wir das überall machen, es gibt keine Situation, in der das nicht gehen würde. Wir können das alleine machen, wir können es in Gruppen machen, in den Städten, in der Natur. Wir können es beim Laufen, beim Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen. Wir können es immer, ständig anwenden. Aber um das dann tatsächlich auch zu schaffen, brauchen wir zunächst einmal gute Übung, damit es dann auch in Situationen geht, die etwas bewegter sind.

## **5. August**

Nehmt eine angenehme Haltung ein zum Meditieren, sodass ihr sitzen könnt wie der Buddha unter dem Bodhibaum.

Wenn ich sage, dass wir uns wie der Buddha unter den Bodhibaum setzen, so hat das eine tiefere Bedeutung, denn eigentlich ist das der tiefere Sinn des Guru-Yogas. Im Guru-Yoga geht es darum, sich so mit dem Geist des erleuchteten Meisters zu verbinden, sich völlig dem zu öffnen, dass es nicht mehr das Ich ist, das meditiert, das sich hinsetzt um zu meditieren, sondern dass wir diesen freien, offenen, erleuchteten Geist, den wir kurz den Lama, den wir Guru nennen, meditieren lassen. Wenn wir das Mantra von Buddha Shakyamuni rezitieren sowie jedes andere Mantra auch in der Praxis, so bedeutet das, dass wir den Geist ganz öffnen, sich ganz öffnen lassen dafür, was die Verwirklichung, die Realisation des Buddhas ist.

Das ist die gemeinsame Basis, das gemeinsame Herz von Guru-Yoga und auch von allen Jidam-Praktiken, dass wir nicht mit der Idee eines Ichs beginnen zu meditieren, sondern aus der Öffnung in das offene Gewahrsein heraus, d.h. wir beginnen damit, uns hinein zu öffnen in den Geist des Buddha, des Lamas, der eigentlich für unsere Buddhanatur steht, in dem

Verständnis, dass das Ich nie die Erleuchtung erlangen wird. Ein illusorisches Ich kann nur aufgegeben werden aber keine Erleuchtung erlangen. Wohingegen die Buddhanatur sich enthüllen kann und sich dadurch tatsächlich alle erleuchteten Qualitäten manifestieren können.

Lasst uns noch einmal das Mantra von Buddha Shakyamuni rezitieren, was uns mit seinem Geist verbindet, aber nicht mit einem Geist, der ein individueller Geist wäre, ein Geist, der zu einer Person gehören würde. Sondern erleuchteter Geist, der so ist wie der Himmel, wie der Ozean, wie die Erde, wie das Feuer.

THEAYATA OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKAMUNAYE SOHA

Wenn Gedanken auftauchen, wo das kleine Wörtchen ‚Ich‘ drin vorkommt, dann sofort loslassen, einfach entspannen. Es ist nicht notwendig, das weiter zu verfolgen. Ich meditiere. Ich höre. Ich atme. Ich möchte. Ich will nicht. ich habe Schmerzen. Wenn diese Gedanken auftauchen: einfach wieder loslassen. Das Leben geht weiter, auch wenn wir nicht an ein Ich denken.

Macht die Entdeckung, dass das Leben weitergeht, auch wenn da kein Mittelpunkt des Geistes postuliert wird, kein Ich als Zentrum.

Das Leben braucht kein Ich als Zentrum des Universums, als Zentrum des Geistes, es geht auch ohne.

Lasst den Buddha in euch meditieren. Das nennen wir die Buddhanatur, das was wir gemeinsam mit allen Buddhas teilen: die Klarheit des Geistes, die völlige Offenheit, frei von Hoffnung und Furcht, frei von Anhaften und Ablehnen.

Erholt euch, erholt euch in der Natur des Geistes. Es gibt nichts mehr zu erzeugen, nichts wegzustoßen, nichts zu kontrollieren, nichts zu manipulieren. Da sein, sein. Sein ohne Mittelpunkt, ohne Angst und ohne Hoffnung.

Macht aus dem Meditieren keine Arbeit!

Wir werden jetzt lange meditieren und ich werde nichts mehr sagen, also seid entspannt!

*Meditation*

## **6. August - Lama Tashi**

Wir beginnen damit, dass wir unseren Geist zur Ruhe kommen lassen, indem wir unseren Geist unserem Atem zuwenden und unsere Präsenz wirklich im Körper verankern. Es gibt jetzt nichts mehr zu tun, als einfach da zu sein.

Es gibt nichts zu suchen, nichts zu verändern, nichts zu machen, nichts zu manipulieren. Alles ist so wie es ist, und wenn wir es bemerken, dass wir wieder am Suchen sind, am Manipulieren, dass wir nach bestimmten Erfahrungen und Ergebnissen Ausschau halten, dann lassen wir das einfach los und entspannen uns, indem wir immer wieder zum Atem zurückkehren.

Wir bitten jetzt den Buddha, dass er uns unsere wahre Natur, die Natur aller Phänomene offenbart.

### ***Gebete***

Da die Natur des Geistes sowie die Natur aller Phänomene jenseits des Intellekts, jenseits von Definitionen und Begriffen ist, können wir sie auch nicht denken oder durch Denken verwirklichen.

Stattdessen steigen wir aus dem ständigen Greifen nach Gedanken, wir hören auf, den Fluss der Eindrücke im Geist ständig zu Objekten zu machen, lassen tief los.

Die dem Geist innewohnenden tiefsten Qualitäten sind grundlegende Güte, Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut. Und indem wir unseren Geist darin ruhen lassen, darin zur Ruhe kommen lassen, öffnen wir uns für das, was uns und allen Wesen gemeinsam ist. So können wir verwirklichen oder verstehen, dass es keine wirkliche Trennung gibt zwischen mir und die und all den anderen. Das klingt sehr einfach und ist doch sehr tiefgründig zugleich.

Um es zu vereinfachen, können wir auch diese Praxis mit dem Atem verbinden und den Austausch des Annehmens und Gebens praktizieren.

Wenn der Geist von Liebe erfüllt ist, von Freude, Offenheit, atmen wir sie einfach aus und schenken sie allen Wesen. Wenn der Geist gestört ist von Leiden oder Schwierigkeiten, von Emotionen aufgewühlt, atmen wir die ein und nehmen sie auf.

Wenn es keine wirkliche, unabhängige Existenz gibt, weder in dem Objekt, den anderen, noch in dem wahrnehmenden Subjekt wie uns, dann gibt es auch keinen Unterschied zwischen innen und außen.

Wenn es keinen Unterschied zwischen innen und außen gibt und alles diesen Geschmack des Geistes oder des Wahrgenommenen hat, dann ist auch kein Unterschied zwischen Freude oder Glück und Leiden.

Das heißt dann auch, dass wir nicht nach Glück oder freudvollen Zuständen greifen müssen, und dass wir leidvolle, schwierige Zustände nicht mehr ablehnen und vor ihnen weglaufen müssen. Es hat alles diesen einen Geschmack von einem magischen, illusorischen Geschehen.

Es bleibt uns also nichts anderes mehr zu tun, dieses Spiel einfach ablaufen zu lassen ohne da ständig eingreifen zu müssen. Das geht ganz alleine seinen Gang. Lasst uns so praktizieren:

NYAME DHAGPO DAÖ SCHÖNNU SCHABLA SÖLWA DEB SO

### ***Meditation***

Machen wir Wünsche, dass alle Wesen diesen wahren Zustand, ihre wahre Natur verwirklichen mögen.

## **7. August**

Wir werden jetzt Zuflucht nehmen und dann lassen wir die Zuflucht meditieren. Versucht auf keinen Fall zu meditieren, selber zu meditieren. Das ist viel zu anstrengend.

Bitte setzt euch einfach den Buddha ins Herz. Nach der Zuflucht nehmt Kontakt auf mit dem Buddha in euch und lasst den Buddha meditieren.

Wir kümmern uns dann um nichts weiter. Wir haben Zuflucht genommen, wir haben die Tür geöffnet, wir haben den Buddha in unser Herz hineingelassen – d.h. er ist aus dem Herzen hervorgekommen – und darin verweilen wir. Und wenn wir das vergessen, dann erinnern wir uns daran. Das ist alles, was wir zu meditieren haben.

### ***Gebete***

### ***Meditation***

Die, die Schmerzen in den Beinen haben, können sich in die 5-Punkte-Haltung setzen. Rechtes Bein vor dem linken angezogen, rechter Ellbogen neben das rechte Knie, links genauso, der Rücken richtet sich gerade auf und wir halten mit unseren Händen die Arme ganz leicht zusammen.

THEYATA OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKYAMUNAYE SOHA

Ich sehe viele, die es nicht richtig machen. Es zeigt sich, dass beim Nachmachen vieles nicht verstanden wird. Die Beine sind gekreuzt, das rechte vor dem linken. Die Knie sind unter den Ellenbeugen. Die Arme sind waagrecht, der Rücken ist ganz gerade, keine Spannung. Vielleicht macht dir dein Bauch die Probleme! Es ist wichtig, dass man keine Spannung in den Beinen spürt, dass die Beine gehalten sind von den Armen. Die Hände sind auf den Armen, also nicht Hand in Hand.

## **8. August**

Wir meditieren jetzt einfach mit dem tiefen Wunsch: Mögen alle Wesen glücklich sein und frei von Leid. Allein diesen Wunsch zu kontemplieren, ist unsere Meditation.

### ***Meditation***

Wenn wir ein Mantra rezitieren, so wie jetzt dieses Mantra von Buddha Shakyamuni, lassen wir es fließen wie einen Fluss. Es fließt dahin, es plätschert dahin und wir lassen es einfach immer fließen. Manchmal fließt es lauter, manchmal fließt es leiser, manchmal drücken wir starke Hingabe dadurch aus, manchmal sind wir in meditativer Entspannung. Und was wichtig ist, dass wir nicht an den einzelnen Silben haften, nicht mit einem fixierenden Geist das Mantra zu rezitieren sondern im Fluss zu bleiben, im ständigen Fluss, wo wir uns von dem, was wir vielleicht erleuchteten Klang nennen könnten, stimulieren lassen. Eigentlich ist es Klang, von dem wir wissen, dass er uns mit dem Geist von Buddha Shakyamuni verbindet, und dieser Geist ist völlig frei von Anhaften, und darum ist das Rezitieren des Mantras auch völlig frei von jedem Anhaften. Wir lassen es fließen und lassen uns durch das Mantra helfen, aus dem Vergegenständlichen herauszufinden. Wir sind illusorische Praktizierende, die einen illusorischen Klang von sich geben, der uns auf eine illusorische Erleuchtung hinweist. Und darin entspannen wir uns, wir lassen das Haften los, wir lassen den Klang des Mantras all unser Haften davontragen.

Wir können das Mantra auch manchmal verklingen lassen und in der Stille, in der gesammelten Geistesstille verweilen, und dann wenn wir meinen, es würde uns gut tun, dann das Mantra wieder erklingen lassen.

THEYATA OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Eine kleine Pause, um die Beine auszustrecken, ein bisschen massieren, und dann geht's mit dem 2. Teil weiter.

Für den 2. Teil sucht wirklich nach einer Haltung, in der ihr sehr entspannt sein könnt. Wenn ihr es braucht, setzt euch hinten auf das gestapelte Parkett oder lehnt euch an die Wand. Richtet es euch so ein, dass der Geist wirklich entspannen kann. wenn man lange sitzt, muss man schauen, dass der Körper schön entspannt ist.

Wenn wir uns dann wieder zur Meditation hinsetzen oder anlehnen – wie auch immer – dann halten wir die Meditationshaltung für eine ganze Weile. Deswegen ist es wichtig, dass wir uns auch entspannt fühlen.

Allerdings sollte es so sein, dass ihr euch nicht gegenseitig berührt. Wenn man meditiert, muss jeder seinen eigenen Raum haben, ohne den anderen zu berühren.

Wir machen jetzt eine Meditation auf den Atem. Die einfachste Form, auf den Atem zu meditieren ist, den Atem zu zählen. Ein Aus- und Einatem ist ein, aus-ein zwei, aus-ein drei, und wir werden jetzt etwa 100 Atemzüge zählen. Und wenn man's verpasst, fängt man wieder von vorne an. Wenn man sich nicht erinnert, wo man war, fängt man von vorne an. Das ist sowieso nur innerlich, man braucht niemandem erzählen, ob man es geschafft hat. Es ist ein Spiel, ein Spiel mit der Achtsamkeit.

Seid ihr bereit. Die Lamas und Drublas machen mit, die werden nachher ausgefragt, ob sie es geschafft haben, 100 Atemzüge zu zählen.

Tashi macht das, ohne zu atmen und Tsültrim macht das, indem er sich 100 Emanationen vorstellt und einen Atemzug nimmt.

Und ich werde es so machen, dass ich jeden Atemzug zähle bis ich bei 100 ankommen und wenn ich es nicht schaffe, dann müsst ihr warten, bis ich's geschafft habe.

### ***Meditation***

#### **Geleitete Meditation nach einem Text von Gampopa (Lhündrub)**

##### **Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.**

Das haben wir im letzten Jahr einige Male geübt. Schreibt doch diese Sätze Gampopas für eure Praxis heraus und legt sie in euren Text. Auf diese Weise kann eure Praxis wachsen. Wenn ihr die Unterweisungen des Lamas vergesst und denkt, sie waren gerade gut für einige Tage, dann ....vorbei!

Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.

GONG

Hat sich euer Geist wirklich von den Belangen dieses Lebens abgewendet? Seid ihr bereit für den nächsten Schritt? Ist die Dharma-Praxis jetzt, in diesem Moment, wichtiger als die verschiedenen Freuden und Vergnügen dieses Lebens?

Jene, die bereit sind, weil ihr Geist die Belange dieses Lebens losgelassen hat, kontemplieren mit mir:

**Durch Meditation der Vergänglichkeit wende den Geist von allen Aspekten Samsaras ab.**

Jene, die nicht bereit sind, müssen weiter über den Tod kontemplieren.

GONG

Ist die Befreiung eures Geistes jetzt in eurer Kontemplation wichtiger als alles andere in Samsara geworden?

Wenn das nicht der Fall ist, dann ist da noch einiges an gründlicher Kontemplation zu tun. Was sind die Vergnügungen, die Freuden innerhalb Samsaras, die für meinen Geist immer noch anziehend sind? Anziehender als Dharma-Praxis? Was ist die Natur jener Vergnügungen?

Schaut auf die vergängliche Natur von allem, was immer Samsara zu bieten hat.

Schaut auf den Gedanken, der sagt: „Ich kann nicht praktizieren! Ich will nicht die ganze Zeit den Dharma praktizieren, ich brauche von Zeit zu Zeit eine Pause!“ Von welcher Natur ist diese Pause, die ihr euch wünscht?

Wenn ihr diese Pause dann auch zur Dharma-Praxis werden lassen wollt, dann seid ihr bereit für den nächsten Schritt.

Um uns bei diesem Unterfangen zu helfen, schreibt Gampopa:

**Durch Meditation der Nachteile Samsaras und karmischer Ursache-Wirkungsbeziehungen wende den Geist von allen Fehlern ab.**

Das bedeutet, dass wir sogar in den Pausen zwischen den formellen Sitzungen unseren Geist nicht in schädliche Handlungen abgleiten lassen. Wir werden unser Bestes tun, um sinnvolle, heilsame Handlungen auszuführen. Sind wir dazu bereit?

GONG

Um eine Stütze dafür zu haben, unseren Geist von Samsara abzuwenden, werden wir jetzt gemeinsam die Zuflucht rezitieren.

*Ka-nyam dro-nam köntschoḡ tsawa sum  
Kün-dü tschöḡyal daö schönnu dang  
Yerme päldän lama rinpotscher*

*Djangtschub ma-tob bardu kyab su tschi.*

Wir sind jetzt zur Zuflucht gegangen. Lasst uns nun einfach in der Zuflucht verweilen.  
Ich frage euch jetzt: „Was bedeutet es für euch, in der Zuflucht zu verweilen?“

*Jeden einzelnen mit einem in die Zuflucht zu bringen.*

*In Vertrauen zu verweilen*

*In der Gegenwart des Lamas zu verweilen.*

*Dem Lama gegenüber offen und empfänglich zu verweilen.*

*Im Vertrauen zu ruhen, das wir in den Lama und in unsere eigenen erleuchteten Qualitäten haben.*

*Mit einem selber ehrlich oder authentisch zu sein.*

*Meine eigenen erleuchteten Qualitäten ausstrahlen lassen.*

*Die Hoffnung aufzugeben, sich einfach selbst befreien zu können.*

*Es ist der Moment, wo keine Konzepte mehr sind, einfach nur Loslassen.*

*Es ist auch ein Gefühl von Dankbarkeit.*

*Sich mit der Linie verbunden fühlen.*

*Sich der Liebe und dem Mitgefühl Buddhas zu öffnen*

Für mich bedeutet in der Zuflucht zu sein, zu Hause zu sein, endlich nach Hause zu kommen. Wenn ich Zuflucht suche, wenn ich Zuflucht brauche, dann deshalb, weil ich weg von Zuhause war und wieder einen Ort finden muss, an dem ich in Sicherheit bin, wo ich frei von Furcht sein kann, wo ich Vertrauen haben kann, um loszulassen, um vollkommen offen, vollkommen authentisch zu sein.

Nachdem man nach Hause gekommen ist, ist da ein Moment des Loslassens und Entspannens, des wieder Findens von Energie, und dann kann man tun, was ansteht, man kann sich um andere kümmern. Für einen selbst ist gesorgt.

Wir setzen fort. Gampopa sagt zum nächsten Schritt:

**Durch Meditation des Erleuchtungsgeistes, Liebe und Mitgefühl, wende den Geist vom Streben nach persönlichem Frieden und Wohlergehen ab.**

Das würde bedeuten, dass wir beginnen, unser Haus mit anderen zu teilen. Wir haben nach Hause gefunden, haben Entspannung gefunden, ohne Furcht, in Frieden. Und nun öffnen wir uns anderen. Das wäre der nächste schritt.

Lasst uns darüber kontemplieren, wirklich Liebe und Mitgefühl entwickeln und dann gemeinsam das Gelübde rezitieren: „Ja, ich will mein Haus wirklich für andere öffnen!“ – das Bodhisattvagelübde.

GONG

Eine andere Art, das Bodhisattvagelübde zu übersetzen ist: „Ja, ich will Zuflucht für alle Wesen werden, für alle anderen!“ Es ist so, als würde man sagen: „Mein Haus wird für alle offen sein!“ Es ist eine sehr persönliche Art, das auszudrücken, aber eigentlich ist es nicht ganz richtig. Es bin nicht ich, der eine Zuflucht wird – zum Glück nicht, denn wenn es das Ich wäre, das für andere zur Zuflucht wird, das wäre unmöglich. Wir kommen in Kontakt mit unserer tiefsten Natur, unserer Buddhanatur. Sie wird die Zuflucht für alle fühlenden Wesen

werden, nicht das Ich, es ist zu klein. Das Ich wird von allen Arten von Hoffnung und Furcht geplagt, es kann keine Zuflucht sein.

Seid ihr bereit, das Gelübde zu nehmen?  
Wenn ihr bereit seid, rezitiert gemeinsam mit mir.

*Dro-drug korwä gyamtso lädräl te  
Sangyä de-la gö tschir nyingdje dang  
Tong-nyi sungdjug sem tschog rab kye de  
Lam sab lamä näl-djor gompar gyi.*

Welche Größe hat unser Haus?  
*Das ändert sich.*  
Haben wir Angst, dass Leute in unser Haus stürmen?

Sicher!

*Nicht immer Angst.  
Es hängt von den Leuten ab, manchmal öffne ich mein Haus, manchmal nicht.  
Wenn wir Dorje Phamo sind, welche Größe hat unser Haus?  
Wenn ich Dorje Phamo bin, brauche ich kein Haus.  
Dorje Phamo ist der Raum, er ist allumfassend.*

Im Haus Dorje Phamos gibt es weder nah noch fern.  
Da gibt es keine Wesen, die näher oder ferner sind als andere.

