

Sönam Lhundrup

Entwickeln von Weisheit durch Meditation

Unterweisungen zu Zitaten

am Ende des 17. Kapitels im

„Kostbaren Schmuck der Befreiung“

von Djetsün Gampopa

Fünfter Kurs

Croizet, 31. Juli – 12. August 2006

Inhalt

Die Notwendigkeit der Meditation.....	2
Die Vorbereitung zur Mahamudra-Meditation	4
Die allgemeinen und spezifischen Vorbereitungen für Mahamudra.....	6
Die eigentliche Mahamudra-Meditation	10
Dharma und Kunst	18
Nichtmeditation	19
Ausgeglichene Praxis zu Hause	25
Atishas Unterweisungen zu Mahamudra.....	28
Die Meditation des Raumes	35
Die Meditations des ‚Nichtsehens‘	36
Nachmeditation (Aktivität).....	38
Der Nutzen der Mahamudra-Meditation	42
Zuflucht nehmen im tiefsten Sinne	48
Wahres Zuflucht nehmen in die Sangha.....	51
Die sechs Paramitas als Ausdruck von Mahamudra	53
Ein Mönch im wahren Sinne	55
Retreat-Unterweisungen: Achtsamkeit.....	58
Verschiedene Tore zur Meditation	63
Atemmeditation mit Om, Ah und Hung	68
Die Anzeichen des Vertrautwerdens mit Weisheit.....	69
Die Kraft des Betens	72
Zusammenfassung und Rat für die weitere Praxis	74

Lhundrup beginnt den Kurs mit einer Danksagung an alle, die mitgeholfen haben, den Ort zu gestalten und die somit ermöglichen, dass in Guépel Ling Kurse stattfinden können. Anschließend gibt es eine kurze Präsentation der Kunstschule und ihrer Ausstellung im selben Raum.

Als Überleitung zu den Unterweisungen machen wir eine kleine Meditation. Lasst uns mit so natürlichem, entspanntem Geist wie möglich verweilen, mit ganz offenen Sinnen.

Die Notwendigkeit der Meditation

1. Unterweisung, 31. Juli 06

Diejenigen, die im letzten Kurs dabei waren, erinnern sich sicherlich, dass wir uns die ersten Tage des Kurses mit dem Nicht-Selbst der Person und mit dem Nicht-Selbst der Phänomene beschäftigt haben, mit dem Widerlegen von Existenz und von Nicht-Existenz, mit der Frage, „Was ist Leerheit?“ und dergleichen, bis uns die Köpfe zu rauchen anfangen.

Der zweite Teil des Kurses war dann über Meditation, die Anwendung dieses Verständnisses. Es ging dann darum, was in Bezug auf dieses Verständnis zu üben ist, und damit werden wir jetzt weitermachen. Da sind wir im sechsten Punkt, beim vorletzten Punkt des Weisheits-Kapitels des „Kostbaren Schmuckes der Befreiung“, in dem Gampopa Prajnaparamita erklärt.

Wenn sämtliche Phänomene Leerheit sind, ist es dann überhaupt nötig, sich in dieser Erkenntnis zu üben? Doch, durchaus.

Die Phänomene sind zwar von Natur aus Leerheit – ihre wahre Natur ist die illusorische Natur – wir verweilen aber nicht in dieser Erkenntnis. Wir sehen die illusorische Natur der Phänomene nicht, deswegen müssen wir uns üben. Und da wir die illusorische Natur, die Leerheit aller Dinge, nicht erkennen, greifen wir nach den Dingen, was die ganze emotionale Verstrickung bewirkt, in der wir uns normalerweise befinden.

Nehmen wir Silbererz als Beispiel: Es ist zwar seinem Wesen nach Silber, aber dieses kommt nicht zum Vorschein, solange das Silbererz nicht geschmolzen und seine Verunreinigungen entfernt werden. Wer Silber will, muss zunächst das Erz schmelzen und reinigen. Ebenso sind alle Phänomene seit anfangsloser Zeit ihrem Wesen nach Leerheit jenseits aller begrifflichen Schöpfungen. Doch Phänomene erscheinen den Lebewesen in vielfältiger Weise als konkret existent und diese erfahren dadurch vielfältiges Leid. Und um das Leid aufzulösen ist es nötig, sich in diesem Verständnis zu üben.

Das Beispiel mit dem Silbererz ist folgendermaßen zu verstehen: Wenn wir Silbererz in die Hand nehmen, sehen wir nicht direkt, dass es sich um Silber handelt. Es fühlt sich an wie ein Gesteinsbrocken, vielleicht wie ein schwerer Gesteinsbrocken, aber wir merken nicht recht, was für Qualitäten dieses Silbererz hat, man muss es erst verarbeiten.

Das gleiche ist mit den Dingen, die uns passieren: Wir bemerken zwar schon einiges, aber die wahre Natur von dem, was uns da widerfährt, die Situationen, die wir erleben, nehmen wir nicht wahr. Wenn wir uns etwas Zeit nehmen, dann werden wir schnell die Silbernatur erkennen oder was hier mit Leerheit jenseits aller begrifflichen Schöpfungen gemeint ist.

Jemand, der geübt ist im Betrachten der Mineralien und der Silbererz sehr genau kennt, sieht sofort, dass es sich hier bei dem Klumpen um Silbererz handelt, während jemand, der nicht geübt ist, daran vorbeiläuft und gar nicht wahrnimmt, dass es sich da um Silber handelt. Erfahren zu sein bedeutet hier, den Blick für die Leerheit, für die wahre Natur der Phänomene entwickelt zu haben, für all das, was im Geist passiert.

Diesen Blick des erfahrenen Meditierenden, der die Leerheit kennt – der sie erkennt in allem was sich manifestiert – ist der Inhalt unseres Kurses. Darum wird sich der gesamte Kurs drehen und auch alle zukünftigen Kurse. Im Grunde genommen ist das der Inhalt aller Dharma-Kurse, es geht immer darum, diesen Weisheitsblick zu entwickeln. Wer diesen Weisheitsblick nicht hat, wird sich verwickeln in Haften und in emotionalen Situationen, und viel Leid wird daraus entstehen.