Im Raum Varjrarahis werden keine Unterscheidungen getroffen.

Und jetzt – mit dem nächsten Mantra, OM SOBHAWA – werden wir uns vorstellen, dass unser eigenes privates Haus zusammenbricht, kein privates Haus mehr, keine private Existenz. Und aus diesem offenen, unbeschriebenen Zustand entsteht der Raum von Vajrarahis, und innerhalb dieses Raumes sind wir selbst Vajrarahi, Dorje Phamo.

Und um sehr sicher und klar zu sein, dass wir all diese Gäste auch wirklich willkommen heißen können, etablieren wir dann Gampopa in unserem Herzen, im Herzen von Dorje Phamo.  
Einfach um sicher zu sein, dass wir nichts anderes dort installieren, irgend ein persönliches Festhalten.  
Und dann werden wir gemeinsam das Gebet wie in der letzten Sitzung rezitieren.

OM SOBHAWA SCHUDDHA SARWA DHARMAH SOBHAWA SCHUDDHOH  
HANG

*Njame Dhagpo Daö Schönnu schabla solwa deb so.*

OM AH HUNG

OM AH HUNG MAHA GURU BÄNZA DHARA HUNG

\* \* \*

## Kontemplation mit Lama Tashi

Wir werden jetzt an die Sitzung von gestern anknüpfen, noch einmal die Achtsamkeit auf den Atem aufnehmen, bloß ein bisschen weniger stramm, ein bisschen mehr in den Raum hineingehen, vor allem die Achtsamkeit auf das Ausatmen legen, dass wir mit dem Ausatmen uns immer mehr ausdehnen, den Atem immer tiefer in den Körper hineinfließen lassen und auch in den Raum hinein ausdehnen.

Wir beginnen damit, Zuflucht zu nehmen und den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, denn es ist dank des Segens der Drei Juwelen und des Lamas, dass unser Geist immer mehr in Meditation aufgehen kann.

*Pälden tsawai lama rinpoche ...  
Sangyue tschö dang tsog kyi tsog nam la...  
Sem tschen tamtsche dewa dang...*

Das Ziel jeder Praxis ist, das Ich-Anhaften – was sich auch ausdrückt in der starken Identifikation mit dem Körper – aufzuweichen, aufzulösen, durchzuschneiden. Und dieses Ich-Anhaften drückt sich oft einfach darin aus, dass wir uns stark kontrollieren wollen. Wir wollen unseren Körper, unseren Geist, unsere Gedanken, unsere Gefühle, die anderen, allgemeine Situationen kontrollieren, wir haben Angst davor, und je mehr wir die anderen und uns selbst kontrollieren, umso weniger kennen wir uns von innen heraus, umso weniger echte Kontrolle von innen heraus – dieses Erkennen – haben wir.

Deswegen ist es sehr nützlich und sehr hilfreich, das Schwergewicht auf das Ausatmen zu legen, weil wir den Atem weniger kontrollieren, wenn wir wirklich tief ausatmen, nichts mehr zurückhalten. Das heißt wir öffnen uns, und wir haben die Möglichkeit, uns einfach besser zu sehen, zu erkennen.

Es gibt eine ganz intime, innige Beziehung zwischen den Gedanken und dem Atem: Es heißt, dass der Geist auf dem Atem reitet. Wenn wir also lernen, immer mehr den Atem zu entspannen, loszulassen, frei fließen zu lassen, können auch die Gedanken sich entspannen, können auch die Gefühle sich zeigen, können wir anfangen, in unserem Geist zu lesen, können wir anfangen, uns von innen her kennen zu lernen, zu öffnen.

Wenn wir durch die Praxis uns darin üben, die Achtsamkeit immer tiefer mit dem Atem zu verbinden, wird auch die Wahrnehmung des Atems immer feiner. Das Wahrnehmen des groben Atems – Beobachten des Atems an der Nasenspitze oder wie die Bauchdecke sich hebt und senkt – wird immer mehr zu einem ganz feinen Wahrnehmen des Strömens von Energie in unserem Körper. Das Öffnen geht immer weiter.

Lama Lhündrub hat heute Morgen davon gesprochen, wie wir Lhagtong-Instruktionen auf der Ebene der Entfaltung, der Entwicklung von Meditation auf Gottheiten usw. meditieren können, und wir können jetzt Elemente der Praxis des Guru-Yoga auf Gampopa nehmen. Die fängt ja damit an, dass wir uns selber als Gottheit, als Dorje Phamo visualisieren. Und warum

tun wir das? Um durch dieses Mittel die starke Identifikation mit unserer Person, das Greifen nach diesem Körper mit dieser Visualisation aufzulösen.

Und auch, um uns mehr zu öffnen für den Segen, die Inspiration des Lamas, der erleuchteten Wesen. Und wenn wir dann anfangen, uns vor uns im Raum Gampopa vorzustellen, und ein Gewährsein für seine Präsenz entwickeln, dann nehmen wir da ganz intim Kontakt auf, nämlich auch mit unserem eigenen Potential, zu tieferer Einsicht, zu größerer Liebe, zu unserem eigenen Buddha-Potential.

Ich schlage vor, dass wir jetzt gemeinsam ein kleines Gebet an den Lama – was die meisten schon auswendig kennen – rezitieren, um einfach tiefer einzutreten in dieses Gewährsein: die Gottheit, der Lama vor uns in seiner Lichtform, und mit der Meditation auf den Atem verbinden wir uns mit den drei Silben von erleuchtetem Körper, erleuchteter Rede und erleuchtetem Geist, dass wir immer tiefer eintreten können in dieses Gewährsein des Freiseins von einem Zentrum, dass die Identifikation mit unserem Körper, mit unseren Gedanken und Gefühlen immer mehr aufbrechen kann. Und dann schauen wir, was ist.

Ich erinnere noch einmal daran: Wenn wir ausatmen, dann ist das OM; dann der Raum in den wir uns hinein öffnen: AH und mit dem Einatmen HUNG. Und so können wir wirklich ganz große Kreise von Atem, von Energieverbindungen mit dem Lama, mit dem Raum eingehen.

*Njame dhagpo daö schönnu schab la sölwa deb so*

*Für mich ist es mit den Silben anders herum leichter: das OM beim Einatmen, dann die Pause und das HUNG beim Ausatmen.*

Das ist o.k. Man kann beide Versionen machen. Gendün Rinpoche hat uns empfohlen, mit dem OM auszuatmen und mit dem HUNG einzuatmen, aber er hat es anders herum genauso erklärt.

*Was gibt es für Gründe dafür?*

Die Verbindung zwischen den drei Keimsilben und warum Gendün Rinpoche uns empfohlen hat, mit dem OM auszuatmen: OM ist die Keimsilbe von erleuchtetem Körper und damit öffnen wir uns alle Manifestation – Körper ist immer etwas Manifestes. Mit dem AH öffnen wir uns noch weiter in den Raum hinein, das Wahrnehmen der illusorischen Natur aller Phänomene, die totale Ausdehnung, und mit dem HUNG, mit dem Dharmakaya, das wieder Hineinnehmen in die Leerheit, das wieder Auflösen der Manifestation in die Leerheit. Das sind natürlich Konzepte.

Das sind Hinweise für die Praxis, das sind Konzepte.

*Ja klar, das sind zwar Konzepte, aber wenn du dann beim letzten Atemzug bist beim Sterben. Da atmet man ja mit dem AH aus, wenn du dann in dem AH bist ...einfach nur so...?*

Befreiung.

Du verstehst sicher jetzt immer tiefer den Zusammenhang zwischen Hingabe und den Früchten der Praxis, denn es heißt ja immer, „Wenn die Hingabe gering ist, stellt sich die Frucht der Praxis nicht ein.“ Fehlende Hingabe bedeutet, unser Geist geht nicht richtig auf im Atem, in den drei Silben, und so bleiben wir immer in unseren gewöhnlichen Gedanken, in

unserer Identifikation mit diesem Körper, mit unseren Gefühlen, wir bleiben im Ich-Anhaften stecken und der Geist löst sich nicht, öffnet sich nicht.

*Ich denke, wenn man tiefer in diese Meditation eindringt, dass sich der Atem dann ganz verflüchtigt oder aufhört. Es ist so das Gefühl, dass das die Wirbelsäule hochgeht und der Atem sich dann verliert.*

Man kann alle möglichen Arten von Erfahrungen haben. Es ist ganz wichtig, immer zu wissen, dass das eben Erfahrungen sind, und wir werden – je mehr wir uns öffnen – ganz viele Erfahrungen machen, aber diese Erfahrungen entstehen aufgrund von irgendwelchen Bedingungen und Zusammenspiel. Es ist wichtig, diese Erfahrungen nicht zu ergreifen und für Erkenntnis und Verwirklichung zu halten. Dann werden sie zu einem Hindernis. Einfach immer weiter machen in der Praxis und – wenn wir uns immer mehr üben und loslassen – dann verstehen wir immer mehr die illusorische Natur aller Erfahrungen, aller Phänomene, dann werden wir immer mehr ganz natürlich, und es stellt sich einfach Erkenntnis auch der Leerheit ein, indem wir einfach weiter machen.

Wir machen noch eine kleine Sitzung. Der nächste Schritt wäre jetzt, den Geist richtig auf der Visualisation von Gampopa ruhen zu lassen.

Je mehr wir unseren Geist mit der Visualisation des Lamas erfüllt sein lassen, umso mehr kann der Geist durch diese Gesten, die Haltung und die Attribute sich öffnen und inspiriert werden.

Und je mehr unser Geist dann wirklich mit der Visualisation eins ist, umso mehr kann sich der Geist von innen heraus öffnen und den tieferen Sinn von Attributen, Haltung, Kleidung usw. verstehen. Das sind die Tendrels, das Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit. Nichts ist zufällig, jede Geste, jedes Detail, jedes Ornament hat eine tiefe Bedeutung. Und wenn wir dieser Bedeutung gewahr werden können, wenn dann der Geist tief in der Meditation ist, werden wir entsprechend tiefe Erkenntnisse haben.

Ich erinnere noch einmal kurz daran, dass wir uns erinnern an die äußere Form und auch die Bedeutung: Die drei Roben trägt der Lamas als Zeichen, dass er die drei Gelübde vollkommen rein hält, dass er vollkommen reine Disziplin hat. Der Meditationshut auf dem Kopf ist ein Zeichen, dass er alle Samadhis vollkommene beherrscht. Die halb geschlossenen Augen sind ein Zeichen, dass er seinen Geist in tiefer meditativer Sammlung auf alle Wesen ausgerichtet hat, dass alle Wesen in seinen Geist eingeschlossen sind. Die Vajraposition und die Position der Hände sind Zeichen, dass er die Natur des Geistes vollkommen gemeistert hat, tief die Natur der Wirklichkeit durchdringt und das Juwel, das er in seinen Händen hält, ist Ausdruck seiner Fähigkeit, das Mahamudra, die Belehrungen über die Natur des Geistes zu verbreiten und in uns entsprechende Einsicht hervorzurufen.

Ich schlage vor, dass wir jetzt den Geist einfach auf der Visualisation von Gampopa sammeln, ohne etwas zu wollen, ohne Erwartung.

Seid ihr jetzt zu Gampopa geworden? Ändert das die Wahrnehmung von uns selbst?

*Ja, es ändert die Wahrnehmung, das ist eine Erfahrung.*

*Ich fühle mich leichter.*

*Ich bin mehr nach innen gerichtet und gesammelt im Vertrauen.*

*Können wir zu Gampopa werden, weil wir uns ihn im Geist vorstellen, allein weil wir die Fähigkeit haben, ihn uns vorzustellen?*

Wir können dadurch, dass wir uns Gampopa vorstellen, immer mehr entdecken, dass das unser eigener Geist ist, der sich darin ausdrückt. Und so können wir mit der Zeit immer mehr erfahren, dass wir letztendlich wirklich nicht von Gampopa getrennt sind.

Das ist genau das, was dann in der Auflösungsphase geübt wird, und tatsächlich ist es so – wenn der Geist wirklich in der Praxis schon tief in der Offenheit vom Lama erfüllt ist – dann sind wir ständig schon in der Erfahrung des Eins-Seins mit dem Lama. Ausdrücklich geübt wird das dann in der Auflösungsphase, der Vollendungsphase, wo wir uns vorstellen, dass all die den Lama umgebenden Licht-Energieformen in den Lama auflösen, der Lama sich in Licht auflöst und mit uns verschmilzt, und auch wir uns auflösen, also nicht mehr dieses kleine Ich als Bezugspunkt da ist. Das ist am Anfang auch künstlich und mit der Zeit und mit der Übung wird das immer natürlicher. Das ist das Eintreten in eine neue Sichtweise.

*Ich hab das eben so erlebt, dass ich viel weniger getrennt war von den andern, und ich hab gleichzeitig erlebt, dass ich sich irgendetwas dagegen gesträubt hat. Ich weiß, das klingt blöd, also gleichzeitig schön und blöd.*

Da siehst du also: Gleichzeitig ist da unser Ego, dass immer seinen Raum haben will: „Ich bin der König!“ und die anderen immer wegschieben will und gleichzeitig ist es eine Illusion, wir sind im Grunde mit allen Wesen zutiefst verbunden, weil wir eben dieselbe Natur haben. Und der Lama ist der Schlüssel dafür, weil er diese Natur verwirklicht hat.

Mit dem Geist ungetrennt vom Lama werden wir jetzt die Früchte dieser Praxis allen Wesen widmen.

\*\*\*\*\*

## **Kontemplation über Liebe (Lhündrub)**

Ich habe euch versprochen, eine Kontemplation über Liebe und Wohlwollen mit euch zu machen, und wie jede Meditation oder Kontemplation beginnt sie mit einfachem Hier-Sein.

Da sein, atmen.

Es atmet, es lebt, es wandelt sich.

In dieser Kontemplation bin ich ein Wesen, das durch Samsara irrt, viele Emotionen hat, aber sich dieser Emotionen bewusst geworden ist und sich deshalb entschließt, sich hinzusetzen und zu praktizieren.

Ich sitze und atme.

Sitzend akzeptiere ich all meine Unruhe, mein geistiges Aufgewühlt-Sein. Ich atme ein und sage: „Ja, in Ordnung!“ und mit dem Ausatmen lasse ich los.

Ich nehme mich an so wie ich bin. Es gibt nichts Schwieriges in diesem Moment, einfach sich entspannen im Einatmen und im Ausatmen.

Ich öffne mich im Einatmen und lasse los im Ausatmen. Alles öffnet sich: der Körper öffnet sich, der Geist öffnet sich, Entspannung breitet sich aus.

Ich bitte die Buddhas, sich in meinem Herzen niederzulassen.

Wir können an dieser Stelle Gebete machen, uns wenden an die Buddhas, an Milaräpa, Gampopa, Karmapa.

Ich kann die Buddhas, in die ich volles Vertrauen habe, visualisieren, entwickle starke Hingabe. Wenn die Hingabe tief gespürt wird, dann lasse ich das Visualisierte sich auflösen in starkes Licht und dieses Licht verschmilzt in mein Herz. Es ist, als würden sich die Buddhas in meinem Herzen niederlassen.

Das Herz ist lebendig, es vibriert, es vibriert mit der Herzenskraft der Buddhas, mit Liebe und Mitgefühl.

Ich lasse mich völlig durchdringen von der Präsenz der Buddhas in meinem Herzen. Ihre Herzenskraft breitet sich aus, erfasst mein ganzes Wesen, bis es keinen Unterschied mehr gibt zwischen mir und den Buddhas, wir werden eins, untrennbar.

In Gegenwart der Buddhas, der Untrennbarkeit der Herzenskraft aller Buddhas bin ich voll und ganz angenommen. Ich, das gewöhnliche Wesen, mit all den Widerständen und Zweifeln, mit all den Selbst-Zweifeln und Fehlern – Ich öffne mich ganz und gar diesem Angenommen-Sein.

Es gibt nichts zu ändern, nichts zu verbessern.

Es atmet, es lebt, es ändert sich.

Ich lasse das Bild meiner Mutter entstehen, das Bild meiner Mutter, so wie ich sie kenne, so wie sie war, so wie sie ist, als sie sich um mich gekümmert hat.

Wenn ich meine Mutter nicht gekannt habe, dann nehme ich eine andere Person, die sich in ähnlicher Weise um mich gekümmert hat, und so geholfen hat, dass ich so werden konnte, wie ich es heute bin.

Ich versuche zu errahnen, zu erspüren, was meine Mutter spürt, was sie erfährt, was ihre Freuden sind und ihre Leiden.

Ich atme und öffne mich der Gegenwart der Mutter. Ich kann nicht mit Sicherheit wissen, was sie spürt, aber ich atme und öffne mich und spreche die Bitte aus, ein wenig von dem spüren zu können, was sie spürt.

Ich spüre ihre Gegenwart und ich akzeptiere sie.

Ich akzeptiere meine Mutter.

Ich akzeptiere sie, die ein gewöhnliches Wesen ist, genau wie ich.

Ich akzeptiere sie mit ihrer Mischung aus Qualitäten und Fehlern.

Sie ist keine perfekte Mutter, aber sie hat mir das Leben geschenkt.

Ich respektiere sie so, wie sie ist.

Ich atme und schicke ihr meinen Respekt.

Ich schicke ihr meinen Respekt, meine Achtung für die Tausenden und Abertausenden von Handlungen, die sie ausgeführt hat, um sich um mich – diese kleine Kreatur – zu kümmern.

Ich sage ihr Danke.

Ich schicke ihr all meine Dankbarkeit.

Ich kann mir vorstellen, dass mit dem Ausatmen Lichtstrahlen zu ihr ausgehen, die ihr meinen Respekt und meine Dankbarkeit darbringen.

Ich mache den Wunsch, im Denken all ihre Freigiebigkeit und auch ihre Großzügigkeit zu erwidern, dass ich ihr Leben erleichtern kann.

Ich akzeptiere, dass sie ihr Leiden mit mir teilt, dass sie mir sagt, was für sie schwierig ist und woran sie leidet.

Ich akzeptiere es, ihrem Leiden zuzuhören, ihre Worte zu hören und ihr Leid zu teilen.

Als Zeichen dieses Austausches, dieses Teilens kann ich mir vorstellen, dass Lichtstrahlen von ihr ausstrahlen und in mein Herz verschmelzen.

Ich kann dies mit dem Einatmen verbinden und mir vorstellen, dass mit dem einfließenden Atem ihr Leid zu mir strömt und voll und ganz akzeptiert wird.

Ich mache den Wunsch, dass dieser Austausch sie erleichtert.

Mit dem Einatmen akzeptiere ich das Leid, das sie mit mir teilen möchte und mit dem Ausatmen schicke ich ihr meinen Respekt, meine Dankbarkeit, meine Liebe.

Ich schicke ihr mein ganzes Wohlwollen.

Mögest du glücklich sein.

Mögest du frei von Leid sein.

Es atmet.

Das Ausatmen ist der Wunsch, dass sie glücklich sein möge. Das Einatmen ist der Wunsch, dass sie frei von Leid sein möge.

Mit dem Ausatmen schicke ich ihr den tiefen Wunsch, dass alle ihre Qualitäten sich entwickeln mögen, dass sie mit dem Potential in Berührung kommen möge, das das ihre ist:

ihre Buddhanatur.

Und mit dem Einatmen nehme ich ihr alle Schwierigkeiten ab, alles, was für sie schwierig ist und was sie mit mir teilen möchte und erkläre mich bereit, ihr zu helfen, so gut ich kann.

Mit dem Ausatmen schicke ich ihr all meine Liebe und mit dem Einatmen akzeptiere ich sie voller Mitgefühl.

So kann ich für das Wohl aller Wesen atmen.

Stets weiter atmend öffne ich die Augen und komme wieder hier in die geteilte Gegenwart zurück.

\* \* \*

Was wir jetzt am Beispiel unserer Mutter meditiert haben, so können wir auch mit unserem Vater meditieren, mit unseren Kindern, mit unserem Lebenspartner, unseren Freunden, Nachbarn, Kollegen, und schließlich mit jenen, die wir gar nicht kennen.

Und dann werden wir hauptsächlich mit denen praktizieren, die für uns schwierig sind, wo wir Mühe haben, wo es uns schwer fällt, sie zu akzeptieren.

Und da es schwierig ist, irgendjemanden zu akzeptieren, wenn wir uns nicht selbst akzeptiert haben, kehren wir immer wieder zurück zur Praxis des Akzeptierens von uns selbst. Wir nehmen uns an mit den Seiten, die uns schwer fallen anzunehmen, da wo wir uns nicht mögen, nicht besonders großartig finden. Und wir bitten die Gegenwart der Buddhas, mit uns zu verschmelzen und ganz eins zu werden mit uns. Aus dieser Einheit mit den Buddhas heraus gehen wir in die Meditation von Liebe und Mitgefühl für die anderen. Wir arbeiten nicht aus dem normalen Ich, aus dem gefangenen Ich heraus, sondern wir nehmen uns selbst an und verbinden uns zunächst mit der Buddhanatur, die in uns ist, und dann machen wir diese Meditation des Austauschs von uns mit den anderen.

Der wichtigste Punkt dabei ist, in diesem Austausch immer authentisch zu bleiben, die kleinen Schritte nicht zu vernachlässigen – z. B. sich nicht vorzustellen, Liebe und Dankbarkeit zu schicken, wenn wir diese nicht spüren, sondern dann daran zu arbeiten, diese Liebe, diese Dankbarkeit ein wenig zu spüren und dieses Bisschen dann zu teilen. Genauso auch mit dem Mitgefühl, mit dem Annehmen des anderen: wirklich authentisch bleiben, im Kontakt mit dem, was ist. Dieses authentische Annehmen des anderen mit seinen Schwierigkeiten, mit seinen Mängeln, das zu kultivieren bis es immer größer und tiefer wird.

Wenn wir uns in der Praxis von Liebe und Mitgefühl nicht forcieren, dann wird dieses Pflänzchen immer weiter wachsen und immer stärker, immer wacher, immer lebendiger werden, ohne dass wir je das Gefühl haben, dass die Praxis uns fremd ist.

Nehmen wir das Beispiel, dass wir heute auf jemanden voller Hass sind. Dann können wir nicht gleich Liebe und Mitgefühl schicken. Wir können vielleicht anfangen damit, dass wir das bisschen Verständnis teilen, das wir für den anderen haben: Wie kann man sich – unserer Meinung nach – nur so abscheulich verhalten. Wir denken: „Ja, gefangen sein in seinen Emotionen, das bewirkt solches Verhalten! Ich kann verstehen, dass es zu solch einem Verhalten kommen kann.“

Dieses Verständnis bin ich bereit, darzubringen, aber nicht mehr, weil das andere sich noch nicht authentisch anfühlt. Und so gehen wir Schritt für Schritt und weiten das, vertiefen das Verständnis. Und plötzlich entdecken wir den Wunsch: „Ich möchte, dass es der andere

richtig heimgezahlt bekommt, dass er richtig leidet, um zum Bewusstsein zu kommen!“ Dann merken wir: „Oh, hopppla!! Das führt zu immer mehr Leid. Wenn der andere mehr leidet, wird er noch angespannter, es wird noch schwieriger. Ich mache den Wunsch, dass es nicht zu noch mehr Leid kommt. Ich schick dem anderen den Wunsch: Möge es nicht zu noch mehr Leid in deinem eigenen Geist und für andere kommen!“ Diesen Wunsch schicke ich dann. Das ist noch nicht die Bereitschaft, sein Leid zu teilen, das ist noch weit davon entfernt. Wir machen nur den Wunsch: „Möge das Leid begrenzt sein, möge es jetzt damit genug sein!“

Wir machen Wünsche, dass der andere vielleicht heut nicht unbedingt krank wird. Wir können den Wunsch noch nicht von Herzen ausdrücken, dass der andere frei von allem Leid sein möge. Wir haben immer noch das Gefühl in uns, dass der andere doch bestraft werden müsste und freuen uns drauf, wenn es so weit ist, dass er seine karmische Rechnung kriegt. Aber ich brems mich da drin und denke, „Gut, was ich von Herzen wünschen kann: Wenigstens für heute mögest du eine kleine karmische Pause haben, einen Moment, um durchatmen zu können! Was morgen angeht weiß ich noch nicht.“ Ich schicke diesen kleinen Wunsch und so pirsche ich mich allmählich an das, was mir zu wünschen möglich ist, heran. Damit muss immer eine Kontemplation einhergehen, es muss immer wieder eine Kontemplation folgen, die das nächste Türchen öffnet – das nächste Türchen des Verständnisses für das Leid des anderen, für unser Verbunden-Sein, für die langfristigen Auswirkungen von Hass und Ärger und Streit, die langfristigen Auswirkungen von Liebe und Mitgefühl und Bodhicitta. Und indem wir mit diesen Kontemplationen tiefer gehen, können wir einen nächsten authentischen Wunsch schicken. So findet zwischen dem vertiefenden Verständnis dessen, was wir da praktizieren und unserer Liebe und Mitgefühl ein Wechselspiel statt und allmählich können wir immer unterstützender sein, in unseren Gedanken in unserer Meditation, und dann auch im Alltag.

Wichtig ist also, sich nicht zu übereilen! Nicht zu sagen: „Ich schicke dir all meine Liebe, mein Mitgefühl, meine Unterstützung!“ und dann, wenn diese Person unsere Unterstützung braucht, enthüllt sich das alles als falsch, als Überforderung für uns, als zu früh. Lieber diese kleinen Schritte gehen und immer weiter ausdehnen, bis es uns möglich wird.

Es ist wichtig zu sehen, dass es wirklich authentische Momente gibt, wo ich z.B. gerade jetzt spüren kann: Ich möchte meine Liebe und mein Mitgefühl mit allen Wesen teilen. Das ist auch zutiefst im Herzen mein Gefühl. Dann ist es sehr gut, es auch zu wünschen und zu praktizieren, aber in dem Wissen, dass ich einige Momente später schon wieder gefangen sein kann in meiner Ich-Bezogenheit und in meinen Emotionen und weit entfernt von dem bin, was ich gerade vorher noch gefühlt habe. Es ist wichtig zu wissen, dass die Praxis von Liebe und Mitgefühl sich von Moment zu Moment entwickelt, sodass ich nicht in verkehrten Annahmen über meine eigene innere Entwicklung bin, über die Liebe und das Mitgefühl, was tatsächlich aktiv für andere zur Verfügung steht.

War es schwierig für euch, diese Praxis auszuführen?

*Ich kann das viel leichter bei Leuten, die schwierig sind, als bei denen, die mir nahe stehen.*

Hast du eine Idee, womit das zusammenhängt?

*Nein, überhaupt keine. Vielleicht doch: dass ich denke, dass es besonders nötig sei mit jenen, wo es schwierig ist.*

Ich hab das Gefühl, dass du bei den Leuten, die dir nahe stehen, ein echtes Risiko eingehst. Die können dir nämlich wirklich nahe kommen. Diejenigen, die schwierig sind, bleiben ohnehin eher auf Distanz, aber deine Mutter z.B. kann die wirklich an die Pelle rücken, die kann wirklich etwas von dir fordern, oder ein Bedürfnis haben und plötzlich stehst du da.

*Meine Mutter hat sich aufgelöst, das ist irgendwie so wie der Raum. Es ist für mich viel einfacher mit meinem Vater oder mit anderen Personen. Es gibt schon Momente, wo sie da ist...*

Deine Mutter ist schon gestorben?

*Nein.*

Aber du kannst an sie denken? Ohne dass ein konkretes Bild entsteht, aber du kannst sie spüren?

*Ja.*

Das reicht.

*...unverständlich...*

Brauchst du nicht. Manchmal ist es bei ganz großer Nähe mit Menschen fast unmöglich, sie zu sehen. Aber wie auch immer, wir brauchen sie nur zu spüren.

Ich konnte jahrelang meine Mutter nicht visualisieren, es war mir sehr schwer. Sie war für mich kein Gesicht. Aber die Praxis geht trotzdem, wir brauchen sie nur zu spüren.

*Ich war so berührt und fand es momentweise etwas schwierig mit meiner Mutter zu meditieren, weil sie in großen Schwierigkeiten steckt. Ich hab die Tränen zurückgehalten.*

Dass du an einen Punkt gekommen bist, an dem du so gerührt warst, ist ein Zeichen, dass du tatsächlich praktiziert hast. Du hättest ruhig die Tränen während der Praxis fließen lassen können, das hätte vermutlich wenig gestört und es gab wohl auch andere im Raum, die Tränen zurückgehalten haben. Es ist in sich nicht wichtig, ob die Tränen fließen. Wichtig ist, in Berührung zu kommen mit diesem heiklen, schwierigen Punkt in der Meditation. Das bedeutet, dass man nicht an der Oberfläche bleibt, dass man tatsächlich mit sich in einer inneren Arbeit ist.

*Wie kann ich denn tatsächlich die Leiden meiner Mutter spüren? Ich möchte nicht in einem verstandesmäßigen Prozess darüber spekulieren, was das Leid meiner Mutter ausmacht.*

Deswegen hatte ich in den Anleitungen zur Praxis vom Zuhören gesprochen, als ob uns unsere Mutter erzählen würde, was in ihr vorgeht, was für sie schwierig ist. Das steht dafür, dass wir uns an der Stelle erinnern können, dass wir sicher sind, dass es für sie oder für einen anderen Menschen schwierig ist. Das haben wir schon gehört, sie hat es uns schon mitgeteilt. Statt uns alles Mögliche vorzustellen, was wohl das Leid der anderen Person ist – manchmal stellen wir uns Leid vor, wo gar keines ist und andere Male denken wir, es wäre kein Leid, wo aber sehr viel Leid ist – ist die einzige Möglichkeit, das sicher herauszufinden, das Zuhören. Dieses Zuhören – wenn es in der Meditation ist – ist ein intuitives Zuhören, wo manchmal so eine Ahnung auftauchen kann von dem, was wohl das Leid des anderen ist. Und dann aber wäre es ganz wichtig – um das im Zwischenmenschlichen fruchtbar zu machen – dass wir im

Alltagsleben tatsächlich zuhören und versuchen herauszuhören, ob es tatsächlich stimmt, was wir da intuitiv gemeint haben zu erspüren vom anderen, ob der andere das betätigen kann. Ansonsten kann es zu zwei Fehlentwicklungen kommen: Es kann dazu kommen, dass man sich so sicher über die Richtigkeit dessen ist, was man in der Meditation gespürt hat, dass man das dem anderen sogar im Alltag überstülpt. Die andere Fehlentwicklung ist, dass wir uns so auf das intuitive Erspüren verlassen, dass wir das äußere Zuhören vernachlässigen. Es kann passieren, dass jemand, der Tonglen praktiziert, weniger zuhört als zuvor. Das wäre nicht die richtige Frucht der Tonglen-Praxis. Es geht darum, immer mehr offen zu sein, präsent zu sein, frei von Vorstellungen – dem anderen begegnen und zuhören, und dann auch wieder spüren.

\* \* \*

## **Kontemplation, um dem 12-fachen Entstehen zu entkommen (Lhündrub)**

Wir werden uns darin üben, dem 12-fachen Entstehen in Abhängigkeit zu entkommen.

Erste Übung:

Wir setzen uns bequem hin und meditieren. Was auch immer für eine körperliche Empfindung auftaucht, wir reagieren nicht. Keinerlei Bewegung.

GONG

Seid ihr euch der Bewegungen nach dem Gong bewusst? Da war eine ganze Reihe unter euch, die sich sofort bewegt haben. Waren das bewusste Bewegungen?

Was lernt man, indem man sich auferlegt, sich nicht zu bewegen?

*Sich weniger zu identifizieren; Sehen, welche Bewegung aufkommt; Achtsamkeit; zu bemerken, dass der Wunsch, sich zu bewegen, auch vorbeigeht; Vergänglichkeit; Innehalten; Hingabe; Annehmen; Empfindungen und Handlungen durchzuschneiden*

Wir haben unangenehme Empfindungen – im Nacken, im Hals, in den Beinen, im Oberkörper – normalerweise handeln wir impulsiv, spontan, ohne groß nachzudenken. Dasselbe, was man mit einer Emotion tut. Normalerweise handeln wir da impulsiv und folgen der Emotion.

Ein Gefühl, eine Emotion ist eine angenehme oder unangenehme Empfindung im Geist – geistige Empfindung.

Nicht zu reagieren, gibt uns die Freiheit zu agieren. Es geht in dieser Übung um bewusstes Handeln.

Es handelt sich darum, nur die Handlungen auszuführen, die sinnvoll sind, und alle unsinnigen oder schädlichen Handlungen zu unterlassen.

Die erste Übung ist, aus dem ständigen Reagieren herauszukommen.

Wir meditieren wie ein Berg, und der Berg bewegt sich nicht. Aber wenn der Berg sich bewegen möchte und das entscheidet, dann bewegt er sich langsam, aufmerksam und kann eine Bewegung ausführen.

Wenn ihr meint, dass es unbedingt notwendig wäre, euch zu kratzen, dann tut es in aller Achtsamkeit.

## GONG

Da saßen wir also, ohne uns zu bewegen, wie ein Berg, aber der Geist war frei zu tun, was er wollte.

Wie üben wir uns auf der Ebene des Geistes? Wie gehen wir mit den geistigen Empfindungen um, was ist eine geistige Empfindung?

Eine rein geistige Empfindung ist das Wahrnehmen eines Gedankens.

Wenn wir aus dieser Kette aussteigen wollen: Empfindung – Durst – Ergreifen – Handeln – auf der Ebene des Geistes. Wie machen wir das?

*Auf den Atem meditieren.*

Genau das hatte ich auch im Sinn. Denn, wenn wir ein Meditationsobjekt benutzen und immer wieder dahin zurückkehren, dann bemessen wir den aufsteigenden Gedanken keinen Wert bei. Wir kehren immer wieder zurück zu unserem Meditationsobjekt und steigen so aus den Reaktionsmustern auf geistiger Ebene aus. So einfach ist das. Das ist die Grundlage aller Meditationen mit Objekt. Sie schneiden an der Stelle des Haftens an geistiger Wahrnehmung, des Haftens an Gedanken.

Wir werden 100 machen: einatmen, ausatmen, eins; einatmen, ausatmen, zwei; ... wenn wir den Atem verpassen, geht es wieder los mit Null.

## GONG

Was bringt diese Art von Meditation?

*Es ist eine Achtsamkeit, die die Gedanken schneidet; Man ist sehr viel mehr gegenwärtig, selbst mit dem, was um einen herum passiert; Raum; Während ich gezählt habe, war ich mir der körperlichen Empfindungen gar nicht so bewusst, aber kaum dass ich mit dem Zählen fertig war, hab ich z.B. den Schmerz in den Knien sehr viel deutlicher gespürt; Ich hab mich gefragt, ob man nicht auch die Gedanken zählen könnte, weil sie überlagern noch den Prozess des Zählens des Atems; Ich hatte mit Müdigkeit zu tun: eins, zwei, drei, vier, buff... und dann wieder von vorn...bis achtzehn hab ich's geschafft, dann bin ich immer weg gesunken. Und dann war wieder ein Aufrichten und ich hab wieder neu angefangen; Ich hab die Beobachtung gemacht, dass so ab ungefähr siebzig mein Körper angefangen hat, eine so ganz kleine kreisende Bewegung auszuführen, die sich von selbst fortsetzte und auch schwer zu beeinflussen war; Bei mir löst das Zählen an sich eher Anspannung aus, so als wenn das konzeptuelle Zählen zu stark, zu dominant wäre. Ich erlebe sehr viel mehr Entspannung, wenn ich bloß mit der Empfindung des Atems bin; Ich hab bemerkt, dass ich meinen Blick gerade noch einsetzen konnte, um die Müdigkeit einzudämmen. Wenn ich mit offenen Augen gezählt hab, ging es leichter; Ich hab es zentrierend erlebt, eine Ruhe hat sich eingestellt auf eine gesteigerte Wahrnehmung der Momente von Müdigkeit und von Aufgewühlt-Sein, die da waren. Insgesamt hab ich mich einfach ziemlich zentriert gefühlt damit.*

Es ist nicht nötig, jetzt noch mehr Erfahrungen zu hören. Was klar ist: diese Meditation führt zu einer starken inneren Disziplin, sich tatsächlich zu zähmen und beim Atem zu bleiben, wobei das natürlich etwas in die Konzepte geht. Aber man weiß genau, wenn man die Zahl

nicht mehr im Kopf hat, dann war man zwischendurch abgelenkt. Also durch das Zählen ist dieser ganz klare, unerbittliche Spiegel da.

Wenn ihr eine Emotion habt, z.B. Wut. Seid ihr dann in der Lage, diese hundert Atemzüge zu zählen? Es geht wirklich darum, die Fähigkeit zu entwickeln, den Geist auf das zu lenken, worauf man ihn lenken möchte. Wenn man nicht fähig, das zu machen, weil man wütend ist, dann hat man noch etwas zu entwickeln.

Jemand hat bemerkt, dass das Zählen die Gedanken nicht beendet, da sind noch Gedanken gewesen, die sich um das Zählen zwischen herum eingestellt haben. Wie viele Gedanken habt ihr wohl gehabt während der hundert Atemzüge?

*Ungefähr genau so viele; ganz wenige; mehr als das, was wir gezählt haben;*

Wisst ihr noch, woran ihr gedacht habt?

*Ja;*

Was war die Auswirkung des Zählens auf das, was ihr sonst noch gedacht habt?

*Es schneidet; es unterbricht; es gibt Raum; ich habe mich beengt gefühlt - im Denken, nicht? – nein, mit dem Atem hab ich Schwierigkeiten, wenn es um ein Mantra geht, dann entsteht viel Raum, dann sind die Gedanken zwar auch da, aber es gibt mehr Raum. Und mit dem Zählen war so eine Frustration da, ich hab gedacht, ich muss sofort wieder bei eins anfangen, sobald ein Gedanke da ist - nein, nein, sobald das Zählen unterbrochen war. Da hast du die Instruktion falsch verstanden. Aber das mit dem Mantra ist eine andere Form der Meditation, die sehr viel Raum gibt zu Tagträumen. Man kann beim Mantra unheimlich gut Tagträumen. Es hat einen Vorteil, wir gehen das schrittweise durch, jetzt sind wir bei der ganz strengen Form, die tatsächlich einengend ist, den Geist ganz direkt an der Leine zu halten.*

Es ist egal, wie viel du gezählt hast, du hast mitgekriegt, wie schnell der Geist ist und wie viele Gedanken dazwischen kommen, und das ist eine ganz wichtige Erfahrung.

Es gibt bei diesem wilden Pferd unseres Geistes noch eine Möglichkeit, die Zügel noch straffer zu führen. Wenn man Einatmen, Ausatmen als eins zählt, da ist ja viel Platz für andere Gedanken, die zwar immer wieder geschnitten werden, aber es kommen immer wieder andere Gedanken. Wenn wir den Geist noch mehr straffen wollen, den Gedanken, die sich da einstellen, noch klarer adieu sagen wollen, dann können wir den gesamten Prozess des Einatmens – jeden Moment, die Momente der Pause, den Moment des Ausatmens – unaufhörlich dabei sein, unaufhörlich nur beim Atmen. Wenn man das wirklich macht, kommt es zu einem völligen Ausschalten der Verhaftung am Denken. Das ist auch sehr schwierig, das ist nicht so ohne weiteres zu machen, aber wenn man das kann, dann kann man jeden aufgewühlten Geisteszustand beruhigen. Wenn man das bei Emotionen anwenden kann, dann hat man Meisterschaft über einen aufgewühlten Geist. Egal was gerade läuft, weil man sich entscheiden kann, ich bin jetzt nur beim Atmen oder beim Gehen, oder auf was ich meinen Geist gerade richte, oder beim Mantra, aber dazu kommen wir noch – Mantra bedeutet sehr viel. Den Geist völlig unabgelenkt bei etwas zu halten. Gampopa war bekannt dafür, dass er seinen Geist – egal auf was – völlig einsgerichtet lenken konnte, ohne abzugleiten. Er konnte stundenlang, tagelang unabgelenkt damit verweilen. So hatte er die Tendenz, an Gedanken anzuhafte schon unterbunden, als er Anfänger, als er junger Mönch war.