Das Beispiel mit dem Silbererz ist nicht von ungefähr an dieser Stelle. Wir entdecken etwas sehr Kostbares, wir entdecken Qualitäten. Beim Entdecken der Leerheit geht es nicht darum, eine Abwesenheit von Qualitäten zu entdecken, sondern wir entdecken einen Reichtum von Qualitäten. Sonst könnte man hier ein anderes Beispiel anwenden, das auch manchmal benutzt wird: Wenn man den hohlen Stamm einer Bananenstaude untersucht, dann findet man innen nichts mehr, er ist hohl. Das ist also nicht das Beispiel, das Gampopa für diese Stelle gewählt hat. Er hat ein Beispiel gewählt, das auf den Reichtum aufmerksam macht, den Reichtum, den wir entdecken, wenn wir uns der wahren Natur der Dinge widmen.

Silbererz wird hier als Beispiel genommen, weil es sich um das Entdecken von Qualitäten dessen handelt, was wir auch Buddhanatur nennen, von den Qualitäten dessen, was die Natur des Geistes ist. Und darin sind alle Qualitäten enthalten. An erster Stelle Liebe und Weisheit, die Qualitäten, die die Quelle von allen Paramitas sind.

Ich erkläre euch noch einmal ein bisschen, was Leerheit ist, wir wiederholen vom letzten Jahr. Ich werde dabei nicht alles, nur das Wichtigste wiederholen. Ihr könnt die Aufzeichnungen lesen.

<<< Meditation (Wenn es zu viel regnet, dann meditieren wir.) >>>

Die Leerheit beschreibt die Abwesenheit des Ichs. Dieses Ich ist nicht etwas, das einmal anwesend und dann wieder abwesend wäre, sondern das hat es nie gegeben. Die Entdeckung, dass alles, was wir als ‚mich‘, als ‚meine Person‘ beschreiben, einfach ein Prozess ist, ein ständiger Fluss und nicht etwas Stabiles, das als solches existiert, das ist eine Entdeckung, die mich schon an das Verständnis der Leerheit heranführt.

Wenn ich dann verstehe, dass dieser Prozess, dieser Fluss stattfindet, und auf harmonische Art und Weise stattfindet, ohne dass es dabei ein strukturierendes, ein organisierendes Etwas gäbe, einen Chef, der das alles in der Hand hat, nähere ich mich noch mehr an ein Verständnis der Leerheit an.

Wenn ich dann einen Moment nach dem anderen, einen Gedanken nach dem anderen, jede einzelne Gedankenbewegung daraufhin anschau, ob es darin etwas Beständiges, etwas Bleibendes gibt, und nie etwas Bleibendes, nie etwas Beständiges entdecke, dann ist das die sich fortsetzende Entdeckung der Leerheit, der Abwesenheit eines Ichs.

Wenn wir von dem Entdecken der Leerheit sprechen, dann ist damit dieses Erstaunen gemeint, dass all das funktioniert, dass all das abläuft, ohne dass es da eine strukturierende Kraft hätte, eine Seele, einen Jemand, ein Etwas, was das formen und lenken würde, und dass es trotzdem so fantastisch abläuft. Damit in die Tiefe zu gehen und das ganze Ausmaß dessen, was man da entdeckt, zu begreifen, das nennt sich Verwirklichung. Wenn wir dann verstehen, dass dieser ganze Prozess ohne ein solches Ich stattfindet, wird sich auch die Bedeutung in ihrer ganzen Tragweite offenbaren, dass Leben an sich überhaupt nur stattfinden kann, weil es nicht ein solches Ich, ein solches Selbst gibt, das diesen ständigen Prozess, diesen ständigen neuen Ausdruck, die Fluidität unseres Seins verhindern würde. Es gibt kein solides Etwas, das sich dem Prozess der Veränderung widersetzen würde.

Was die Konstanz ausmacht, ist dieser Raum des Gewährseins, in dem all das stattfindet. Dieser Gewährseinsraum ist aber nichts Individuelles, den haben wir nicht für uns gepachtet, wir haben ihn alle gemeinsam. Alle erfahren wir denselben Gewährseinsraum. Wir nennen ihn den Raum der Wahrheit, Dharmadhatu, die Dimension der Wahrheit. Diese Dimension haben wir alle gemeinsam, und die ist stabil, die durchzieht alle Erfahrungen. Da gibt es nichts Individuelles, die blockiert keinerlei Bewegungen. So wie der Himmelsraum die Wolken nicht daran hindert, durchzuziehen oder irgendetwas daran hindert, durch den Raum zu gehen. Dieser Gewährseinsraum gibt uns das Gefühl von Ewigkeit, von Dauerhaftigkeit, aber der Gewährseinsraum selber ist nicht etwas, das sich definieren lässt oder was sich vorzeigen lässt als etwas, als mein, als ein Ich. Er selbst entzieht sich wiederum der Definition. Wenn wir über Leerheit sprechen, dann ist all dies, was ich euch jetzt in wenigen Worten erklärt habe, darin kondensiert. Gampopa sagt, alle Phänomene haben schon immer diese Natur, das ist wie sie gerade beschrieben wurde. Aber, die das nicht verstanden haben, müssen meditieren. Wir müssen praktizieren, bis wir das verstanden haben.

Wenn wir das bereits Erklärte verstanden haben, beginnen wir mit der Praxis. Die Erklärung hierzu befasst sich mit vier Aspekten: mit der Vorbereitung, der Nachmeditation und den Anzeichen des Vertrautwerdens.