Wenn wir so dem Atem folgen, dann ist das nicht ein gedankenfreier Zustand, der sich dann einstellt, sondern ein Zustand, wo es keine anderen Gedanken als das Atmen gibt, keine anderen Wahrnehmungen.

Wenn wir uns streiten und total ärgerlich sind: Wenn wir es in dem Moment schaffen, den Geist auf den Atem zu lenken und uns sagen: „Nein! Jetzt nicht weiter im Streit!“ – sei es, dass wir sagen stopp und uns aufs Kissen setzen, oder selbst am Tisch bleiben und unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Atem lenken – dann schaffen wir den notwendigen Abstand, um nicht der Emotion aufzusitzen. Wir müssen das so lange machen, bis wir spüren, dass sich die emotionale Aufgeregtheit gelegt hat.

*Es gab da Gedanken, die mir geholfen haben, dabei zu bleiben. Ich bin einfach auf Gampopa gekommen, auf diese Dreier-Reihen, das hat mir geholfen, dabei zu bleiben.*

Ja, es gibt für solch eine Übung unterstützende Gedanken.

Jetzt machen wir die Übung mit dem völlig straffen Halten der Zügel und den Geist keinen einzigen Augenblick in anderen Gedanken entfliehen lassen, abrutschen lassen. Damit das möglich ist, müssen wir ein ganz großes Interesse am Atem entwickeln. Es ist nur das, was uns interessiert, wir schauen uns genau an, wie wir atmen. Wir nehmen alles, was den Atem angeht, genau wahr.

Wir machen das nur für eine kurze Zeit, ihr könnt auch Pausen machen. Aber schaut, vielleicht ist es euch sogar möglich, von einem Gong zum anderen durchzuhalten. Es gibt dabei kein Zählen, es gibt nur das Bemerken jeder einzelnen Wahrnehmung im Prozess der Ein- und Ausatmung.

Es gibt zwei Arten, diese Übung zu machen: sehr angespannt und sehr entspannt.

## GONG

Die angespannte Art und Weise, diese Übung auszuführen, ist, wenn man gegen andere Gedanken, Impulse ankämpfen muss, wenn man immer wieder sich entscheiden muss: „Zurück! Zurück! Nicht das! Da lang!“ Das ist die harte Arbeit. Wenn man sich für die anderen Gedanken sowieso null interessiert, bleibt der Geist von selbst beim Meditationsobjekt.

Jemand wie Gampopa war einfach nicht mehr interessiert an all den weltlichen Dingen, an persönlichem Wohlergehen. Persönliches Interesse gab es nicht mehr, deswegen – was auch immer da für Gedanken auftauchen wollten – sie waren ohne Belang. Das ist die entspannte Art zu meditieren.

Wenn wir so entspannt meditieren, dann setzt das voraus, dass wir vorher völlig klar geworden sind über die Vergänglichkeit aller Erscheinungen, die Nutzlosigkeit samsarischer Gedankengänge, usw. Wenn das völlig klar ist im Geist, dann hört das Anhaften an diesen geistigen Regungen auf und dann wird solch eine Meditation zur Quelle großen Genusses, weil sich eine immense Klarheit einstellt, eine Präzision der Wahrnehmung, eine einfache, total klare Präsenz.

Was für uns vielleicht Zwangsarbeit ist, ist für andere Quelle von großer Freude, weil sie nicht mehr unter Zwang stehen, weil sie nicht mehr arbeiten, weil der Geist einfach verweilt.

Das waren also jetzt drei Anwendungen von Meditationen, um mit Empfindungen und dem daran anschließenden Prozess umzugehen, der sonst automatisch abläuft, und die Mantra-Rezitation, die können wir noch morgen, übermorgen dazunehmen, da können wir schauen, was das in uns bewirkt.

\* \* \*

## **Kontemplation zur Vergänglichkeit (Lhündrub)**

Das Leben ist ein Prozess ständiger Veränderung.

Wir atmen.

Mit jedem Ein- und Ausatmen sind wir einen Atemzug näher am Tod.

Es atmet, es lebt, es ändert sich.

Ein Same fällt auf den Boden...ein Keim kommt hervor...der Keim treibt einen Stiel, Ästchen, Blätter...wächst...es gibt einen Stamm, Äste, Blüten, Früchte.

Die Jahreszeiten gehen vorbei. Der Baum wird hart, er verhärtet, wird zu hart, der Wind kommt, er fällt und wird wieder zu Erde.

Pflanzen entstehen und vergehen.

Die Jahreszeiten mit dem steten Wandel, die Tageszeiten: heute Morgen war es noch kühl und frisch, jetzt ist es schon warm, bald wird es heiß, dann wird es wieder frisch; jetzt ist Sommer, dann wird es Herbst, dann Winter; wenn der Sommer sich dem Ende neigt, tritt der Herbst hervor, wenn der Herbst zu Ende geht, tritt der Winter hervor.

Eins führt zum anderen im Prozess ständigen Wandels.

Wir atmen.

Ich habe gerade meinen Altar geputzt, und schon ist er wieder staubig.

Staub, überall Staub, Staub ist das allgegenwärtige Zeichen des Zerfallens aller Materie.

Es atmet. Mit jedem Atemzug ist der Tod ein Stückchen näher.

Eines Tages werden wir fallen so wie der Baum. Es wird der letzte Tag dieses lebendigen Körpers sein. Man wird uns für tot erklären.

Vielleicht sind wir schon ausgestreckt im Bett, ansonsten fallen wir einfach dort, wo der Atem aufhört, wo die Vitalität, die Lebenskraft zu ihrem Ende kommt.

Wenn wir alleine sind wenn wir sterben, wird dieser Körper vielleicht nicht sofort gefunden.

Stellen wir uns vor es ist Winter: Wir wollen gerade das Fenster öffnen und rutschen aus. Wir rutschen so unglücklich aus, dass wir mit dem Kopf auf der Fensterkante aufschlagen oder auf dem Heizkörper drunter, fallen zu Boden, es dauert nicht lange bis zum letzten Atemzug, wenig später verlässt der Geist den Körper.

Da liegt der Körper, es kommt zu einer letzten Ausscheidung von Stuhl und Urin. Noch ist der Körper heiß, das Blut gerinnt, die Abwehrkräfte des Körpers kommen zum Erliegen. Die Bakterien vermehren sich: im Darm, im Blut, sie beginnen die Darmwände und die Blutgefäße anzugreifen.

Der Körper kann nicht ganz auskühlen, wir sind gerade an der Heizung. Er bleibt hübsch warm, gerade so wie es die Bakterien brauchen.

Ein Tag, zwei Tage, der Bauch schwillt an, die Gase die durch die Bakterien entstehen, führen zu einem enormen Druck in den Eingeweiden, die Venen schwellen an, das Gesicht, der Körper wird bläulich, grünlich, dann schwarz.

Das Leben geht weiter.

Das Leben geht weiter, jetzt ist es das Leben der Bakterien, dann der Würmer, die allgegenwärtig sind in unseren Exkrementen. Das Leben entwickelt sich. Prächtig. Es gibt keine Abwehrkräfte mehr, die diesen Körper schützen, er wird zur Nahrung für die Insekten, Tiere.

Was der Tod für den einen Organismus ist, ist das Leben für die anderen.

Einige Tage später bricht der Bauch auf, er explodiert, der Innendruck war zu groß.

Einige Tage später kommt das Leben zu den Augen aus, zur Nase, zum Mund. Es lebt, es wimmelt überall. Das Leben breitet sich aus in dem, was wir unseren toten Körper nennen.

Dann wird die Polizei benachrichtigt, die Rettungssanitäter kommen, die Tür ist aufgebrochen worden. Ein unglaublicher Gestank erfüllt die Luft. Sie nehmen all ihren Mut zusammen, setzen Gasmasken auf, ziehen sich Handschuhe an, schützen ihren ganzen Körper, und der Kadaver wird beseitigt.

Die Angehörigen, die von unserem plötzlichen Tod erfahren haben, möchten unseren Körper sehen.

„Warum nicht?“ fragen die Angehörigen, als man ihnen sagte, dass es unmöglich wäre, den Körper zu sehen. „Weil der Körper nicht mehr das ist, was sie gekannt haben! Er ist zur Nahrung für andere geworden, sie können ihm kein Küsschen mehr geben!“

Wer diese Meditation nicht ausgeführt hat, wird entsetzt sein beim Anblick dessen, was ein ganz natürlicher Vorgang ist.

Dieser Körper, dieser mein Körper, den ich jeden Tag wasche, die Haare kämme, säubere, schön anziehe, damit seine Qualitäten betont werden... Dieser Körper wird von anderen gefressen werden. Sobald die Vitalität ihn verlässt, wird er nur noch stinken und vergammeln.

Die Leiche wird in einen Sarg getan und hermetisch versiegelt, der Sarg wird mit einer Zeremonie bestattet, Verwandte werden noch nach dem Sarg greifen, Tränen verschütten, bedauern, nicht den Verstorbenen selbst sehen können und sie denken, im Sarg wäre ihr Liebster.

Der Sarg wird in die Erde gelassen und zugeschüttet, die Würmer schaffen sich weiter vor, andere gesellen sich dazu, der Sarg wird aufgefressen und schließlich sterben auch die Würmer. Der Prozess geht weiter.

Vielleicht – wenn man nach einigen Jahren den Sarg aufmacht – findet man noch einige Knochen. Knochen brauchen lange, um zu zerfallen, die Würmer und Bakterien schaffen das oft nicht.

Es ist sehr schwer, Knochen zu finden nach einigen hundert Jahren. Es braucht bestimmte Bedingungen, um Knochen so lange zu erhalten. Wenn sie der Luft, dem Regen ausgesetzt sind, dann ist meistens schon nach zehn, zwanzig Jahren nichts mehr übrig.

Was bleibt, sind Knochenteilchen hier und dort, Kalzium, Phosphat, Dünger für die Erde, sodass anderes wieder wachsen kann, ein ständiger Kreislauf.

Unsere Mutter hat uns mit eben diesen Elementen genährt, mit Kalzium, Phosphor, Eisen usw., mit all den Mineralien, die in der Nahrung enthalten sind. Sie haben dazu beigetragen, dass dieser Körper sich formen konnte. Und jetzt wird der Körper wieder zu dem was er war, seine Bestandteile helfen anderen, sich weiter zu entwickeln.

Stellt euch vor, ihr nehmt die Leiche eurer Mutter, bringt sie ins Freie, lässt sie dort liegen und kommt jeden Tag für eine Stunde, um vor der verwesenden Leiche zu meditieren.

Nie werden wir die Lektion vergessen, dem Prozess der Verwesung dieses Körpers beigewohnt zu haben, der einmal das Wesen beherbergt hat, das uns genährt hat, das uns das Leben geschenkt und aufgezogen hat.

Wir werden uns sagen: „Ja, dieser mein Körper ist von der selben Beschaffenheit wie der Körper meiner Mutter. Nichts unterscheidet ihn vom Körper meiner Mutter, er wird genauso verwesen, er unterliegt denselben Bedingungen, es gibt keinen grundlegenden Unterschied!“

Stellt euch vor, ihr wäret hellseherisch und könntet wie die erleuchteten Meister Kontakt aufnehmen mit den Wesen nach dem Tod, und ihr könntet den Geist eurer Mutter sehen, erleben, wie sie klagt und jammert und so gerne in ihren Körper zurückkehren würde, an ihrem Körper haftet und immer wieder zur Leichenstätte kommt. Was würdet ihr ihr sagen?

Alles Zusammengesetzte wird wieder zerfallen. Alle bedingten Phänomene, die aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstanden sind, werden ihr Ende finden. Das ist einfach so, das ist die Natur der Dinge. Daran ist nichts Trauriges, das ist einfach so.

Dieser konstante Wandel, dieser Wandel von allem Bedingten ist sogar die Gelegenheit, dass Neues entstehen kann. Ohne dass das Alte aufhört, kann nichts Neues zum Vorschein kommen. Dieser Wandel gibt uns die Möglichkeit, unserem Leben eine Richtung zu geben. Das Aufhören dieses Körpers gibt uns die Gelegenheit, einen neuen Körper anzunehmen oder die Arbeit in einer anderen Dimension fortzusetzen. Das Ende von dem einen ist immer der Anfang vom nächsten.

Wenn wir erkennen, dass dieses Kommen und Gehen, Entstehen und Vergehen die Gelegenheit beinhaltet, die Richtung, in die wir gehen zu beeinflussen, dann entwickeln wir eine heilsame geistige Einstellung. Wir richten uns auf das zutiefst Heilsame aus und können auf diese Art und Weise das Ende des einen nutzen, damit das nächste in die richtige Richtung geht.

Was die materielle Beschaffenheit angeht, können wir nichts ändern, können wir nichts ausrichten. Ein Körper, der geboren wurde, wird sterben, Geburt zieht den Tod nach sich. Der Geist wandelt sich auch ständig. Der Geist wird eine neue Hülle annehmen, einen neuen Körper bekommen, und das wichtigste ist, dem Geist die richtige Richtung zu geben, eine Richtung auf Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

Für jemanden, der den Dharma praktiziert, ist der Tod eine wunderbare Gelegenheit, eine Freude, denn wir können im Tod und nach dem Tod das Letztendliche kontaktieren. Wir können uns neu ausrichten und aus der Begrenztheit dieses Kreislaufs aussteigen.

Wir können aussteigen aus diesem Prozess des Kreisens um Anhaftungen, Identifikationen: Ich, mein Körper. Wir können aussteigen aus diesem Kreislauf des immer wieder Erzeugens von Leid, von Anhaftung und Abneigung. Der Tod ist eine hervorragende Gelegenheit, um zum Letztendlichen durchzustoßen.

Es atmet, es lebt, es ändert sich.

Das war also nur eine der Methoden, um unsere Unwissenheit zu kontemplieren, die Unwissenheit, die an vergänglichen Phänomenen haftet.

Unwissenheit im Sinne von nicht wissen, was ist und nicht sehen, wissen wollen, was eigentlich ist.

Wenn wir auf diese Art und Weise kontemplieren und die damit verbundenen Einsichten wirklich integrieren: das Leben geht weiter, es belastet uns nicht, wir werden einfach etwas freier sein von bestimmten Anhaftungen, es wird nicht mehr so wichtig sein, ob wir schön sind, wir werden nicht im Glauben verweilen, dass unser Körper nach dem Tod auch noch schön aussieht, einen Tag, maximal zwei, dann sollten wir ihn besser nicht anschauen lassen, weil es geht dann nur noch abwärts.

Es ist sehr einfach: Jede dieser Kontemplationen öffnet ein gewisses Verständnis, und wenn das Verständnis entstanden ist, dann geht man mit anderen Meditationen weiter und kommt wieder zu dieser Form von Kontemplation zurück, wenn man merkt, dass man diese Kontemplation noch braucht, weil sie in einem noch etwas auslöst, was bewirkt.

*Was kann man machen, wenn man sich irgend einen Salat einredet und gar nicht merkt, dass man sich selbst was vormacht?*

Das eine ist, dass man auf das eigene Verhalten achtet, z: B. wenn man in den Spiegel schaut und es einem noch was ausmacht, wenn man wieder ein paar Runzeln mehr hat, die Kleinigkeiten im Alltag. Schauen, wie weit die Klarheit darüber fortgeschritten ist, dass ich auf jeden Fall jeden Tag älter werde. Und dann Situationen aufsuchen, wo man stark mit Vergänglichkeit konfrontiert ist. Vielleicht könnt ihr einmal dabei sein, wenn eine Leiche transportiert wird.

Die Geschichte, die ich euch erzählt habe, ist eine wahre Geschichte, sie hat sich zugetragen, als ich in der Schweiz im Medizinstudium war.

\* \* \*



## **Retreat, Croizet 9. – 13. August 05**

### **9. August**

Während dieser vier Tage: Wenn ihr körperlich einen Ausgleich braucht, ist es sehr hilfreich, entweder Niederwerfungen zu machen oder auch die Gehmeditation. Ich werde beides mit euch machen und schauen, dass ihr euch frei fühlt. Wenn es zu lange wird mit dem Meditieren, dann kann man ganz leise aufstehen, rausgehen und z.B. draußen Gehmeditation machen oder in die Richtung der Stupa Niederwerfungen machen. Wer möchte, kann die großen Niederwerfungen machen, wer möchte, kann auch die kleinen machen.

Die Preisung an den Buddha, die wir jetzt rezitieren werden, ist auch eine Preisung, mit der man normalerweise Verbeugungen macht. Alle vier Zeilen heißt es, „Ich verbeuge mich vor dem Buddha, der ...“ (die und die Qualitäten hat.) Man könnte damit eigentlich auch Verbeugungen machen.

Wir werden jetzt einige Sätze kontemplieren, die von Gampopa stammen, die ich euch im letzten Kurs erklärt habe, und die einen hervorragenden Einstieg in jede Meditation darstellen.

Hört jeweils den Satz an, dann ist eine kurze Pause, wir meditieren darüber und dann kommt der nächste. Jedes Mal denken wir daran, „Was hat diese Aussage jetzt mit mir heute zu tun? Was wird das für meinen Weg bringen, wenn ich das wirklich beherzige?“

**Durch Meditation des Todes wende den Geist von diesem Leben ab.**

**Durch Meditation der Vergänglichkeit wende den Geist von allen Aspekten Samsaras ab.**

**Durch Meditation der Nachteile Samsaras und karmischer Ursache-Wirkungs-Beziehungen wende den Geist von allen Fehlern ab.**

**Durch Meditation des Erleuchtungsgeistes, Liebe und Mitgefühl wende den Geist vom Streben nach persönlichem Frieden und Wohlergehen ab.**

**Durch Meditation der Leerheit aller Phänomene wende den Geist vom Haften an vermeintlicher Wirklichkeit und Merkmalen ab.**

Ihr könnt euch ein bisschen bewegen, die Beine ausstrecken, lockern und dann wieder die Sitzhaltung einnehmen. Wir werden dann die Meditation des Atem-Zählens machen.

Gestern haben wir den Atem ganz einfach bis 100 gezählt, das werden wir heute auch tun. Aber ihr habt sicher gemerkt, dass zwischen zwei Zahlen eine Menge Raum ist, in dem man so einiges denken kann. Heute geht die Instruktion einen Schritt weiter. Wir werden versuchen, zwischen den Zahlen auch achtsam auf den Atem zu bleiben, den gesamte Ein- und Ausstrom des Atems zu verfolgen, und das Zählen ist nur ein Punkt in diesem Strömen. Und auf die Art und Weise versuchen wir, die Gedanken, die so zwischendurch auftauchen mögen, auch zu beruhigen, um nicht in eine Tendenz zu verfallen, zwischen den Zahlen so

kleine Ausflüge zu machen und dann gerade noch rechtzeitig zurückzukehren, sondern möglichst durchgehend dabei zu sein.

Wir werden es so machen wie gestern, wir nehmen uns die Zeit, bis 100 zu zählen. Wenn ich fertig bin, gebe ich das Zeichen. Wenn ich meine Zahlen zwischendurch vergesse, muss auch wieder von vorne anfangen, dann geht es halt ein bisschen länger.

Jetzt werden wir das Mantra von Buddha Shakyamuni rezitieren, und dann lassen wir den Geist so weit wie der blaue Himmel. Der blaue Himmel ist vielleicht das beste Bild, um den Geist eines Buddha zu beschreiben: ohne Mittelpunkt und ohne Grenzen.