Wenn wir verstehen, dass alles Leid aus Anhaften entsteht, dem Haften an einem Ich, oder dem Gefühl, dass es existiert – ob das Anhaften oder Ablehnen ist, Hoffnung oder Angst, Begierde oder Ärger, Anhaften oder Abneigung – wenn wir verstehen, dass die Erkenntnis des Nicht-Ichs, die Erkenntnis dessen, wie die Dinge wirklich sind, aus all dem befreit, was Leid verursacht, dann beginnen wir zu praktizieren. Wenn wir das nicht verstanden haben, dann ist unsere Praxis sehr schwach. Wenn sie immer noch schwach ist, dann ist es, weil wir diesen Punkt nicht verstanden haben. Der Buddha hat es gut mit uns gemeint. Er hat uns aufgezeigt, worin das Leid besteht, woraus es entsteht, dass es eine Lösung gibt, dass es ein Ende dieses Leides gibt. Wenn wir dann aber nicht verstehen, dann werden wir nie motiviert sein zur Praxis.

Ihr seid hier, ihr seid also motiviert, und wir werden gemeinsam praktizieren. Und wir werden uns dabei mit dem befassen, was Gampopa uns hier vorschlägt: Wir werden die Vorbereitungen berücksichtigen, uns der eigentlichen Meditation zuwenden, schauen, was wir in der Nachmeditation, in der Aktivität zu berücksichtigen haben, und die Anzeichen berücksichtigen, die uns zeigen, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden, die Anzeichen des Vertrautwerdens, des Anwachsens dieser Motivation zur Praxis.

* * *

Die Vorbereitung zur Mahamudra-Meditation

Die Vorbereitung besteht darin, den Geist ganz natürlich zur Ruhe kommen zu lassen.

Den Geist ganz natürlich zur Ruhe kommen lassen ist die Übersetzung von *nal du bab pao*. *Bab-pa* bedeutet fallen, den Geist fallen lassen, völlig los lassen so wie ein Getreidebündel, was mit einem Band zusammengebunden ist. Diese Kordel wird gesprengt und die Garbe öffnet sich und fällt auseinander.

ander, ganz von selber, ganz locker. Und dieses lockere Loslassen von aller Anstrengung und allem fest Zusammenhalten, das ist hier mit *Vorbereitung* gemeint, einfach alles einmal vollkommen loslassen. Das wird hier die *Vorbereitung* genannt, weil es sich hier um die Vorbereitungen zu Mahamudra, zur Prajnaparamita-Praxis dreht, das Eintreten in die Praxis der Natur des Geistes. Da braucht es als Vorbereitung die Grundhaltung des nicht mehr Manipulierens.

Wenn wir diesen Satz über die Vorbereitungen lesen, dann haben wir oft als erste Reaktion: „Ja, das ist ja schon völlig zu viel verlangt! Das ist eine totale Überforderung! Mit dem, was hier Vorbereitung genannt wird, werde ich ja mein ganzes Leben verbringen!“ Deswegen fährt Gampopa fort:

Wie der Geist natürliche Ruhe findet, erklärt *Befreiende Weisheit in 700 Versen*:

„Söhne und Töchter aus guter Familie! Folgt dem Weg der Abgeschiedenheit und habt Freude daran, frei von Geschäftigkeit zu sein. Sitzt mit gekreuzten Beinen, ohne irgendwelche Vorstellungen im Geist zu erzeugen.“

Beherrze dies und widme dich den vorbereitenden Übungen für Mahamudra.

Lasst den Regen alle geistigen Produktionen fortspülen.

<<< Meditation >>>

In diesem einen Satz finden wir alles, was wesentlich ist an Vorbereitung für Mahamudra. Wenn wir uns das Tibetische anschauen: *enpai malten* ist ein Sitzkissen oder ein Ort der Praxis, der abgeschieden ist. Das bedeutet also nicht, dass wir uns unbedingt ins Retreat begeben müssen. Im Kapitel über Meditation erklärt Gampopa genau, was er mit *Abgeschiedenheit* meint: Da ist die Abgeschiedenheit des Körpers, worunter verstanden wird, dass man den Körper aus ablenkenden Beschäftigungen herauszieht, und die Abgeschiedenheit des Geistes besteht darin, sich geistig aus aller Verwicklung in sonstige Beschäftigung zu lösen.

Es kann also sein, dass diese Bedingungen für euch bereits zusammen kommen, wenn ihr zu Hause meditiert, ihr an einen Ort geht, wo ihr körperlich raus seid aus der Verwicklung in die normale Geschäftigkeit. Das kann einfach der Ort sein, an dem euer Meditationskissen liegt, mit geschlossener Tür zur Erleichterung. Und geistig müssen wir es dann schaffen, uns zu lösen von all dem Beschäftigt-Sein mit den Alltagsangelegenheiten, mit all den Projekten, mit denen wir es sonst zu tun haben. Wir schaffen damit so etwas wie eine Pause in unserem Leben: Diese halbe Stunde dient der Meditation, sie dient jetzt nicht dazu, um über die Alltagsdinge nachzudenken. Das braucht natürlich eine große innere Disziplin. Wie kriegen wir das geistig hin?

Diese Disziplin, die es dann braucht, um sich so zu lösen aus dem, was uns sonst beschäftigt, die entsteht in uns im Laufe von Monaten und Jahren, wo wir herausfinden, dass bestimmte Dinge einfacher sind. Wenn wir das Telefon ausstecken, ist es für uns vielleicht einfacher, als die Kraft aufzubringen, nicht zu reagieren, wenn es klingelt. Die Tür zu schließen ist vielleicht einfacher als die Kinder durchs Zimmer zu lassen. Wir finden heraus, welchen Rahmen wir brauchen, um diese Praxis ausführen zu können.

Wichtig ist – wenn wir hier von Vorbereitung sprechen – dass wir das nicht mit den Vorbereitenden Übungen verwechseln, den vier grundlegenden Gedanken, wenn wir den Geist auf die Zuflucht ausrichten, auf die Praxis des Bodhicitta. All das hat bereits stattgefunden. Wir sprechen jetzt von der Vorbereitung, um in Mahamudra eintreten zu können. Das Entwickeln von Schinā ist die Vorbereitung für Mahamudra. Die Entwicklung von geistiger Ruhe, von innerer Gelöstheit ist die Bedingung, um Mahamudra zu praktizieren.