THEYATA OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKYAMUNAYE SOHA

Der Geist, der so weit wie der Himmel ist, haftet an nichts.

Wenn sich Klänge erheben, gibt es niemanden, der daran anhaftet oder sie ablehnt. Wenn Gedanken auftauchen, ziehen sie durch wie die Wolken am Himmel. Der Himmel selbst kümmert sich nicht im Geringsten um die Wolken.

Im Geist, der weit wie der Himmel ist, wird das Spiel der Gedanken gesehen als das illusorische Spiel der Manifestation.

GONG

Einige von euch machen einen Fehler in der Meditation. Ihr versucht, den Himmel zu erzeugen, statt quasi den Himmel zu euch kommen zu lassen oder den weiten Raum zu entdecken, er ist bereits da. Dieser Fehler gehört zu der ganzen Sparte der Meditationen, die in die Irre gehen, zu versuchen, eine Meditation zu erzeugen. Lasst die Meditation entstehen, von selbst. Das Bild des Himmels ist nur dazu da, um uns zu helfen loszulassen, aber nicht, um etwas Neues zu erzeugen.

Wir werden gleich eine kleine Pause machen und dann Gehmeditation machen.

Ich habe meine Übertragung für die Gehmeditation selber aus der Theravada-Tradition erhalten, aus der birmanesischen Tradition. Wir haben aber jetzt das Glück, dass Bhante Sukkacitto bei uns ist, der Gehmeditation täglich praktiziert, und ich möchte Bhante Sukkacitto bitten, uns die Erklärungen für die Gehmeditation zu geben, dass wir sie aus einer lebendigen Tradition erhalten.

## **Bhante Sukkacitto**

Ich habe Gehmeditation ursprünglich in Thailand gelernt, in einem Kloster, wo ein Mönch namens Buddhadasabikkhu gelebt hat. Er hat sich diesen Namen selber gegeben, der Pali-Name war eigentlich ein anderer. Buddhadasa heißt übersetzt: Sklave oder Diener des Buddha.

Wenn man die alten Texte liest, bekommt man die Idee, die Mönche, die Yogis, die Nonnen, die Praktizierenden, die eifrig praktiziert haben, haben oft alterniert zwischen Sitzmeditation und Gehmeditation. Der Buddha hat natürlich auch betont, in den anderen Körperpositionen, also im Stehen und im Liegen zu praktizieren. Es gibt gute Gründe, Liegemeditation nicht im Schreinraum zu praktizieren. Eine Sache, die – ich denke – viel zu kurz kommt in der Übung

der Meditation in den Zentren, auch in meiner Tradition, ist die Stehmeditation. Und es ist durchaus in Ordnung, im Rahmen der Gehmeditation auch Perioden der Stehmeditation einzubauen.

Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, wie man bewusstes Gehen, Gehmeditation pflegen kann. sehr Technik-orientiert, sehr freizügig in der Geistesschulung. Es gibt ein Riesenspektrum, wie man das praktizieren kann.

Mir fallen nicht alle Vorzüge ein, die der Buddha genannt hat für die Gehmeditation, ich kann nur ein paar nennen, die mir aus dem Gedächtnis so einfallen. Einige davon sind z.B. die körperliche Erleichterung, wenn man lange sitzt, die körperliche Ertüchtigung. Ein ganz wichtiger Punkt ist die Sammlung. Die Konzentration, die erreicht wird bei Gehmeditation, ist von einer stabileren Art als bei der Sitzmeditation, weil es beim Gehen viel mehr Ablenkungen gibt.

Ich denke, es ist eine wunderbare Art, die Meditation auch viel mehr in den Alltag zu integrieren. Es wird täglich viel Zeit verloren, um von einem Ort zum anderen zu gehen. Ich habe mit verschiedenen Lehrern praktiziert, unter anderem auch mit Thich Nath Han, dessen große Betonung auf der Gehmeditation auch liegt. Die Idee bei der Gehmeditation ist nicht, wenn wir von einem Ort zum anderen gehen, dass wir ein Ziel erreichen wollen. Es gibt also nichts zu erreichen, nirgendwo hinzugehen, sondern anzukommen im Hier und Jetzt. Ich denke, es ist ein ganz wichtiges Prinzip in der Praxis, in der Meditation, der Geistesschulung, zu versuchen, anzukommen. Anzukommen.

Aus meiner Erfahrung und was ich bestätigt bekomme von vielen Menschen: ein Großteil des Leides, das wir erfahren, gründet sich auf innere Strukturen, Stress, etwas erreichen zu wollen, wohin zu wollen. Dieses englische Wort für *sati* für Achtsamkeit bringt das so schön zum Ausdruck: *mindfulness*. Fülle, Ganzheit des Geistes im Moment. Und ein wichtiger Aspekt dieses Wortes, das der Buddha benutzt hat, *sati*, was oft mit Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein übersetzt wird, ist diese Fähigkeit des Erinnerns. Das ist eine grundlegende Funktion, eine ganz entscheidende, wichtige Funktion. Wie oft habt ihr euch beim Zählen des Atems erinnern dürfen, dass ihr wieder von vorne anfangt?

Was ich sage, bezieht sich auf das allgemeine der Meditation, aber natürlich auch auf die Gehmeditation. Aber ich denke, eine ganz wichtige innere Haltung, hätte ich die von Anfang an praktiziert, hätte ich mir sehr viel Leid, Frustration erspart: Jedes Mal wenn ich mich erinnere, dass ich die Möglichkeit habe, zurückzukommen zum Meditationsobjekt – zum Gehen, zum Atmen, zur Mantra-Rezitation, was immer ihr praktiziert – ist einfach eine Gelegenheit, mich innerlich zu freuen. Zu erfreuen, dass ich Gelegenheit habe, zurückzukommen zur Gegenwart. Solange wir noch im Werten gefangen sind, in der Ich-Illusion, in der Ich-Bewertung, macht es praktisch einen sehr großen Unterschied, ob ich mich freue, dass ich Gelegenheit habe, zurückzukommen, oder ob ich mich tadle, mich innerlich prügle. Wenn ich euch erinnere an die Übung, bis 100 zu zählen, unabhängig davon, wie oft wir von vorne angefangen haben, was für eine innere Haltung, was für eine innere Einstellung habt ihr euch gegenüber, wenn ihr merkt, ihr seid wieder abgeglitten? Also jedes Mal, wenn die Achtsamkeit erkennt, ich bin nicht mehr im gegenwärtigen Augenblick, am Meditationsobjekt, ist das eine Gelegenheit, sich zu freuen, Geduld zu üben, Ethik zu üben, und die anderen Paramitas bis zur Weisheit. Also wirklich: Bemüht euch, diese innere Haltung des sich Freuens am Geistesgegenwärtig-Sein, sich freuen, jedes Mal, wenn ihr Gelegenheit habt, zurückzukommen, dann ist das wirklich ein aktiver Moment der Geistesschulung. Es ist viel einfacher, für zehn Minuten oder eine Viertelstunde den Geist schwelgen zu lassen, sich Tagträumen oder Phantasien hinzugeben, vor allem wenn die angenehm sind, aber der Effekt der Geistesschulung ist praktisch gleich Null.

Neulich sagte jemandem, den ich achtsam um die Stupa gehen gesehen habe: „Stell dir vor, wo immer du gehst, du gehst um die Stupa!“

*(Lama Lhündrub: Das ist eine Vajrayana-Erklärung)*

Also es geht nicht darum, irgendwo anzukommen, sondern im Hier und Jetzt zu sein.

Ich werde jetzt hier ein wenig auf und ab gehen. Wenn wir uns einen Pfad suchen – 20 oder 30 Meter oder Schritte – im Idealfall sollte das eben sein. Entweder sind Anfang und Ende klar markiert, oder ihr könnt – wenn ihr barfuß lauft – die Schuhe oder einen Zweig zur Markierung hinlegen. Die Idee ist die der Schulung von Achtsamkeit und der Schulung von Sammlung. Deswegen soll man den Blick zwei bis drei Meter vor uns ruhen lassen, um einerseits sicher zu stellen, dass wir nicht auf irgendwelche Wesen zu treten – Ameisen, Schlangen wird es hier wahrscheinlich wenige geben – und um den Geist nicht zerstreut zu halten, „Oh, was ist denn hier und dort, ...!“

Ich möchte einfach nur ein paar Ideen geben, weil es verschiedene Techniken gibt, Gehmeditation zu praktizieren. Langsamer gehen, normaler gehen. Ein Lehrer von mir hat drei Geschwindigkeiten vorgestellt: langsam, sehr langsam und am langsamsten.

In der thailändischen Waldtradition wird eher das normale Gehen betont, aber über lange Zeit, große Meister haben stundenlang Gehmeditation praktiziert, und in einer Art und Weise, wo es wirklich sehr natürlich ist, wo es keiner bewussten Anstrengung bedarf zu verlangsamen, sondern ganz bewusst gehen. Vielleicht wäre es eine gute Idee, am Anfang in einem Tempo zu gehen, das nicht zu unnatürlich wirkt. Hilfreich mag sein, sich am Anfang vielleicht bewusst zu sein: linker Fuß, rechter Fuß, linker Fuß, rechter Fuß, ... Oder wem das zu grob ist: heben, senken, heben, senken, ... Ein guter Punkt ist, wenn wir das Ende des Gehpfades erreicht haben, wo wir wieder bewusst spüren können, oder am Anfang, bevor wir die Meditation beginnen: Nehmt euch Zeit und steht achtsam, seid mit dem Körper achtsam, speziell der Empfindungen des Fußes, der Sohle, die den Boden berührt. Und die Einheit zu erkennen, wie der Geist funktioniert, wie der Körper funktioniert, es ist hilfreich, wirklich dieser Intention, unserer Impulse bewusst zu sein, die wir haben bevor wir gehen. Ohne diese Impulse würde kein Gehen passieren.

Eine sehr kraftvolle Übung ist – als Idee – jedes Mal, wenn der Geist abschweift: stehen bleiben. Da geht es nicht darum, zu schauen, wie oft man stehen bleiben muss, das ist einfach ein wirklich kraftvolles Mittel, um sich zu zentrieren.

Vielleicht noch eine Idee: Wenn ihr vertraut seid mit der Atemmeditation, dann könnt ihr bewusst auf die Verbindung atmen-gehen achten. Dass ihr einfach bewusst seid, wenn ihr einatmet: wie viele Schritte nehmt ihr, und beim Ausatmen: wie viele Schritte nehmt ihr. Und macht es nicht so kompliziert – eineinhalb Schritte beim Einatmen – dass ihr Schwierigkeiten beim Koordinieren habt, lasst es ganz natürlich.

Experimentiert, und wenn ihr etwas ausprobieren wollt, gebt euch Zeit und Raum, statt aufzugeben wenn es dann schwierig wird. Vielleicht gebt ihr euch Zeit, in einer Gehmeditation eine Sache auszuprobieren, wenn ihr dabei bleiben wollt beim nächsten Mal, ist gut, sonst probiert was anderes.

Wenn wir am Ende des Gehmeditationspfades ankommen, könnt ihr auch bewusst – wenn ihr mögt – Phasen des Stehens einbauen. Bewusst stehen, Körper spüren, Fußsohlen spüren. Vielleicht spüren wir das Gewicht auf diesen Fußsohlen. Wenn uns das angenehm ist und wir länger stehen, lasst die Arme auch ruhig runterhängen. Als Handhaltung wird je nach Tradition empfohlen. Probiert aus, was angenehm ist. Und wenn ihr am Ende angekommen seid – selbst wenn ihr nicht lange steht – bewusst stehen, bewusst die Bewegung spüren, wenn ihr euch umdrehen wollt, bewusst wieder das Stehen spüren, bewusst die Intention spüren, wenn ihr wieder gehen wollt.

Und noch mal zur Erinnerung: Wenn ihr merkt, der Geist ist abgeschweift, die Gelegenheit zur Freude nützen.

Da die nächsten Tage eine Art Retreat mit Übungscharakter sind: Versucht wirklich alles Gehen zur Praxis zu machen, wenn ihr in den Schreinraum geht, zur Toilette, übt euch bewusst zu gehen, übt euch Achtsamkeit zu entwickeln.

Was hat das für einen Effekt, wenn ich den Weg zum Schreinraum als Meditation nütze? Wenn ich mein ganzes Leben – gehen, stehen, sitzen, liegen – nutze, um Achtsamkeit zu praktizieren? Selbst wenn ich schnell irgendwohin gehen muss – ihr müsst ja nicht schnell gehen – dann kann ich auch bewusst schnell gehen, sehr bewusst. Es ist eine wunderschöne Übung, wenn ich von hier nach Le Bost gehen muss, oder wo immer ich hin gehe, die ganze Zeit, die ich dazu brauche, zur Meditation zu verwenden. Man hat viel mehr Zeit zum Üben, als wenn man mit dem Fahrzeug unterwegs ist, obwohl man auch im Fahrzeug üben kann – auch im großen und im kleinen Fahrzeug.

*Ist es möglich, bei der Gehmeditation zu sprechen?*

In den klassischen Retreats, während der Übungsphase, würde ich das nicht empfehlen, aber als Erweiterung der formellen Übung: Probier es aus! Eine Frage ist dann natürlich, ist es mehr achtsames Sprechen oder achtsames Gehen, ist es eine Mischform? Schau genau, worauf du deinen Geist lenkst.

Wir sind im Kloster angehalten worden, in der Meditationshalle eine wirklich spezielle Atmosphäre zu kreieren. Mein persönliches Verständnis ist auch, beim Gehen um die Stupa nicht zu reden. Es könnte andere stören, die auch herumgehen. Oder auch, wenn ihr hier in den Tempel kommt: Wirklich achtsam sein, wie ihr euch hinsetzt, wie ihr aufsteht, wie ihr eure Sachen hinlegt, nutzt diesen speziellen Raum für eure Achtsamkeitsübungen.

Die ganze nächste Sitzung wird draußen stattfinden.

Wir installieren uns für die Gehmeditation und nehmen uns einige der Unterweisungen, die Bhante Suddhacitto uns gegeben hat, um die Gehmeditation auszuführen. Wir nehmen uns auch eine Unterlage mit, die uns erlaubt, uns unmittelbar nach der Gehmeditation hinzusetzen und draußen zu meditieren. Dann können wir noch eine zweite Gehmeditation machen und uns wieder hinsetzen. Jeder findet seinen eigenen Rhythmus.

\* \* \*

## **10. August**

Richtet es euch auf eurem Meditationskissen gut ein, dass ihr bequem und gerade sitzen könnt. Wir werden jetzt wieder eine Meditation auf den Atem machen.

Wir werden jetzt versuchen, näher an eine kontinuierliche Achtsamkeit des Atmens heranzukommen, wobei es darum geht, das Ein- und Ausströmen des Atmens ununterbrochen wahrzunehmen, ununterbrochen damit verbunden zu sein, und keinen Moment abgelenkt. Wenn uns das schwierig erscheint, dann können wir zunächst z.B. 21 Atemzüge zählen und uns dann mit dem etwas stabilisierten Geist daran machen, den Atem im Ein- und Ausströmen als Ganzes zu verfolgen. Wenn wir merken, dass wir abgelenkt sind, dass der Geist seine kleinen Reisen macht, dann bringen wir ihn wieder zurück und fahren fort mit der Beobachtung des Atmens. Wenn wir merken, dass der Geist tatsächlich nicht leicht beim Atem bleibt, dann kehren wir zu der Methode zurück, den Atem zu zählen. Da sind wir sicher, dass

wir immer wieder die Ablenkung unterbrechen, den Geist zum Atem zurück bringen, zum Zählen.

Um diese Meditation ausführen zu können, um wirklich dabei bleiben zu können, muss unser Interesse an der Atmung, an dem was ist, an dem was geschieht, größer sein als unsere Faszination, als unser Interesse an den Gedanken, die ständig uns ablenken möchten, bzw. die uns irgendwie interessieren, wir finden sie interessant, wir finden sie angenehm. Das Interesse an der Atmung, an dem was ist, muss größer sein als das Potential der Faszination, das in den Gedanken ist. Dass wir immer wieder dieses Interesse kultivieren.

Wir sprechen da nicht von einem ganz besonderen Interesse, sondern von einer Freude, einem Bereit-Sein dafür, im Moment zu sein, präsent zu sein. Diese Präsenz erscheint uns sehr viel interessanter und wohltuender als mit unseren Gedanken auf Reisen zu sein.

Wenn wir merken, dass der Geist abgelenkt ist, dann entwickeln wir ein großes Interesse am Atem. Wir können dann z.B. schauen, ob wir schnell atmen, langsam atmen, ob wir einen Temperaturunterschied bemerken zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen. Wir können die feinen Empfindungen, die durch das Atmen entstehen, verfolgen. Die vielen Veränderungen, die wir an den Nasenlöchern, im Brustkorb, im Bauchraum bemerken, können wir voller Aufmerksamkeit verfolgen und ihnen besondere Beachtung schenken. Dies aber nur, um ein stärkeres Interesse an der Atmung zu haben, als an den Gedanken. Wenn der Geist ruhig ist, brauchen wir dieses extra Interesse nicht zu entwickeln. Wir bleiben einfach in diesem ständigen Strömen des Atems.

Wir können uns öffnen für den Austausch außen – innen und innen – außen, und schauen, was da passiert.

### ***Meditation***

Bleibt achtsam bei allem, was ihr tut.

Ihr habt sicherlich gemerkt, dass diese Art und Weise, auf den Atem zu meditieren andere Auswirkungen hat als das Zählen von gestern und vorgestern. Wenn es uns gelingt, wirklich präsent zu bleiben, dann ist das eine ganz kontinuierlich durchgehende Achtsamkeit, aber wir können auch leichter abdriften. Der Atem bleibt natürlicher, weil wir dem Atem nicht einen Zählrhythmus aufdrängen. Wir passen uns beim Zählen unbewusst mit dem Atem dem Zählen an.

Wir werden jetzt eine weitere Form von Atemmeditation praktizieren, dabei wollen wir allerdings die Hände vor dem Bauch zusammenlegen, die linke unten, die rechte oben, die Daumen berühren sich.

Während wir atmen, bleiben wir mit dem Geist etwas im Bauchraum gegenwärtig.

Wir lassen den Bauch sich entspannen, nach vorne raus.

Wenn es uns zu viel ist, die Daumen aneinanderzulegen, dann können wir sie auch ablegen in die Hand hinein.

Es atmet ganz von selbst. Wir lassen es zu, dass sich der Bauch dabei entspannt. Es gibt keine Bewegung im Bauchraum beim Atmen. Der Bauch ist ...(*unverständlich*)

### ***Meditation***

Wir werden jetzt mit der Gehmeditation weitermachen. Ich kann mir vorstellen, dass ihr vielleicht einige Fragen habt, die ihr Bhante Sukkacitto stellen möchtet.

*Vielleicht gibt es einen Rat zum Problem mit dem unebenen Gelände. Ich musste draußen darauf achten, das Gleichgewicht zu halten, bin dann hier herein gegangen und da war es ganz einfach für mich, Gehmeditation zu praktizieren. Vielleicht gibt es einen Rat, wie man damit umgehen kann.*

**Bhante:** Es scheint fast so zu sein wie im Leben, da ist auch manchmal uneben. Wir suchen vielleicht einen ebenen Weg der Meditation, aber viel interessanter und spannender ist es manchmal, einen nicht so ebenen Weg zu gehen. Natürlich wäre ein ebenes Gelände ideal, es ist viel leichter, aber hier muss man lernen, Balance zu halten, also kein Problem daraus machen. Wer kann und möchte: Es ist auch sehr schön, barfuss zu gehen, weil da viel mehr Empfindungen spürbar sind.

*Kann man bei der Gehmeditation ein Mantra rezitieren? Wie kann man das mit dem Gehen verbinden?*

**Bhante:** Ich denke, man könnte das Mantra mit dem Atem verbinden, je nachdem wie lang das Mantra ist, mit den Schritten abstimmen, also einen Rhythmus finden.

**Lama Lhündrub:** Bei Meditation in den Bergen, rezitieren wir z.B. bei einem Schritt ein Mani. Wenn wir langsamer gehen wollen, dann verlangsamen wir eventuell auch das Mantra.

**Bhante:** Und von der Meditation her muss man natürlich schauen, wo setze ich mein Hauptaugenmerk, aufs Gehen oder aufs Mantra.

*Lama Lhündrub: Würdest du uns das ganz langsame Gehen zeigen? Es ist klar, dass das zunächst etwas künstlich ist, aber es gibt Momente, in denen man das Bedürfnis hat, ganz langsam zu gehen.*

**Bhante:** Gestern hab ich erwähnt, wie oft wir uns im Geist innerlich gedrängt fühlen, die Dinge schnell zu machen, schnell zu erledigen, inneren Stress. Wenn wir ganz bewusst diese Gehmeditation dazu benutzen, uns zu üben, die Dinge zu verlangsamen, merken wir sehr schnell, wie der Geist, dieser untrainierte Geist uns innerlich antreibt oder antreiben will.

Wenn ihr anfängt zu gehen, macht es mehr natürlich, seid euch einfach gewahr: links, rechts.... Der Vorteil am Ende des Meditationspfades ist, es ist jedes Mal eine Gelegenheit, sich wieder zu sammeln. Wenn ich merke, dass der Geist abgeschweift ist, bleibt stehen. Wenn ihr dann etwas langsamer gehen wollt, seid euch bewusst, nicht nur links rechts, sondern das Heben, Senken, Heben, Senken....

Nutzt am Ende des Pfades die Gelegenheit des bewussten Stehens, auch wenn es nur kurz ist. Die nächste Idee, noch langsamer, noch bewusster. Da fängt es vielleicht an, dass man ins Ungleichgewicht kommen kann, vor allem, wenn der Geist nicht achtsam im Körper sein Gewahrsein halten kann. Wenn ich bin z.B. mir bewusst bin, dass ich die Ferse anhebe, dann den Fuß anhebe, nach vorne schwinde und absetze.

Wenn ihr wollt, könnt ihr ganz bewusst eine Pause einbauen in dem Moment, wo ihr die Ferse anhebt, kurz fast wie eine künstliche Pause bevor ihr den Fuß abhebt, nach vorne schwingt und absetzt. Sehr deutlich spürbar die verschiedenen Empfindungen, intensives Abrollen, das Anheben.

Ein anderer Aspekt, auf den ihr noch ganz bewusst achten könnt, ist, wie wir das Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern, wie wir das Körpergewicht nach vorn verlagern, diesen

Schwung des Körpers. Wir haben also immer ganz bewusst einen Fuß am Boden, entweder ganz oder die Ferse oder leicht angehoben, aber ein Fuß ist immer am Boden. Diese Anleitungen sind ‚nur‘ für die Achtsamkeit auf die Empfindungen in den Füßen, Beinen.

Eine andere Idee, die ich euch noch vorstellen möchte, ist die Verbindung mit dem Atmen. Wenn ihr normal geht, spürt, wie viele Schritte mit einem Einatmen und einem Ausatmen zusammengehen. Da gibt es natürlich verschiedene Möglichkeiten, den Atem mit dem Gehen zu verbinden.

Eine Möglichkeit: einatmen – heben, nach vorne steigen; ausatmen – der andere Fuß, also ein Schritt – einatmen, ein Schritt – ausatmen. Die Idee dabei ist nicht, die Dinge zu verkomplizieren, den Atem künstlich an die Schritte anzupassen, sondern eher schneller oder langsam gehen, dass das zusammengeht.

Wenn ich langsamer gehen möchte: Mit dem Einatmen den Fuß heben, beim Ausatmen den Fuß senken, also ein Schritt für einmal ein- und ausatmen. So zu gehen, kann wirklich sehr entspannend sein. Das ist sehr zentrierend, im Moment, im gegenwärtigen Schritt sein.

Tich Nat Han empfiehlt manchmal, beim Gehen Merksätze zu rezitieren. „Ankommen im Hier und Jetzt“, bewusst mit jedem Schritt ankommen. Ihr könnt ja schauen, ob ihr das verwenden wollt.

Wenn ihr auf der Wiese geht, seid euch gewahr, dass da viele andere Praktizierende sind, die auch gehen oder meditieren. Das braucht nicht voll ausgeblendet zu werden, aber euer Hauptaugenmerk richtet sich darauf, was zwei bis drei Meter vor euch ist. oder: Wenn ihr steht und bewusst über die Wiese schaut, da ist eine Katze oder was immer, dann schaut bewusst. Die Idee ist die Schulung der Bewusstheit, der Einzigartigkeit jedes einzelnen Schrittes, jedes einzelnen Atemzuges, jedes Augenblicks bewusst zu werden. Jeder Schritt, den man tut ist einzigartig, jedes Einatmen ist einzigartig. Wenn wir uns dessen gewahr sind, dann glaube ich, werden wir sehr tief mit der kostbaren Menschengenurt in Berührung kommen, dem Potential des Erwachens.

Ankommen im Hier und Jetzt, mögen wir das Ziel erreichen.

*Für mich ist das Umkehren schwierig.*

Am Ende des Pfades bleiben wir stehen – bewusstes Stehen. Seid euch bewusst der Absicht zu drehen. Bewusst stehen. Seid euch der Absicht bewusst, gehen zu wollen. Wenn man Menschen oder kleinen Kindern erklären sollte, wie man geht, dann ist es sehr kompliziert. Aber wenn man es kann, ist es überhaupt nicht so.

Es gibt offenbar zwei Arten zu gehen. Es gibt diejenigen, die zuerst die Ferse aufsetzen und diejenigen, die zuerst den Ballen aufsetzen. Für die zweite Gruppe ist es vielleicht schwieriger, diese Meditation auszuführen.

**Lama Lhündrub:** Das ist einfach ein anderer Ablauf, bei dem man genauso bewusst ist wie bei dem anderen. Es ändert an der Praxis nichts.

Ich werde euch kurz sagen, warum ich mir wünsche, dass diese Erklärungen so ausführlich gegeben werden. Der Grund ist, dass die Praktizierenden des Vajrayana – wofür sie in der ganzen buddhistischen Welt bekannt sind – so einen eklatanten Mangel an Achtsamkeit im Alltäglichen haben. Um damit ein bisschen aufzuräumen, möchte ich, dass diese kleinen Achtsamkeitsübungen ein bisschen Eingang ins Leben finden.

Die Vajrayana-Praktizierenden sind auch für etwas anderes bekannt; dass sie einen sehr freudigen, natürlichen Geist haben, sehr gelassen sind, einen sehr gemeinschaftlichen Austausch pflegen, in dem man sich gleich wohl fühlen kann. Aber diese Achtsamkeit darf sich mit dieser Freude verbinden.

Seid also freudig beim Gehen und kommt dann zurück, ich werde euch noch eine Meditation unterrichten.

\* \* \*

Wenn Gendün Rinpoche uns Unterweisungen zur Retreat-Praxis gab, betont er jeweils, dass – was auch immer wir tun – 24 Stunden, rund um die Uhr, den ganzen Tag und die ganze Nacht, alles zur Praxis wird. Meditieren, das Aufstehen vom Meditieren, zur Toilette gehen, das Begegnen mit den anderen, die Bewegungen, das Essen, was wir lesen, wenn wir wieder zurückkommen und uns hinsetzen, wieder Meditieren, wie wir einschlafen, nach Möglichkeit auch im Traum, im Schlaf weiter praktizieren, das Aufwachen bewusst zu erleben, bewusst zu gestalten auch. Und so den gesamten Tag, ohne einen einzigen Moment der Ausnahme zu praktizieren. Das tun wir, indem wir verschiedenste Ebenen der Praxis der Achtsamkeit zur Anwendung bringen. Achtsamkeit bedeutet, den Geist immer wieder zurückzubringen zu dem, was heilsam ist. Da gibt es die Achtsamkeit auf den Körper, auf die Bewegung, auf das, was der Körper tut. Da gibt es die Achtsamkeit auf die Empfindungen, auf das, was wir mit unseren Sinnen empfinden während wir dabei sind, etwas zu tun. Dann gibt es die Achtsamkeit auf die Geisteszustände, auf all das, was sich im Geist manifestiert während wir leben und tun, sprechen und praktizieren. Immer achtsam sein auf das, was im Geist passiert. Dann gibt es natürlich die Achtsamkeit auf die Gesetzmäßigkeit, wie all das passiert. Und dann gibt es die Achtsamkeit z.B. auf Bodhicitta. Zu sagen, „Ja, jetzt wo ich merke, dass meine Geisteszustände von Ich-Bezogenheit geprägt sind, jetzt wende ich meine ganze Achtsamkeit auf, um immer mit dem Bodhicitta – jetzt erst einmal mit dem relativen Bodhicitta – verbunden zu bleiben!“ In allem, was ich tue, diese Qualität von Bodhicitta frei zu setzen, Liebe und Mitgefühl.

Dann kommt vielleicht der Moment in unserer Praxis, wo ich meine ganze Aufmerksamkeit darauf ausrichte, die illusorische Natur der Dinge zu betrachten, das letztendliche Bodhicitta zu entwickeln. Ich erinnere mich bei allem, was ich tue daran, dass das Leben wie ein Traum ist, dass es sich um Projektionen des Geistes handelt, die entstehen und die vergehen. Ich kann mich auch daran erinnern, dass alles was mir begegnet, der Lama ist, der Buddha. Dass in allem, was mir begegnet, Unterweisungen sind. Ich kann den Geist auf dieses Wahrnehmen der Unterweisung richten. Ich kann auch eine Form von Achtsamkeit praktizieren, wo ich mich immer wieder mit dem Raum verbinde, in dem alles passiert, immer wieder auf den Raum meditieren.

Wir haben so starke die Tendenz, immer die Objekte zu fixieren, dass es eine wichtige Übung ist, den Raum zu meditieren, der alles umgibt, der alles durchdringt. Schaut einmal diese Blumen an. Normalerweise fokussieren wir die Blumen, betrachtet doch einmal den Raum um die Blumen herum, den Raum, in dem die Blumen sind, in dem sie sein können. Ohne Raum gäbe es keine Blumen.

Etwas anderes: Da sind zwei Hände. Wir denken, da sind zwei Hände und wir schauen die beiden Hände an. Aber schaut doch einmal den Raum an, der zwischen den Händen ist. Schaut einmal den Raum an, der um die Hände herum ist. Das nennt der 9. Karmapa die

Meditation auf den Raum. Wir werden jetzt in verschiedenen Schritten uns mit der Meditation auf den Raum befassen.

Gibt es vielleicht vor euch die Möglichkeit, auf den Raum zwischen zwei Dingen zu meditieren? Ihr könnt auch die Schultern des Gegenübers nehmen und auf den Raum zwischen den Schultern meditieren. Ihr könnt euch eine Mala hinlegen und auf den Raum zwischen den beiden Teilen der Mala-Kette meditieren. Wenn ihr zwei Leute vor euch sitzen habt, könnt ihr auf den Raum zwischen den beiden Leuten meditieren.

Es ist gut, dass der Raum, auf den wir meditieren, erst einmal in diese Richtung verläuft ??, dass er eine Öffnung in die Tiefe hat.

Hat jeder so einen Raum vor sich, auf den er meditieren kann?

Wir beginnen mit einem kleinen Raum, später wird der Raum größer werden.

Lassen wir jetzt den Geist auf diesem Raum ruhen. Immer wieder zurückfinden, gelöst in den Raum zu schauen, ohne auf die begrenzenden Objekte zu blicken.

Wir werden jetzt eine Viertelstunde auf diesen Raum meditieren.

### ***Meditation***

Entspannt euch und schaut euch um, ob ihr einen größeren Raum finden könnt, auf den ihr meditieren könnt. Z.B. der Raum zwischen zwei Pfosten.

Wir könnten natürlich auch den ganzen Raum hier in der Scheune nehmen. Wir brauchen gar nicht hinzuschauen, wir können den Raum meditieren, indem wir ihn einfach in unserem Gesichtsfeld erahnen. Ihn spürend, ahnend meditieren. Wir öffnen uns einfach diesem größeren Raum der Scheune, wir brauchen nicht hin und her zu schauen, um ihn zu spüren.

### ***Meditation***

Jetzt nehmt das Dach weg, dann die Mauern und meditiert ganz einfach auf den Daum. Die Augen haben nichts mehr in diesem Spiel zu suchen. Keine Meditation mehr mit den Augen. Aber lasst die Augen offen, das ist sehr hilfreich. Es ist sehr hilfreich, weil sich unser Fixieren auf die Objekte dadurch entspannen kann.

Meditiert auf den Himmel, meditiert auf den Raum. Dafür brauchen wir ihn nicht zu sehen.

### ***Meditation***

In diesem Raum mit etwas weniger Fixierungen könnten wir Dinge entstehen lassen. Wir könnten uns Buddha Shakyamuni vorstellen. Er ist so groß, so mächtig, dass wir auf jeden Fall das Dach der Scheune abnehmen müssten. Wir können ihn aber auch ganz klein vorstellen, ganz winzig, stecknadelkopfgroß.

Wir werden damit fortfahren, dass wir diesen Raum, der dadurch entstanden ist, nutzen, dass wir nicht fixieren, sondern ihn nutzen, um auf heilsame Objekte zu meditieren. Vielleicht heute Nachmittag auf Gampopa, morgen auf Buddha Shakyamuni.

Wenn ihr jetzt rausgeht und Mittagspause habt, legt euch doch einmal hin in den Schatten und meditiert auf den Himmel. Meditiert weiter auf den weiten Raum mithilfe des Himmels als Unterstützung um den Raum zu erspüren, der viel weiter noch ist als der Himmel. Und wenn ihr geht, geht achtsam aber seid auch gewahr des Raumes in dem gegangen wird, der uns erlaubt zu gehen. Keine einzige Bewegung ist möglich ohne Raum.

Bewegungen sind nur möglich weil es Raum gibt. So finden auch die geistigen Bewegungen statt in einem geistigen Raum, in dem diese Bewegungen keinerlei Spuren hinterlassen. Genauso wenig wie die Handbewegung in dem Raum, in dem sie stattfindet. Und Klänge genauso. Klänge, wir hören sie und die Klänge von gestern sind schon längst vorbei und die Klänge von vor einer Minute sind schon längst vorbei. Klänge erheben sich und vergehen im Raum der Stille. Es ist, als würde die Stille erst die Klänge möglich machen.

Lasst uns also auch die Stille hören, die alle Geräusche begleitet.

Lasst uns auf den Raum meditieren, der alle visuellen Objekte begleitet, und auch den geistigen Raum meditieren, in dem alle Gedanken stattfinden.

Geschmack wird erfahren, weil es vorher keinen Geschmack oder einen neutralen Geschmack gegeben hat. Es ist der Kontrast von Geschmack oder Nicht-Geschmack, der die Erfahrung von einem Geschmack zum anderen Geschmack ausmacht. Genauso ist es auch mit dem Berührungssinn. Die Tatsache, dass es einen neutralen Zustand mit etwas weniger Körperempfindung gibt und dann die Berührung, dann die Hitze und die Kälte. Alles findet in dem Raum statt, der sonst so völlig unbemerkt uns entgeht.

Normalerweise sind wir fixiert auf das Beobachtbare, das Fassbare, das was als Objekt zu identifizieren ist. Das was der Raum ist, in dem das alles stattfindet, entgeht uns.

Ich ermutige euch also, tatsächlich den Raum zugleich mit der Manifestation wahrzunehmen.

\* \* \*

## **11. August**

### ***Meditation***

Jetzt folgen wir dem Atem ohne zu zählen, wir folgen ihm in seiner ganzen Länge, dem Ein- und Ausströmen. Auch wenn es sich um eine nur ganz kleine Atembewegung handelt, wir sind aufmerksam dabei in jeder Phase des Atems. Wir bemühen uns, keinen einzigen anderen Gedanken eintreten zu lassen, nur das Bemerkten des Atems.

### ***Meditation***

Um auf den Atem meditieren zu können, ist es wichtig, dass der Körper ganz gerade ist. Damit auch der Bauch sich entspannen kann. Wir halten einen Teil unserer Aufmerksamkeit im Bauchraum und erlauben uns, tief hinein zu entspannen. Gleichzeitig beginnen wir zu spüren, dass es nicht nur die Lungen sind, die atmen. Der Buddha nannte das: den Atemkörper spüren. Der ganze Atemkörper atmet. – prana, lung – Unser ganzes Wesen atmet. Es gibt nichts zu tun, es atmet ohnehin. Entdeckt ganz einfach, dass es immer schon unser ganzes Wesen, unser ganzes Sein war, das atmet.

Wir bleiben in Meditation: Es ist sehr hilfreich, die beiden Meditationen zusammen zu bringen, die Meditation auf den Raum und die Meditation auf den Atem.

Während wir des Atems gewahr sind, sind wir zugleich auch des Raumes gewahr. Es ist, als würde der Raum atmen. Der Atemkörper und der Raum, da ist Raum innerhalb und da ist Raum außerhalb. Atem verbindet inneren Raum mit äußerem Raum. Wir können die Gleichheit dieser Räume entdecken und es atmet in einem großen Raum.

Wir fahren weiter mit der Meditation.

Wenn ein Bodhisattva auf den Atem meditiert, dann meditiert er in großem Wohlwollen. Im Herzen sind Liebe und Mitgefühl, und der Atem ist nichts als die Verlängerung dieses Wohlwollens, das in das gesamte Universum hinausstrahlt.

Der Körper des Praktizierenden ist so stabil wie ein Berg. Der Berg atmet. Der Berg atmet Wohlwollen, völlige Durchlässigkeit, frei von Anhaften, frei von Ablehnung.

Der Körper so wie ein Berg.

Die Rede in vollkommener Stille, so wie eine Flöte, die auf den Tisch gelegt ist.

Der Geist wie ein Ozean ohne Wellen im strahlenden Licht der Mittagssonne.

Der Berg atmet. Ist es der Körper, der atmet oder der Geist, der atmet?

Wenn ihr weiter fortfahrt mit dem Üben in Achtsamkeit, so wird das große Früchte tragen. Es wird sich tiefe geistige Ruhe einstellen, die es euch erlaubt, den Geist zu betrachten. Ihr werdet dadurch tiefer verstehen, wie der Geist funktioniert und erkennen, was seine wahre Natur ist. Ohne Achtsamkeit ist das völlig unmöglich.

Ich ermutige euch deswegen, in allen Situationen des Lebens mit größter Kraft, Achtsamkeit zu praktizieren.

Manchmal sind wir so achtsam wie jemand, der eine randvolle Schale Sesamöl durch eine Menschenmenge tragen muss. Hinter ihm geht jemand mit einem Schwert in der Hand. Er würde ihm den Kopf abschlagen, wenn er auch nur einen einzigen Tropfen verschüttet. Manchmal praktizieren wir Achtsamkeit mit dieser vollen, gesammelten Kraft entspannter Konzentration.

Zu anderen Momenten praktizieren wir Achtsamkeit eher wie ein Tänzer. Ein Tänzer, der sich durch den Raum schwingt, sich dreht, der voll achtsam ist, immer das Gleichgewicht zu bewahren und gleichzeitig nicht zu viel Kontrolle ausüben darf, um den Fluss der Bewegung nicht zu stören.

Und manchmal sind wir so achtsam wie eine alte Großmutter, die eine Herde Schafe hütet und – ohne sich Sorgen zu machen – so einen kleinen Blick darauf hat, ob es Schafe gibt, die gerade weglaufen, um dann den Hund auszuschicken, sie wieder zurückzurufen. Sie hat so viel Erfahrung, dass mehr in ihr Hoffnung und Furcht auslöst.

Zu anderen Zeiten praktizieren wir so wie ein Bündel Getreide, dem die Schnur durchgeschnitten wird und das einfach so fällt. Oder es heißt auch, so wie ein Flocken Baumwolle, völlig weich, völlig geschmeidig.