Die beiden wesentlichen Elemente dieses Loslassens, der Gelöstheit, sind also, Körper und Geist aus Verwicklung in Ablenkung zu lösen. Sich zu lösen aus dem Bedürfnis nach körperlicher Aktivität und sich zu lösen aus dem Bedürfnis nach geistiger Aktivität. Damit ist gemeint, dass wir aussteigen aus dem Wunsch nach körperlicher und geistiger Beschäftigung, Geschäftigkeit. Und dieser Wunsch ist enorm, denn dahinter ist die Angst vor Langeweile, und die Angst vor dem Allein-Sein. Die Angst vor

Langeweile ist das, was uns ständig dazu bringt, uns zu beschäftigen, unaufhörlich, immer irgendwas zu tun zu haben, körperlich und geistig.

Wenn wir also von dem Vorbereiten der Mahamudra-Praxis sprechen, dann bedeutet das, frei von dem Bedürfnis nach Geschäftigkeit, *frei von Geschäftigkeit zu sein*. Das geht aber nur, wenn wir es tatsächlich auch loslassen können. Das setzt also voraus, dass wir viel darüber nachgedacht haben, was Geschäftigkeit eigentlich ist, was ihre Natur ist, warum wir uns immer wieder darin verwickeln, und auch, dass wir über die Ursachen unseres Bedürfnisses nach Geschäftigkeit nachgedacht haben.

Wenn dieses Nachdenken tief gegangen ist, dann können wir sehr schnell loslassen. Wir sind dann sehr froh, endlich wieder die Gelegenheit zu haben, zu praktizieren und durchatmen zu können. Wir sind froh, jetzt körperlich und geistig für eine halbe Stunde – oder wie auch immer unsere Meditation aussieht – aussteigen zu können, weil wir verstehen, dass es genau darum geht. Das ist dann sehr leicht, es ist nicht immer anstrengend, ein ständiger Kampf, um da auszusteigen. Es kann sehr, sehr schnell gehen, es kann innerhalb von einem Gedankenmoment stattfinden, sich zu sagen, „Okay, jetzt loslassen!“ Und dann ist es aber auch gut, wir brauchen uns dann nicht mehr gegen irgendwas abzugrenzen, wir sind in dem Loslassen angekommen. Und das braucht es, um praktizieren zu können.

Wenn wir uns in diesem Kampf befinden, in dieser Anstrengung loszulassen, dann bedeutet das, dass sich etwas noch nicht geklärt hat, dass wir noch nicht sicher sind, dass wir loslassen wollen, und wir halten immer noch das, woran wir denken, für so wichtig, dass wir den Gedanken folgen. Das Loslassen halten wir manchmal für wichtig, dann lassen wir gerade einmal kurz los, aber dann gehen wir schnell wieder zu den Gedanken zurück, weil wir sie doch wieder für so wichtig halten, um ihnen zu folgen. Das bedeutet, dass die Klärung, die notwendig ist, um aus diesem ständigen Verwickeltsein auszusteigen, noch nicht grundlegend stattgefunden hat. Wohlgemerkt: Es geht nicht darum, eine Haltung einzunehmen, sich überhaupt nicht mehr um den Alltag zu kümmern, es geht nur drum, die Möglichkeit zu haben, es einmal anders zu versuchen.

Wenn wir auf dem Sitz angelangt sind, setzen wir uns so hin wie es gerade geht, mit geradem Rücken, nach Möglichkeit mit gekreuzten Beinen, so, dass der Rücken aufrecht ist und *erzeugen keine weiteren Vorstellungen im Geist*. Die Vorbereitung für Mahamudra besteht nicht darin, jetzt noch über Weiteres zu kontemplieren, sondern den Geist einfach so zu lassen, wie er ist, jetzt gerade, ohne noch etwas zu manipulieren oder zu ändern. Das ist die echte geistige Ruhe, die nicht mehr danach sucht, etwas anderes zu erfahren, als das, was gerade ist.

Wir sind nicht mehr dabei, etwas anderes im Geist zu erzeugen, einen Sinn, etwas, was uns ablenkt und ermöglicht, nicht da zu sein, wo wir gerade sind. Wir sind anwesend mit dem was ist und zwar vollkommen entspannt. So gelöst anwesend zu sein, ohne etwas anderes zu suchen, ist das Ergebnis all unserer Vorbereitungen, all der vorbereitenden Übungen, und ist in sich die Vorbereitung für Mahamudra. Was hier die Vorbereitung genannt wird, ist also bereits das Ergebnis all unserer tiefen Vorbereitung, die ihrerseits dann die Basis darstellt für die Mahamudra-Praxis.

<<< Meditation >>>

Die allgemeinen und spezifischen Vorbereitungen für Mahamudra

2. Unterweisung, 1. August 06

Gestern hatten wir uns damit beschäftigt, was wir die Vorbereitung für Mahamudra nennen. Damit war der Moment der Entspannung gemeint, des sich Lösens, der unmittelbar der Mahamudra-Praxis vorausgeht. Wenn wir zu Hause praktizieren, wird es uns normalerweise nicht möglich sein, einfach so direkt in diese Entspanntheit zu finden, sondern wir brauchen etwas ausführlichere Vorbereitungen. Normalerweise beginnen wir mit Nachdenken, mit einer Kontemplation, die den Geist auf den Dharma lenkt. Wir denken an den kostbaren Menschenkörper, wir denken tief an die Vergänglichkeit, die Tatsache, dass wir ganz unvorbereitet sterben können. Wir denken an Karma und die Nachteile des Daseinskreislaufs. Diese vier Gedanken oder Kontemplationen nennen wir die vier allgemeinen Vor-

bereitungen für Mahamudra, die gehören auch zu den Mahamudra-Vorbereitungen. Sie werden allgemein genannt, weil sie allen Praktiken vorausgehen.