Es gibt viele Formen von Achtsamkeit, und wir müssen wissen, welche Form von Achtsamkeit jetzt gerade angemessen ist. Je weniger Anstrengung desto besser, aber immer gerade so viel Achtsamkeit wie nötig, um nicht abgelenkt zu sein.

Gibt es noch Fragen zur Gehmeditation?

*Ich habe mit geschlossenen Augen Gehmeditation geübt, um ganz genau zu spüren, wie das mit dem Gefälle und dem Gleichgewicht ist. Was meint Bhante dazu?*

**Bhante:** Ich denke, als Übung ist das eine sehr interessante Sache, es schärft sicher die Körper-Achtsamkeit, den Blick dafür, wie der Geist zusammen mit dem Körper funktioniert. Ich würde allerdings vorschlagen, auf einem Terrain wie hier in der Halle zu üben, um keine Insekten zu töten.

Eine andere Sache, die ich manchmal Leuten vorschlage, ist rückwärts zu gehen. Für dich wäre vielleicht gut, mit geschlossenen Augen und rückwärts.

*Du hast gesagt, dass die Achtsamkeit zwei bis drei Meter vor einem ist. mir ist es eben wegen der Insekten angenehmer etwas weniger weit vorne. Ist das o.k.?*

**Bhante:** Es ist völlig in Ordnung. Die Idee ist, dass der Nacken entspannt ist, also nicht zu gebückt und auch nicht zu hoch im Nacken, dass man keine Rückenstarre bekommt.

*Ich hatte Probleme mit dem Bewusstsein, dass ich ständig Tiere töt dabei. Die meisten Leute gehen da, wo viel Sonne und tiefes Gras ist und da sind sehr viele Grashüpfer. Ich hab mir Stellen im Schatten und Wege ausgesucht.*

**Bhante:** die Idee ist eben, zu schauen, dass ich das nicht tue. Meiner Ansicht nach erfordert es ein relativ großes Maß an Unachtsamkeit, einen Grashüpfer platt zu treten. Bei Ameisen und anderen Tieren ist es nicht so schwer. Der Buddha war sich sehr wohl bewusst, dass unsere Existenz auf Kosten anderer Existenzen passiert, deswegen hat er das Extrem der Chains z.B., dass man vorher feigt, vermieden. Was wir tun können, ist, durch eine tiefe präsente, starke Achtsamkeit zu vermeiden, dass wir Tiere verletzen. Das ist die Idee.

Das wichtige ist eben unsere Absicht als wichtigster Faktor des Karmas.

*Ich habe beobachtet, dass ich beim Gehen die Füße nicht nebeneinander stelle sondern in eine Line stelle.*

**Bhante:** Wunderbar, jeder kann es so halten, wie er es möchte.

*Ich habe die größte Achtsamkeit entwickeln können, als ich nach jedem Ausatmen und Einatmen eine kleine Atempause gemacht habe.*

**Bhante:** Wunderbar, jeder kann Pausen machen nach Belieben.

\* \* \*

Wir sprechen oft von Schleiern, die es zu reinigen gilt, aufzulösen, abzulegen gilt, damit wir das sehen können was ist, das Potential, das uns innewohnt. Aber diese Schleier haben keine Wirklichkeit an sich.

Diese Schleier haben keinerlei wirkliche Existenz. Schleier zu reinigen bedeutet, in der Nicht-Existenz dieser Schleier zu verweilen. Das bedeutet auch, nicht zu haften. Wenn wir davon sprechen, dass es gilt, nicht zu haften, meinen wir damit, nicht anzuhafte und nicht abzulehnen. Wer nicht haftet, wer nicht ablehnt, ist dabei Schleier zu reinigen. Jeder Moment, den wir im Nicht-Haften verbringen, ist ein Moment, in dem sich Schleier reinigen, weil sich dieses zugrunde liegende Haften abschwächt.

Lasst uns also im Nicht-Haften verweilen, natürlich auch im Nicht-Ablehnen verweilen, ohne zu kämpfen. In der Meditation gibt es nichts zu erkämpfen. Sein ohne zu haften, ist das, was den Geist reinigt.

### ***Meditation***

Es ist nicht wirklich einfach, ohne Anhaften zu meditieren. Um uns zu helfen, gibt es geschickte Mittel, die wir einsetzen können, um noch natürlicher in ein Nicht-Haften zu finden. Das geht ja, solange wir noch in der Präsenz der Lehrer sind und uns ins Nicht-Haften einzustimmen, aber wenn wir allein zu Hause sitzen, ist es ganz schön schwierig, da hinein zu finden.

Eine geschickte Methode ist, sich selbst als der zukünftige Buddha zu visualisieren, der wir sein werden. Zum Beispiel als Tschenräsing oder als Tara, wobei das Geschlecht keinerlei Rolle spielt. Männer können sich genauso gut als Tara visualisieren wie Frauen. Genau wie sich Frauen auch als Tschenräsing visualisieren können.

Wir können uns auch als Dorje Phamo visualisieren so wie in der Gampopa-Praxis. Alle, die letztes Jahr die Einweihung auf Gampopa erhalten haben, haben zugleich die Ermächtigung erhalten, sich als Dorje Phamo zu visualisieren. Alle, die eine Tschenräsing-Einweihung bekommen haben, haben damit die Ermächtigung erhalten, sich als Tschenräsing zu visualisieren. In jeder Ermächtigung im Vajrayana gibt es eine Übertragung von Erklärungen, von einer Segensübertragung, die uns in die Lage versetzt, guten Nutzen zu machen von dieser Methode.

Wir werden jetzt eine Meditation machen, in der wir uns vorstellen, Tschenräsing, Tara oder Dorje Phamo zu sein. Bitte nehmt aber nur einen dieser drei Aspekte, einen, mit dem ihr euch sehr vertraut fühlt. Und diejenigen, die noch keinerlei Einweihung bekommen haben, die können sich vorstellen, dass Buddha Shakyamuni im Herzen sitzt.

Lasst uns jetzt in diesem Gewahrsein meditieren, als wären wir Buddha. Natürlich haben wir keinerlei Ahnung was das bedeutet oder vielleicht haben wir eine kleine Ahnung. Und wir beginnen mit dieser Ahnung, zu erspüren, wie denn wohl die Meditation, die Sichtweise und die Aktivität eines Buddhas ausschauen könnte. Wir spüren uns da hinein, wir öffnen uns für diese Möglichkeit, einer ganz offenen, ganz reinen Weltsicht. Rein in dem Sinne frei von Haften. Da unten schreien Kinder. Wie würde ein Buddha meditieren, wenn da unten Kinder schreien?

Da es sehr schwierig ist, sich vorzustellen, wie wohl ein Buddha in der Situation wäre, nehmen wir eine Brückenvorstellung, uns vorzustellen, wie denn wohl der Lama, ein Lama in der Situation spüren würde.

In einem ersten Schritt lasst uns die äußere Form des Aspektes, den wir gewählt haben, vor das geistige Auge holen.

Amelle ist raus gegangen, um sich um die Kinder zu kümmern, weil ein Buddha natürlich die Kinder nicht schreien lassen würde.

### ***Meditation***

Es ist sehr wichtig, bei diesen Visualisationen darauf zu achten, dass wir den Buddha-Körper als einen Lichtkörper visualisieren, völlig transparent; strahlend, transparent, nicht fassbar,

nicht als einen wirklich existenten Körper. Und das ist ein Symbol für den Geist, der auch nicht wirklich fassbar ist. Wie wir in den Unterweisungen gesehen haben, lässt sich der Geist nirgendwo finden. Er manifestiert sich, bleibt aber in seiner letztendlichen Essenz unfassbar. Und das Symbol dafür ist dieser transparente Lichtkörper.

So wie ein Regenbogen ist dieser Lichtkörper. Und genauso wie ein Regenbogen – obwohl wir ihn alle sehen können – entzieht er sich in dem Moment, wo wir ihn erfassen wollen, wo wir ihn lokalisieren wollen. Er wechselt den Ort und verschwindet. Genauso ist es auch mit dem Lichtkörper. Seine strahlende Natur ist das Beispiel für die strahlende Präsenz des Geistes, aber zugleich ist da gar nichts. Da ist nichts Fassbares. Und damit also unsere Visualisierungen tatsächlich ihre befreiende und öffnende Wirkung haben, müssen sie diese doppelte Qualität haben von Transparenz und Strahlkraft.

Die Transparenz der Visualisation erinnert an die Leerheit, an die Abwesenheit eines Selbst, und die strahlende Klarheit der Visualisation zeigt uns die Dynamik, die Strahlkraft des Geistes, die ständig Erscheinungen hervorbringt. Und zum Schluss einer jeden Visualisation geht es darum, sich wieder auflösen zu lassen, um sich bewusst zu sein, dass es sich nur um eine Projektion, um eine Erscheinung im Geist handelte.

Wenn wir die Visualisation nicht auflösen bzw. sich nicht auflösen lassen, weil wir Angst haben, sie zu verlieren oder weil wir sie so wunderschön finden, dann sind wir nur wieder dabei zu haften. Wir sind voll im Haften gelandet und diese Form von fixierendem Visualisieren wird keine Hilfe auf dem Weg sein. Aus diesem Grund sagt man auch: Lasst die Visualisierung von Moment zu Moment entstehen. Versucht nicht, stabile, lang anhaltende Visualisationen zu erzeugen. Dieser Versuch, eine stabile Visualisation aufzubauen, ist meist gekoppelt mit Fixieren.

Eine Visualisation ist nie wie eine andere. Eine Visualisation wird nie dieselbe sein wie in der letzten Meditations-Sitzung oder wie gerade im letzten Augenblick. Die Visualisationen sind dynamisch, entstehen immer wieder neu und immer wieder etwas anders, obwohl natürlich die ‚Grundform‘ immer wieder gleich ist. Es ist sehr wichtig, sich daran zu gewöhnen, denn das ist Ausdruck der Dynamik des Geistes. Manchmal ist die Visualisation klar, manchmal ist sie unscharf. Manchmal ist überhaupt keine da, nur das Gefühl der Präsenz, das Gefühl einer Ahnung der Wahrheit dessen, was wir visualisieren.

Nehmen wir wieder die Meditation auf und lasst das Bild von Buddha Shakyamuni im Herzen entstehen. Ihr könnt aber auch die Visualisation von vorher fortsetzen, von Moment zu Moment, ohne etwas Stabiles erzeugen zu wollen.

*Kann man sich wie vorher in den Meditationen da hineinfühlen in die Form, in diesen Geisteszustand?*

Ja, ich meinte, das hätte ich schon gesagt.

*Hab ich richtig verstanden, als du sagtest wir sollen uns z.B. als Tschenräsing vorstellen, dass ich mich selber als Tschenräsing vorstelle und nicht vor mir?*

Ja, ja, die eigene Form.

**Meditation**

\* \* \*

## 12. August

Lasst uns Kontakt aufnehmen mit unserem Atem, mit der Haltung, mit dem Boden und mit dem Raum.

Atem, Haltung, Boden und Raum

### *Meditation*

Wir selbst haben die Buddhanatur, das Potential, Erleuchtung zu erlangen, und das lässt sich visualisieren in der Form eines Buddhakörpers. Wir selbst in einem Lichtkörper, völlig transparent, ohne Substanz, kein Selbst, kein Zentrum, Licht ohne Mitte und ohne Grenzen.

Dieser Lichtkörper ist das Nicht-Haften, klares Gewahrsein, dynamisch, frei von Anhaften und Ablehnen.

Vor uns im Raum erscheint Buddha Shakyamuni, der große Meister, der völlig allein die Wahrheit des Nicht-Selbst entdeckt hat, die Freiheit von allem Haften, von aller Ich-Bezogenheit.

Wir werden Buddha Shakyamuni vor uns visualisieren als Stütze für die Praxis der Geistesruhe und auch die Einsichtspraxis. Dabei folgen wir einem Zitat aus dem Samadhirajasutra, das der Buddha damals dem damaligen Chandrabrahmakumara, dem späteren Gampopa und seinen Freunden gelehrt hat, worin er sagte:

**„Wer den Geist auf der wunderschönen goldfarbenen Form des Weltenschützers – des Buddhas – ruhen lässt, wird als Bodhisattva in Meditation bezeichnet.“**

Wer den Geist auf der Form des Buddhas in der Kontemplation seiner Qualitäten ruhen lässt, stimuliert dadurch die Qualitäten, die unsere wahre eigene Natur kennzeichnen, unsere Buddhanatur. Je mehr wir uns einlassen auf die Präsenz von Buddha Shakyamuni, desto stärker werden in uns dieselben Qualitäten stimuliert.

Um es zu erleichtern, dass die Qualitäten in uns stimuliert werden, meditieren wir nicht mit dem kleinen Ich vor dem großen Buddha, diesem kleinen Ich, das sagt: „Ich bin so ganz anders, so unfähig im Vergleich zum Buddha!“, sondern wir meditieren uns in der Lichtform eines potentiellen Buddhas, der wir eigentlich sind und meditieren auf den Buddha vor uns, der tatsächlich in dieser Welt erschienen ist und den Dharma gelehrt hat.

Wir visualisieren Buddha Shakyamuni mit einem Löwenthron mit acht Schneelöwen – auf jeder Seite zwei – die den Thron halten. Diese acht Schneelöwen stehen für die acht großen Bodhisattvas, die den Mahayana-Dharma in allen Universen verbreiten. Dazu gehört der Bodhisattva Avalokiteshvara, der Bodhisattva Vajrapani, Samantabhadra, Akashagarba, usw.

Auf dem Löwenthron ist ein großer Lotus, darauf ruht eine Mondscheibe, und auf der Mondscheibe eine Sonnenscheibe. Der Lotus ist ein Symbol für die Aspiration, die Motivation des Bodhicitta, die Motivation des Buddha, die Bereitschaft, sich in dieser Welt zu manifestieren, um allen Wesen den Dharma zu lehren und alle Wesen zur Erleuchtung zu führen.

Mond und Sonne stehen für die sich wechselseitig durchdringende Einheit von Mitgefühl und Weisheit, oder um es anders auszudrücken: geschickte Mittel und die Erkenntnis der Leerheit.

Auf diesem leuchtenden Sitz ist die Form des Buddhas, strahlendes Licht wie eine Sonne, goldfarben.

Wir kontemplieren sein Gesicht, gelöst, heiter, voller Liebe für alles Wesen, zugleich in Meditation und aktiv zum Wohle aller.

Die rechte Hand ist in der erdberührenden Mudra oder Geste, die auch die Geste des Bezeugens genannt wird, weil nur die Erde die Erleuchtung des Buddhas bezeugen könnte. Niemand sonst, kein Wesen konnte die Erleuchtung bezeugen, weil niemals jemand diese Erfahrung gemacht hatte.

Die linke Hand ist in der Meditationshaltung mit der Almosenschale in der Hand.

Er sitzt in der vollen Pracht seines Gewahrseins mit den großen und kleinen Zeichen oder Merkmalen der vollkommenen Erleuchtung, in die drei Mönchsroben gekleidet, die wir visualisieren in dem strahlenden Licht des Sonnenaufgangs. Das Licht wie die Sonne, die morgens erstrahlt, ein leuchtendes, strahlendes Orange. Safrangelb und orange sich durchdringend in vielen Schattierungen.

Er ist in der Vajrahaltung mit vollkommen gekreuzten Beinen, in der diamantenen Haltung, die die Unzerstörbarkeit, die völlige Stabilität und alldurchdringende Weisheit seines Samadhis kennzeichnet.

Von ihm gehen Millionen, Billionen von Lichtstrahlen aus, die alle Universen durchdringen.

Er sitzt vor uns im vollen Gewahrsein und unterrichtet uns. Wir können ihm zuhören, wie er hier und jetzt Unterweisungen gibt. Unterweisungen strömen von ihm aus, berühren uns auf der nichtbegrifflichen Ebene. Wie es im Samadhirajasutra heißt: Wenn du an den Buddha denkst, sitzt er wirklich vor dir.

### ***Meditation***

Nutzt diese Pause, um euch noch einmal genau die Buddhastatue oder das Thangka anzuschauen, die Roben, die Nase, den Mund, die Haare, den Scheitelknoten, Oberkörper,... all die vielen Details, die dort zu sehen sind.

Normalerweise wird der Buddha mit der rechten Schulter frei, ohne Kleidung visualisiert, so wie bei der Statue.

Schaut euch das Ebenmaß seiner Füße an, seiner Fußsohlen.

Wenn man auf solch eine Robe schaut, dann merkt man, dass die Mönchsrobe nicht aus einem Stück besteht sondern aus mehreren sich überlappenden Stoffteilen. Der Buddha benutzte dafür einmal das Beispiel: so wie wenn man auf Reisfelder schaut, Reisfelder, die durch eine Erhöhung voneinander getrennt sind. Je länger ihr schaut, desto mehr Details werdet ihr wahrnehmen.

Es gibt keinerlei Anspannung im Geist und im Körper des Buddhas, er ist vollkommen natürlich. Wenn wir uns den natürlichsten Menschen vorstellen könnten, mit völlig offenem Geist, frei von jedem Schleier, das ist ein Buddha.

Lasst uns jetzt mit der Meditation fortfahren.

Ihr habt bereits gemerkt, dass wir jetzt in die Lage kommen, all die Elemente, die wir im Kurs gelernt und geübt haben, jetzt zusammenfügen zu können. Wir haben gelernt zu sitzen, es atmen zu lassen, den Körper zu spüren, den Boden, den Raum wahrzunehmen und es entsteht eine Fluidität, eine Geschmeidigkeit des Geistes.

In dieser Geschmeidigkeit des Geistes haben wir bemerkt wie Gedanken kommen und gehen, wie wir sie nicht zu verfolgen brauchen. Und wir haben ein wenig Kontakt aufgenommen mit der Buddhanatur, dem wahren, offenen Wesen des Geistes.

In dieser offenen Weite, in diesem Raum wo innen und außen nicht mehr verschieden sind, gibt es die Möglichkeit, den Geist auf Qualitäten zu richten, auf Heilsames zu richten, auf die heilsamen Qualitäten des eigenen Geistes, des Geistes selbst.

Das Heilsamste überhaupt ist den Buddha zu kontemplieren, die Buddhaschaft zu kontemplieren als die Qualitäten, die diesem Geistesstrom innewohnen.

Natürlich müssen wir zunächst einmal die Unterweisungen des Buddhas kennen gelernt haben, sonst können wir die Größe seiner Lehre, seiner Verwirklichung, dessen, was Buddhaschaft ist, überhaupt nicht ermessen.

Wir lassen jetzt wieder die Form von Buddha Shakyamuni vor uns im Raum erscheinen, im Himmel. Auf Löwenthrone, Lotus, Mond und Sonne ist die strahlende, goldene Form des Buddhas mit Billionen von Lichtstrahlen. Voller Inspiration, voller Hingabe sitzen wir ihm gegenüber und fühlen uns nicht getrennt von ihm. Wohlwollend schaut er uns an.

Wir sind so glücklich, ihn betrachten zu können, ihn hören zu können, von seinen Lichtstrahlen berührt zu werden. Es ist, als würde er in unserem Herzen Platz nehmen.

Voller Hingabe, Inspiration und stets in Meditation verweilend, rezitieren wir das Mantra von Buddha Shakyamuni und stellen uns dabei vor, dass er uns unterrichtet.

Es ist, als würde das Mantra seinen Segen, sein Mitgefühl, seine Weisheit, sein Samadhi übertragen.

Bleibt in stabiler Geistesruhe während wir rezitieren und seid euch bewusst, dass derjenige der meditiert als auch das Meditierte von illusorischer Natur sind.

THEYATA OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKAMUNAYE SOHA

Die Form des Buddhas vor uns löst sich in regenbogengleiches Licht auf was mit uns verschmilzt und wir selber lösen uns von unten und von oben bis ins Herz auf, in Licht und wir verweilen im Nicht-Haften.

***Meditation***

Mit diesen wenigen Übungen der letzten Tage nach den Erklärungen, die wir dazu erhalten haben, haben wir – ohne dass ich die Worte benutzt hätte – die Meditation von Schinä, Lhagtong und Mahamudra erklärt bekommen. Wir haben Kyerim und Dzogrim, die Entstehungs- und Vollendungsphase, praktiziert. Wir haben in der Entstehungsphase, dem Kyerim, die Selbst-Visualisation und die Visualisation vor uns geübt und somit eine Einführung in Sutra-Mahayana und Tantra-Mahayana erhalten, und das alles mit recht einfachen Worten. Aber es gibt dem auch gar nichts mehr hinzuzufügen. Es geht jetzt bloß darum, das immer und immer wieder zu praktizieren. Es ist alles darin enthalten.

Wir haben mit dem Atem gearbeitet, mit der Haltung, mit Gehmeditation, wir haben mit den Gedanken gearbeitet, mit dem Klang – mit Mantra, wir haben mit verschiedenen Formen der Visualisation praktiziert, mit dem Auflösen von Visualisation, dem Entstehen- und Vergehen-Lassen von Gedanken, und all das versetzt uns in die Lage, den ständigen Fluss von Entstehen und Vergehen von illusorischen Projektionen zu verstehen, um uns aus dem Daseinskreislauf zu befreien.

Wenn wir auf Erleuchtung und Befreiung zugehen möchten, sollten wir unseren Geist immer auf Heilsames ausrichten und das Heilsamste überhaupt ist Buddha, Buddhaschaft in all seinen verschiedenen Aspekten. Heute haben wir damit praktiziert, Buddha Shakyamuni vor uns zu visualisieren, aber Buddhaschaft hat nicht nur eine Form. Sie nimmt viele verschiedene Formen an und kann uns in diesen verschiedenen Formen auch unterschiedlich berühren, kann verschiedene Menschen auf unterschiedliche Art und Weise berühren. Und das ist der einzige Grund für die Mannigfaltigkeit der Visualisationen im Vajrayana.

\* \* \*

## **Fragen zur Meditation**

*Wie praktiziert man die Auflösungsphase? So wie in der Gampopa-Praxis?*

Es gibt verschiedene Formen der Auflösungsphase. Es gibt diese einfache Auflösung in der Gampopa-Praxis: Gampopa löst sich im Nu in Licht auf und dieses Licht verschmilzt mit dir, gerade direkt ins Herz. Und in dem Moment, wo du dich mit der Vorstellung verbindest, dass dieses Licht, was einmal die Visualisation von Gampopa war sich mit dir verschmilzt, wo so was wie eine Weisheitsübertragung geschieht, in diesem Moment lässt du alles Haften am eigenen Sein los und verweilst in natürlicher Meditation. Das ist das Einfachste. Noch einfacher wäre ohne Licht sogar. Einfach loslassen von der Vorstellung von anderem, von dem, was gegenüber ist, loslassen von der Vorstellung von sich selbst, und dann in natürlicher Meditation verweilen.

Der Grund, warum wir normalerweise die Visualisation auflösen und in Lichtform mit uns selbst verschmelzen lassen, ist, um in diesem Geistesstrom das Gewahrsein der Buddhanatur noch stärker zu stimulieren und dann darin zu meditieren.

Dann gibt es auch ausführliche Visualisationen, wo die gesamte Sangha, die Gemeinschaft der Buddhas, Lamas, Jidams und Schützer inklusive der Arhats und Bodhisattvas, alle in die zentrale Visualisation verschmelzen, diese von unten nach oben in das Herz des Buddhas, des Lamas vor uns verschmilzt, der sich dann in Licht auflöst, was mit uns verschmilzt, was bei uns auch einen Auflösungsprozess bewirkt, der von unten und oben zugleich stattfindet, bis im Herzen die völlige Auflösung stattfindet. Das ist ein stufenweiser Prozess. Bei ausführlichen Visualisationen haben wir sogar noch eine Keimsilbe im Herzen, die sich dann auch noch von unten nach oben auflöst. Das ist bei dieser Praxis nicht der Fall.

*Während der Visualisation des Lichts hatte ich das Gefühl, dass mein Körper voll von Licht war mit Ausnahme von einigen Stellen, die sehr angespannt und dunkel geblieben sind wie Bälle. Bei der Auflösung spürte ich meine Anhaftung. Gibt es da etwas Spezielles zu tun oder müssen wir das einfach akzeptieren und loslassen?*

Du hast die Diagnose selbst gestellt und auch bereits die Antwort gefunden. Es sind tatsächlich Fixierungen, die dieses Gefühl auslösen und es gibt nichts zu tun, außer sich weiter zu öffnen und zu entspannen. Wir machen keine spezielle Arbeit mit verschiedenen Bereichen im Körper.

*Bei der Visualisation, wo von Buddha Shakyamuni Licht ausstrahlt, da ist Licht von allen Seiten und ich hab mich als Lichtkörper ihm gegenüber gesehen. Und da kam direkt ein Lichtstrahl zu mir und den wollte ich nachher nicht loslassen, als es dann hieß, wir sollen die Visualisation auflösen. Kann ich das mitnehmen?*

Das ist wieder ein anderes Beispiel, wie bei einer solchen Meditation Festhalten und eine Identifikation auftreten kann. Obwohl du dich als Lichtkörper visualisiert hast, warst du doch in den normalen geistigen Prozessen gefangen. Das Licht des Buddhas ist nur Ausdruck des allgegenwärtigen zeitlosen Gewahrseins und das ist immer da. Das kannst du nicht verlieren, d.h. zu kannst jederzeit wieder damit Kontakt aufnehmen und brauchst nicht einen quasi privaten Lichtstrahl mitzunehmen.

Wenn wir den Lichtstrahl vom Buddha zu dir als solches mitnehmen würden, dann würden wir die Dualität aufrechterhalten.

*Wenn ich die Gampopa-Praxis mache, dann ist das sehr emotional, ich kann nicht anders, als ständig zu sagen: „Ich liebe dich!“ und ich weiß nicht, was ich damit machen soll.*

Erst einmal danke für deinen Mut, das zu sagen. Indem wir so mit Visualisationen praktizieren, kommen unsere normalen Funktionsmuster zum Vorschein und wir merken, wie wir uns mit der Welt, auch mit der Welt unserer Projektionen immer wieder auf die selbe Art und Weise in Beziehung setzen – in den Projektionen von Liebe aber auch von Ablehnung, das ist das selbe Muster. Ob ich mag oder ob ich nicht mag, wir reagieren auf bloße Vorstellung mit Emotionen. Das ist völlig o.k., das ist Teil des Lernprozesses. In dem, was Natascha als Liebe empfindet für den Buddha, für Gampopa, sind aber auch Anteile drin, die durchaus für die Praxis hilfreich sind: Der Anteil der Dankbarkeit, Dankbarkeit für die Unterweisungen, die diese Meister gegeben haben, Dankbarkeit für die Präsenz, die Überlieferungslinie, ein Erkennen der Qualitäten, auf die wir kontemplieren, ein Berührt-Sein von diesen Qualitäten und eine tiefe Inspiration, die sich einstellt und auch dazu führt, dass dieser Geist sich immer mehr öffnet.

In dieser Beziehung zu den visualisierten erleuchteten Meistern geht es darum, die Liebe aus Dankbarkeit und Inspiration geboren zu klären von all den Anteilen von Anhaftung, die da mitschwingen. Und da dies sehr gut bekannt ist, nimmt man in den vorbereitenden Übungen von Mahamudra die Visualisation von Buddha Dorje Chang, von Vajradhara, den es nie gab, der nie gelebt hat, der nie als Bodhisattva eine Erleuchtung erlangt hätte, sondern der die Verwirklichung von allen Buddhas und Bodhisattvas darstellt. So blau wie der Herbsthimmel usw. mit all den Attributen, der aber als Bezugspunkt für das Entwickeln von Hingabe und Offenheit durchaus geeignet ist, aber entkleidet von allen persönlichen Attributen. Er hat keine Geschichte und es wird nie eine geben. Er ist die Essenz der Meister. Deswegen

nehmen wir Vajradhara als Meditationsobjekt, weil bei Buddha Shakyamuni, Gampopa, Milaräpa immer sehr stark auch persönliche Ebenen mitschwingen, die wir nutzen können, aber die auch eine Gefahr beinhalten.

Wie dem auch sei, in der Arbeit mit diesen Visualisationen machen wir Erfahrungen, viele emotionale Erfahrungen. Und wenn wir am Schluss der Praxis alles wieder auflösen, bleiben wir mit dem Gewahrsein dieser Erfahrung, und alles war nur im Geist. Es fand keine Begegnung statt, wir haben alles nur mithilfe unserer Gedanken und der Übertragung erfahren und entdecken es – zumindest am Abschluss der Praxis, aber normalerweise auch ständig zwischendurch – als das Spiel unseres Geistes. Das ist sehr, sehr hilfreich und das wird uns helfen, dasselbe Spiel zu entlarven, wenn es im Alltag stattfindet.

*Was soll ich mit all den Empfindungen, wie z.B. Herzklopfen usw. tun, die auftauchen, wenn ich Achtsamkeit übe?*

Die Achtsamkeitspraxis ist ganz einfach: Wir bleiben achtsam mit all dem, was auftaucht. Es gibt da gar nichts zu tun, wir brauchen nicht noch eine spezielle weitere Praxis auszuführen. Das, was erscheint, vergeht auch wieder, und wir bleiben im Fluss der Erfahrung, der verschiedenen Erscheinungen, dazu gehören die Körperempfindungen wie auch alles andere. Es gibt nichts weiter zu tun, als achtsam zu bleiben und die Vergänglichkeit von all dem, was erscheint, zu bemerken.

*Wie können wir die Unterweisungen zum sechsten Paramita – zu Weisheit – umsetzen mit unseren Tendenzen, am Körper usw. zu haften, wo wir das Paramita der Geduld noch zu wenig entwickelt haben? Wie können wir diese beiden kombinieren und generell wie können wir all die Paramitas trainieren?*

Der Gedanke, dass wir die Praxis der Weisheit fortsetzen können, indem wir die Paramitas praktizieren, ist völlig richtig, die Paramitas sind unsere Praxis im Alltag, angefangen mit der Freigebigkeit. Freigebigkeit bedeutet, dass wir im Alltag unsere Zeit schenken, unsere Energie, unsere Türen aufmachen und aus unserem ganzen Leben eine kontinuierliche Opferung machen von Moment zu Moment.

Wenn wir im Alltag die Weisheit umsetzen möchten: Die Weisheit als solches lässt sich ja nicht identifizieren, sie ist wie eine zugrunde liegende Qualität, die unsere Erfahrungen, die Art, wie wir mit der Welt umgehen, begleitet. Ich möchte euch deswegen drei Worte geben, die beschreiben, wie sich vielleicht die Präsenz von Weisheit anfühlen könnte:

### **Offenheit, Einfachheit, Gelöstheit**

Gelöstheit könnte man auch als fließende Qualität, als Leichtigkeit übersetzen. Diese drei Qualitäten entstehen, wenn wir uns nicht so ernst nehmen, wenn wir nicht so fixiert sind auf Ich und Du, auf mein Wünschen und Wollen, d.h. es geht darum, alles zu tun, was im Alltag zu tun ist, aber ohne uns selbst im Spiel der Erscheinungen zu verheddern, ohne das Ich so furchtbar wichtig zu nehmen. Und da entstehen diese Leichtigkeit, ein ganz natürlicher Umgang mit den Dingen und dieser offene, gelöste Geist.

Wie ich es euch im Kurs erklärt habe, so ist **Einfachheit** ein Begriff, der das Freisein von Projektionen, von Komplikationen bedeutet. Und Komplikationen sind immer die Kleshas, die emotionalen Trübungen, die Schleier. Von daher steht Einfachheit für unglaublich viel, nämlich für das sich Befreit-Haben von emotionaler Verwicklung.

Was mit **Offenheit** gemeint ist: Wenn wir die Erfahrung von Leerheit machen, die eine Nicht-Erfahrung ist, und wir diese Erfahrung jenseits von Fixierung beschreiben wollen, dann ist es sehr wichtig, an Offenheit zu denken. Näher können wir uns an diese nicht zu beschreibende Erfahrung nicht herantasten als mit dem Wort Offenheit. Es ist dafür sehr gut geeignet.

**Leichtigkeit** bezieht sich auf das Handeln, wie wir agieren, wie wir in den Situationen sind und beschreibt, dass wir nicht unter dem Druck von Emotionen handeln. Wenn Einfachheit und Offenheit da sind, dann ist es klar, dass wir mit einer Leichtigkeit handeln werden, dass unsere Handlungen nicht zu stark sein werden. Gerade das, was es braucht. Und das, was es braucht, ist auch das, was am effektivsten ist. Wenn wir unter dem Druck von Ärger eine Situation klären möchten, dann sind unser Worte, ist unser sonstiges Handeln, zu heftig. Wir schießen über das Ziel hinaus, es entstehen mehr Verwicklungen, als das, was wir eigentlich klären wollten. Wenn wir unter der Last von Begierde etwas Angenehmes in unser Leben hineinholen wollen, dann schießen wir über das Ziel hinaus. Wir zerstören das, was eigentlich die Freude im Moment ist. Das Anhaften bewirkt, dass unser Handeln, dass unsere Worte zu schwer werden, es lastet auf der Situation. Das Gleiche gilt natürlich für Eifersucht und Stolz, denen eine unglaubliche Schwere innewohnt. Das gilt für alle Emotionen. Das, was eigentlich schwer macht, ist Unwissenheit. Die grundlegende Schwere kommt aus Hoffnung und Furcht, die aus der Unwissenheit entstehen, dieser Glaube an eine Existenz, das macht alles sehr schwer.

Wenn wir mit mangelnder Leichtigkeit, Gelöstheit durch die Welt gehen, wird immer alles schwer. Wir sprechen, handeln aus diesem Ich heraus, das seine Vorstellungen den Situationen aufdrängen möchte, und das ist sehr heftig.

Mit diesen drei Begriffen haben wir drei Begriffe, die uns ansprechen auf der Ebene des Erfahrenen, wo wir auch verifizieren können, wo wir stehen mit unserer Praxis, die nicht so abstrakt sind wie andere Begriffe im Dharma vielleicht.

### *Meditation*

\* \* \*

## **14. August**

Wie ihr es bereits kennt: Richtet euch so ein, sodass ihr bequem meditieren könnt, und nehmt Kontakt auf mit dem Atem, mit der Haltung, mit dem Boden und mit dem Raum; der Raum, in dem alles stattfindet; der geistige Raum, in dem der äußere Raum ein Symbol darstellt, eine Erinnerung.

### *Meditation*

Es kann passieren, dass wir uns samstagsmorgens zur Meditation hinsetzen möchten, ganz ruhig, wir brauchen nicht zur Arbeit zu gehen, dann entscheidet sich unser Nachbar, den Rasen zu mähen oder ein paar Löcher in die Wand zu bohren, oder unser Partner entscheidet sich, den großen Hausputz zu machen. Dann sehen wir, ob wir etwas gelernt haben, ob der Dharma bereits in unserem Geist einen gewissen Weg vollzogen hat – besser gesagt, ob sich ein bisschen Gelöstheit ausgebreitet hat.

In diesem Kurs haben wir sehr viel – speziell im ersten Teil – über das Nicht-Ich, das Nicht-Selbst gesprochen, die Abwesenheit eines Selbst, die Abwesenheit von Realität. Wenn wir ein bisschen von diesem Verständnis in den Alltag mitnehmen, dann wird uns das erleichtern, nicht zu stark zu reagieren, nicht zu meinen, da wäre ein Ich, das sich zu verteidigen hätte gegen den Lärm oder was auch immer auftaucht.

Wir werden jetzt noch einmal eine Meditation machen und auf Klang meditieren. Nehmen wir einmal an, das Traktorgeräusch wäre Mantra oder Gesang. Gibt es da einen fundamentalen Unterschied?

Wenn wir hinhören, können wir natürlich einen Traktor von einer Sängerin unterscheiden. Aber was ist *eigentlich* der Unterschied? Ist es nicht so, dass es Bewertungen von angenehm und unangenehm sind, die zu einer inneren Werteskala in Bezug gesetzt werden? Ein vermeintliches Ich, das sich in Beziehung setzt zur Sinneserfahrung. Ein Traktorgeräusch kann z.B. für Kühe das schönste Geräusch der Welt sein, weil da der Papa kommt, der was zu essen bringt. Da kommt jemand, der sich um sie kümmert. Da passiert eine ganz andere Bewertung des Geräusches. Man hört die Kühe muhen, wenn der Traktor kommt, sie sind froh.

Lasst uns ein bisschen auf den Klang meditieren. Fragen wir uns: „Wer hört den Klang? Wo ist der Klang? Was ist die Natur des Klanges?“

### ***Meditation***

### ***Abschluss***

Zu Ende eines Kurses gäbe es einiges zu sagen. Wir würden vielleicht gerne unsere Dankbarkeit ausdrücken, für all das was wir erhalten haben, für all das, was wir geteilt haben. Wir würden gerne Widmungen sprechen, dass die starke positive Kraft, die entstanden ist, tatsächlich auch der Befreiung aller Wesen zugute kommt, wir würden gerne Wunschgebete machen, dass alle Wesen – die wir kennen und die, die wir nicht kennen – Anteil haben können an dieser Kraft, an dieser Offenheit, an dieser Einfachheit, an dieser Leichtigkeit. Das alles lässt sich zusammenfassen, lässt sich kondensieren in der Rezitation des Mantras. Mantra ist kondensierte Rede, ist komprimiert, alle Dimensionen unseres Seins sind darin angesprochen, ohne dass wir den Intellekt zu bemühen brauchen. Der Intellekt kann simultan mit dem Mantra seine Wünsche machen, Dankbarkeit empfinden, Mitgefühl, Weisheit, Verständnis entwickeln, in Verständnis und Offenheit aufgehen. Das Mantra ist gefüllt mit all dem und stimuliert all das in uns.

Lasst uns jetzt das Mantra von Buddha Shakyamuni rezitieren. Es ist auch nur Klang. Klang wie der Traktor von vorhin. Es ist Klang, der uns zu vibrieren bringt und zugleich ist es ein Klang, den wir mögen, den wir kennen. Lasst uns alles damit zum Ausdruck bringen, was wir in diesen Klang legen möchten.

Und wenn wir dann die Gampopa-Praxis machen, so ist das noch einmal die Gelegenheit, alle Freude zum Ausdruck zu bringen, alle Wunschgebete zu machen, Dankbarkeit zu äußern, wir können noch einmal alles in die Praxis legen. Es ist nicht wichtig, jetzt alles intellektuell zu formulieren, das kommt spontan zu seiner Zeit.

Wir können das Mantra zugleich auch von Lichtstrahlen begleiten lassen, die all das bewirken im Universum, was wir uns wünschen, die Ausdruck unserer tiefsten Gedanken sind, unserer wohlwollenden Gedanken. Wir können uns vorstellen, dass sie von Buddha Shakyamuni ausgehen, wenn wir rezitieren und dass wir selber auch Anteil an dieser Dimension haben, dass wir auch Buddha Shakyamuni im Herzen tragen bzw. das Erleuchtungspotential, die Buddhanatur.

In dieser Art und Weise werden durch die Präsenz des Geistes, durch den Klang des Mantras, durch die starke Kraft der Vorstellung alle erleuchteten Aktivitäten bewirkt. Wir können uns vorstellen, dass sie jetzt, in diesem Moment bewirkt werden, dass sie sich vollziehen in der heilsamen Vorstellung zum Wohle aller Wesen.

Wenn wir uns jetzt vorstellen, dass alle Wesen Erleuchtung erlangen, große unübertreffliche Erleuchtung, und dieses Bild innerlich entstehen lassen, so richtet dieses Bild all unsere Verdienste, unsere heilsame Kraft auf dieses Ziel aus. Indem wir innerlich vorwegnehmen, richten sich all die Kräfte im Relativen in diese Richtung hin aus.

\* \* \*