Dann gibt es die spezifischen Vorbereitungen für Mahamudra. Das sind auch vier. Die erste davon ist das Zufluchtnehmen, begleitet von den Verbeugungen, was dann abschließt mit dem Entwickeln von Bodhicitta. Das ist die erste spezifische Vorbereitung zu Mahamudra. Und daran schließen sich dann die Dorje Sempa- oder Vajrasattva-Praxis, Mandala-Opferungen und der Guru-Yoga an.

Diese vier spezifischen Mahamudra-Vorbereitungen führen dazu, dass die Fähigkeit loszulassen in unserem Geist zunimmt, dass wir es leichter finden, unseren Geist auf etwas Heilsames zu lenken. Die vier vorbereitenden Übungen sind eine große Hilfe, um diesen Prozess hier anzuwenden: aus dem Festhalten in die Gelöstheit. Deswegen benütze ich jetzt die Hand als Beispiel. Die geschlossene Hand ist das Festhalten. Wie kann ich denn die Hand öffnen, wie kann ich im Geist Gedanken, Emotionen, die ich festhalte, loslassen? Als erstes üben wir, sie loszulassen, um uns etwas anderem, etwas Heilsamem zuzuwenden.

Diese Gelöstheit, diese Fähigkeit loszulassen, sich zu entspannen entsteht durch die vier vorbereitenden Übungen. Das ist die Fähigkeit, mit der wir die Mahamudra-Praxis dann beginnen. Das ist das, was gestern die Vorbereitung genannt wurde: Sich hinzusetzen und zu wissen, wie das geht, dass man sich entspannt. Das ist das, was wir uns alle wünschen, nur ist es genau das, was uns so schwer fällt. Wir kommen von der Arbeit nach Hause und würden gerne alles hinter uns lassen, alles loslassen und uns sammeln können, aber damit wir das schaffen, brauchen wir etwas Hilfe. Das ist die Hilfe, die wir durch die vier vorbereitenden Übungen erhalten. Wir lernen, eine nach der anderen unsere Anhaftungen zu lösen.

Das alles praktizieren wir hier im Kurs: Wir machen drei Mal pro Tag die Praxis des Guru-Yoga auf Gampopa. Und dieser Guru-Yoga enthält viele kleine Sätze, durch die wir Kontakt mit dem Lama aufnehmen. Wir sprechen innerlich mit dem Lama, wir singen die Gebete, wir erinnern uns an wesentliche Aspekte der Praxis. Wir kontemplieren dabei, wie kostbar dieser Moment ist. Wir freuen uns daran und entscheiden uns, ihn zu nutzen. Wir nutzen ihn, um heilsame Handlungen auszuführen. Wir nehmen Zuflucht. Wir entwickeln Bodhicitta, wir machen Opferungen und öffnen uns für Segen. All das, damit sich die Verspannung lockert und wir innerlich diese Bewegung „fhhhh...“ des Loslassens machen. Das ist der Sinn davon.

Wenn wir in der Gampopa-Praxis so beten, singen, dann gehen wir innerlich einen Prozess durch, wo wir uns lockern. Bestimmte Punkte in uns werden angesprochen, die zu lockern, entspannen sind. So lassen wir mit der Zeit des Betens innerlich immer mehr los, es entsteht mehr Inspiration. Diese Inspiration nennt man auch Segen. Segen ist die Inspiration, in geistige Offenheit hinein loszulassen. Das ist, wie wenn uns etwas einlädt, ermöglicht, oder leicht macht, in diese Dimension der Offenheit hinein zu entspannen. Das ist dann der Segen des Lamas. Darum bitten wir. Wir bitten um diese Inspiration, sodass wir den Mut haben, tatsächlich dieses Greifen, dieses Festhalten sein zu lassen. Guru-Yoga ist das sich Ausrichten auf diese Dimension des Erwachens, bis das anfängt in uns zu vibrieren, bis wir in Resonanz geraten mit dem Beispiel des Erwachens, auf das wir meditieren – in diesem Fall Gampopa. Bis wir es dann zulassen können, dass unser Geist und der Geist des Lamas ein Geist ist. Das ist es, worum es in der Praxis des Guru-Yoga geht.

Wenn wir den Guru-Yoga beginnen, dann sind wir aufgrund der Zeit, die wir zwischendurch in der Aktivität verbracht haben, reingerutscht in ein Fixieren, in ein Ichanhaften. Und aus dieser relativen Verslossenheit heraus wenden wir uns an das Beispiel des Erwachens vor uns – Buddha, Gampopa – bis durch dieses sich Öffnen und sich Hinwenden an die Quelle der Inspiration in uns tatsächlich die Barrieren schmelzen, sich die Hindernisse und Widerstände auflösen. Und dann kommt auch ganz natürlicherweise der Moment, wo Gampopa – oder in anderen Guru-Yogas der entsprechende Meister – in uns verschmilzt, und wir ruhen in der Einheit des Geistes. Das ist der eigentliche Guru-Yoga, die Vereinigung des eigenen Geistes mit dem Geist des Lamas, der als Buddha meditiert wird. Und darin findet dann die Mahamudra-Praxis statt, nach dieser Verschmelzung. Das ist der Moment, der zur Mahamudra-Praxis führt.

Wenn wir von Mahamudra-Praxis sprechen, ist es ganz wichtig zu verstehen, dass dem diese Herzensöffnung schon vorausgeht. Mahamudra-Praxis ist nicht etwas, das wir herbeizwingen können, wo wir sagen: „Jetzt mache ich Mahamudra!“, ohne zunächst die Bedingungen geschaffen zu haben, dass

diese andere Dimension in uns, die erwachte Dimension tatsächlich meditiert, dass es nicht das Ich ist, das seine Meditation praktiziert. Deswegen gehen dem normalerweise Gebete an den Lama voraus – oder was immer wir auch für die Inspiration verwenden – weil wir Hilfen brauchen, um den Geist zu öffnen. Wir müssen nicht jedes Mal die ganze Puja durchrezitieren, um dann zu dem Punkt zu kommen, dass wir endlich meditieren können. Es reicht, den Schlüssel zu finden, der unser Herz öffnet, der unseren Geist öffnet, und dann in dieser Herzensöffnung zu verweilen und uns nicht zu täuschen, sondern zu bemerken, wenn wir wieder dabei sind, unsere Meditation zu fabrizieren, wenn wir wieder im Manipulieren sind. Dann ist es Zeit, wieder zu beten, statt mit der künstlich fabrizierten Meditation weiter zu machen.

Wir passen also sehr darauf auf, dass sich dieses Wünschen nicht einschleicht, eine schöne Meditation herbeizumeditieren, dass wir nicht auf subtile Art und Weise dabei sind, wieder etwas zu erzeugen. Wir sagen, „Okay, das war’s jetzt. Jetzt bete ich wieder!“, oder ich mache eine andere Methode, die mein Herz wieder öffnet, die mich aus dem Wollen heraus führt. Darum geht es, um dieses Wechselspiel: zu spüren, wann Verspannung entsteht, dann eine Methode einzusetzen um diese Verspannung aufzulösen und dann in der Entspannung zu verweilen und zu bemerken, wenn sich da wieder Verspannung einstellt. Und nicht in der Verspannung zu meinen, jetzt mit irgendwelchen Tricks die Entspannung noch ein bisschen auszudehnen und einen Abglanz der Meditation aufrechtzuerhalten. Da genau geht es dann darum, die schwindende Erfahrung von Offenheit loszulassen und sich anderen Formen der Praxis zuzuwenden.

Frage: Egal, wo ich hinschaue, meine Meditation ist immer fabriziert. Deswegen weiß ich nicht, wie ich diesen Wechsel machen soll.

Natürlich hast du Recht, wir sind nicht in der nondualen Offenheit einfach durch das Beten, sondern wir sind nur in einem natürlicheren Zustand. Und wir nehmen den natürlichsten Zustand, den entspanntesten Zustand, den wir kennen als unsere Grundlinie, als unsere Basis, und wenn wir wieder verspannter werden, dann gehen wir wieder ins Gebet. Und immer wieder in das möglichst Entspannte zurück. Diese größtmögliche Natürlichkeit in der Entspannung ist ein Schinā-Zustand, ist ein Zustand von relativer geistiger Ruhe. Und wir können im Moment nicht weiter entspannen als das. Und immer wieder entspannen wir uns da hinein, und wir werden merken, dass es nicht gleich bleibt, dass sich da Nuancen einstellen, es manchmal etwas tiefer geht, dass es sich mehr öffnet, als wir es vorher schon kannten, und dann verschließt sie sich wieder. Und da beginnt dann wieder die Praxis des aktiven Guru-Yogas, und da lassen wir uns wieder entspannen. Und wir lernen dann tiefere Entspannungsqualitäten in unserem Geist kennen. Und das wird sich im Laufe der Jahre der Praxis vertiefen, bis wir an einer Entspannung ankommen, wo es nicht mehr tiefer geht, die bodenlose Entspannung. Das ist dann wirklich die nonduale Offenheit. Da ist dann kein Bezugspunkt mehr.

Diese Offenheit, die wir da entdecken, ist keine Offenheit, die wir erzeugen. Diese Offenheit ist schon da, bevor wir sie überhaupt entdecken. Sie ist die Natur des Geistes selbst. Und es wird auch immer einfacher werden. Sich entspannen ist nicht etwas, was immer schwieriger sondern immer einfacher wird, immer natürlicher. Zu Anfang sind so starke Schichten an Verspannung da, dass das Entspannen tatsächlich sehr, sehr schwierig ist. Aber mit der Zeit gewöhnen wir uns daran, wir sind immer mehr vertraut damit und es wird immer leichter.

Wir entdecken also, dass es nicht durch mehr und mehr Anstrengung ist, dass wir mehr und mehr Entspannung erfahren, sondern dass die Anspannung abnimmt und die Entspannung zunimmt, bis wir zur Nicht-Anstrengung finden, die es uns ermöglicht, in Mahamudra aufzugehen; da gibt es keinen Zugang durch Anstrengung.

Deswegen nehmen wir auch diesen Guru-Yoga als Hilfe, um in Mahamudra hinein zu finden, weil das Verschmelzen des Lamas in uns ist Ausdruck des sich völlig Öffnens und des Aufgebens aller persönlichen Anstrengung, von „Ich will jetzt meditieren!“, sondern wir lassen den Buddhageist in uns hinein, wir laden ihn ein, wir öffnen alle unsere Türen und lassen diesen Buddhageist, den Lama, meditieren. Dieser Geist des Lamas ist etwas Unfassbares, diese unfassbare Dimension, die wird unser eigentlicher Meister. Das ist da, wo wir dem eigentlichen Lehrer begegnen, es ist nicht der äußere Lama, wenn sich diese Dimension beginnt aufzutun, dann haben wir den eigentlichen Lehrer gefunden.

Frage: Wie bemerke ich, dass ich entspannt oder im Wollen bin?

Die Zeichen sind viele. Zunächst nimmst du deinen Körper als Stütze, um zu wissen, ob du entspannt bist. Wenn du dich entspannst, wirst merken, dass sich von oben nach unten, der Kopf, die Schläfen, der Hals, die Schultern, der Bauchbereich, der Rücken, alles entspannt, das Wollen geht aus dem Körper raus. Und wenn das Wollen wieder kommt, merkst du, dass im Nacken, in den Schultern, im Bauch sich wieder Verspannung zeigt. Das ist der erste Schritt. Damit haben wir schon ganz viele Anzeichen.

Der Geist ist natürlich der eigentliche Indikator, die Gedanken haben immer Rückwirkung auf unser körperliches Befinden, d.h. der Körper ist nur ein Spiegel für das, was sich im Geist abspielt. Später wird es nicht mehr nötig sein, auf den Körper zu achten, es wird zu einem ganz automatischen Reflex, den Körper zu bemerken. Du wirst direkt die Gedankenformen wahrnehmen können, die wieder auftauchen, wie die Muster von Hoffnung und Furcht, Anhaften und Ablehnen, die sich widerspiegeln. Du wirst es direkt an den auftauchenden Gedanken merken, ob du noch in der Entspannung bist oder schon wieder im Wollen.

Es kann sein, dass diese Momente der Offenheit nur zehn Sekunden dauern, oder eine Minute. Aber das macht nichts, das ist genau die Erfahrung, auf die es ankommt, dass wir merken, was eigentlich möglich ist, auch wenn es sich sehr schnell wieder verschließt. Wir akzeptieren das, arbeiten damit, entspannen uns wieder, bis es wieder zu diesen zehn Sekunden oder zu dieser Minute der Entspannung kommt. Das ist unterschiedlich. Manchmal ist es nur ganz kurz und manchmal ist es zeitlos, ein Gefühl von ganz lange darin zu verweilen. Das haben wir nicht im Griff. Wir müssen uns darauf einlassen, dass wir nicht bestimmen können, wie lange das dauert. In dem Moment, wo wir es bestimmen wollen, ist es schon zu Ende. Es dauert so lange wie wir nicht in die Mechanismen der Kontrolle zurückrutschen.

Frage: Mir geht es mit dem Guru-Yoga so, dass ich einerseits getragen werden möchte, aber andererseits kann ich keine Verbindung zu Gampopa spüren.

Das ist ganz normal. Du machst wahrscheinlich zum ersten Mal diese Praxis, alles kommt da auf einmal für dich, du hast noch keine Zeit gehabt, die Lebensgeschichte von Gampopa zu lesen. Für dich ist im Moment am hilfreichsten, dass du Gampopa ersetzt durch Buddha Shakyamuni oder vielleicht durch einen anderen Meister, der dir vom Herzen her näher ist, und dass du all die Gebete, die wir gemeinsam rezitieren, an diese Dimension oder diesen Meister richtest, wo du eine stärkere Herzensverbindung spürst. Du kannst dir z.B. vorstellen, dass es alle Erwachten sind, alle erwachten, erleuchteten Meister zusammen, nicht einer. Oder du kannst dir sagen, dass du dich an das Licht von Liebe und Weisheit wendest. Was immer für eine Formulierung für dich stimmig ist, nimm sie als Bezugspunkt. Gampopa ist nur ein Tor, um da hineinzufinden. Du wirst mehr und mehr erfahren zu dieser Praxis des Guru-Yoga und vielleicht öffnet sich dann mit der Zeit auch deine persönliche Beziehung dazu.

Guru-Yoga wird also das, wo die Quelle der Inspiration ist, wo die meiste Inspiration herkommt. Du kannst jetzt ausprobieren, wie sich das für dich richtig anfühlt, und wenn du in den nächsten Tagen ein bisschen mehr zur Gampopa-Praxis erklärt bekommst, dann wird auch der Moment kommen, wo der Lehrer erklärt, dass der Guru stellvertretend für alle Buddhas steht, dass er nur das Eingangstor ist, einfach nur ein Bild, mit dem wir arbeiten, weil wir uns dazu in Beziehung setzen. Aber wenn dieses Bild genau das ist, wozu wir uns nicht in Beziehung setzen können, dann können wir auch ein anderes nehmen.

Karmapa war einer der Schüler von Gampopa. Der erste Karmapa war einer der fünf Hauptschüler von Gampopa, und deswegen wird in der Kagyü-Schule viel auf Gampopa meditiert, also auf Karmapas Lehrer. Man kann aber auch auf Buddha Shakyamuni meditieren, der Lehrer von Gampopa in einem Vorleben Gampopas war.

<<< Meditation >>>

Wir werden dieses kleine zusätzliche Gebet nehmen:

NYAME DHAGPO DAÖ SCHÖNNU SCHABLA SOLWA DEB SO.

Dieses kleine Gebet ist die Zusammenfassung all der Gebete, die wir an Gampopa richten können. Wir singen das eine Weile von Herzen. Wir tun alles rein in dieses Gebet, was wir innerlich loslassen oder mit den erwachten Meistern kommunizieren möchten, bis wir dann Gampopa in uns verschmelzen lassen und still meditieren. Weil wir in einer Gruppensituation sind, werde ich anzeigen, wann wir still meditieren. In der persönlichen Praxis würdet ihr normalerweise diese Zeit selbst bestimmen und selber schauen, wie lange ihr singt.

Die eigentliche Mahamudra-Meditation

Die Meditation besteht darin, ohne Anstrengung zu verweilen, ohne uns gedanklich mit Annehmen und Ablehnen, mit Sein und Nichtsein zu beschäftigen.

Wenn wir im kleinen Guru-Yoga den Lama, den Buddha in uns verschmelzen lassen, dann entsteht da vielleicht ein Moment von natürlicher Offenheit, aber dann kommt auch gleich die Frage: „Und jetzt?“ , „Was jetzt?“

Wenn ihr in dem Moment als Antwort euch irgendeinen dieser Sätze sagen könnt – ungefähr so, wie sie auf diesen Seiten hier beschrieben sind, z.B. „Lass den Geist so wie er ist!“ – das könnte sehr hilfreich sein, das könnte genau das bewirken, uns aus dem gerade anlaufenden Schema zu befreien: „Und jetzt visualisieren, jetzt meditieren!“

Lasst den Geist wie er ist! Um damit dem jetzt anlaufenden Muster, sich Sorgen zu machen, wie denn die Meditation weitergeht, direkt den Boden wegzuziehen: „Lass einfach, es ist schon alles da! Du brauchst dich um nichts weiter zu kümmern!“ Wenn wir uns so eine kleine Erinnerung geben, das hilft unwahrscheinlich.

Worum es hier aber nicht geht, ist, sich einen dieser Sätze – „Lass den Geist so wie er ist!“ – zu nehmen, um uns quasi eine drüber zu ziehen, um ein Geistesgift, das wir nicht haben wollen, fortzujagen. Das ist der verkehrte Umgang mit den Meditationsunterweisungen. Sie sind Helfer, Freunde, die kommen, um uns zu zeigen, wie wir es etwas leichter haben können. Da ist keine Bewertung drin, es ist nur: „Schau mal, so ginge es vielleicht auch!“, eine ganz nette Aufforderung, eine Erinnerung an das, was wir ohnehin schon verstanden haben.

Ist es nicht möglich, sich zu entspannen, weil der Gedankenstrom ganz stark kommt, dann sagt man sich: „Ist auch in Ordnung, dann mach ich Gebete, steh ich vielleicht auf und mache Niederwerfungen oder Mandalaopferungen, richte den Geist auf was Positives, in dem sich der Geist dann wieder entspannt.“

Tilopa sagt:

Grüble nicht! Denke nicht! Überlege nicht! Meditiere nicht! Analysiere nicht! Lasse den Geist natürlich!“

Diese sechs Dharmas von Tilopa habe ich letztes Jahr ausführlich erklärt, aber ich gebe euch noch einmal die Essenz dieser Instruktionen.

Grüble nicht! bedeutet: Denke nicht über die Vergangenheit nach, über das, was schon vorbei ist.

Denke nicht! bedeutet: Erzeuge keine Gedanken über die Gegenwart, über das, was jetzt gerade ist. Es ist unnötig, darüber nachzudenken.

Überlege nicht! bedeutet: Versuche nicht, die Zukunft zu ergründen und die Zukunft vorherzusagen.

Meditiere nicht! bedeutet: Erschaffe keine künstliche Meditation. Versuche nicht, über die Leerheit zu meditieren. Versuche nicht, eine Meditation zu erzeugen.

Analysiere nicht! bedeutet: Analysiere nicht, ob die Meditation gut oder schlecht ist, ob sie korrekt ist oder falsch. Lass all diese Bewertungen fallen. Lasse keine Gedanken, die wie von oben betrachten, was jetzt passiert, sich absondern und beurteilen. Meditiere auch nicht, ob das Ich existiert oder nicht existiert, oder ob es die Meditation tatsächlich gibt oder nicht. Hier in der eigentlichen Mahamudra-Meditation lassen wir all diese Analysen sein.

Lasse den Geist natürlich! Wenn wir den Geist natürlich lassen, bedeutet das, ihn in sich, in seinem eigenen Urzustand ruhen zu lassen. Und das ist die einzige affirmativ formulierte Instruktion. Die anderen sind ja verneinend formuliert. Die anderen fünf sind die Basis dafür, dass wir die sechste Unterweisung praktizieren können. Erst wenn wir es loslassen, über die Vergangenheit nachzudenken, für die Gegenwart und auch für die Zukunft Projekte zu machen, wenn wir nicht mehr versuchen zu meditieren und unsere Meditation zu analysieren, erst dann können wir den Geist so lassen wie er ist. Die fünf sind also die Vorbereitung dafür, dass die sechste tatsächlich stattfinden kann.

Für mich ist diese Unterweisung diejenige, die mir am häufigsten in den Kopf kommt, wenn ich an Mahamudra denke. Es ist wirklich die Schlüsselunterweisung, die für mich am wichtigsten ist, weil sie alles beinhaltet, die ganzen Unterweisungen über Mahamudra sind bereits in dieser kurzen Unterweisung enthalten. Es gibt auch andere wunderbare Unterweisungen, die hier noch angeführt werden. Lernt einige von denen auswendig, sodass ihr sie im Geist habt, wenn ihr sie braucht, dass ihr sie nicht zu suchen braucht sondern sie von selbst auftauchen, wenn ihr sie braucht!

* * *

Dann kommt ein Zitat aus dem Text *Genesung in der Natur des Geistes*.

Das ist ein wunderschöner Titel, er drückt genau aus, worum es hier geht: zu genesen, gesund zu werden, rund zu werden in der Natur des Geistes. Das ist Mahamudra: Genesung, weil wir laut Tilopa oder Saraha – einer von beiden ist der Autor dieses Textes – aus der Sicht dieser großen Meister, Kranke sind. Wir sind Kranke, die sich verwickelt haben in erschöpfenden Mustern, und die – indem sie alles Wollen loslassen – in der Natur des Geistes aufgehen und darin genesen von der Krankheit, die ganz Samsara kennzeichnet, dem Haften an einem Ich.

Lasst uns jetzt direkt meditieren, ohne zu beten, zu singen. Diese kleine Einführung hat vielleicht schon geholfen, uns aus den Verwicklungen zu lösen. Lasst uns meditieren wie ein Genesender, wie jemand, der zur Kur ist.

„Höre, mein Sohn! Was immer für Gedanken du hast, es gibt niemanden darin, der gefesselt oder befreit ist. Bleibe deshalb unabgelenkt und ungekünstelt – natürlich gelöst. Welche Freude! Genese, Du Erschöpfter!“

<<< Meditation >>>

Wenn wir meditieren, halten wir unsere Gedanken für unsere Probleme. Wir denken, dass wir nicht meditieren können, weil wir so viele Gedanken haben, weil wir die falschen Gedanken haben. Aus Mahamudra-Sicht ist das ein Irrtum, so zu denken, weil es nicht die Gedanken selber sind, die unser Problem sind, sondern es ist das Anhaften. Jeder Gedanke, der auftaucht, wird sich wieder auflösen, alle Gedanken. Es gibt nicht einen Gedanken aus der Vergangenheit, der bis heute geblieben wäre.

Beim Meditieren denken wir: „Oh, all diese Gedanken! Das ist zu viel! Ich bin wie der Sklave meiner Gedanken, ich bin völlig eingefangen im Gefängnis meiner Gedanken!“ So kommt uns das vor, dass wir in einem Gefängnis sind, in einem Zustand, wo die Gedanken aus- und einströmen, und wir können uns nicht dagegen wehren, weil wir fortgeschleift werden, in Emotionen verwickelt werden. Wir haben das Gefühl, ausgesetzt zu sein.

Ein Gedanke taucht auf: „nicht zufrieden ... nicht zufrieden ... nicht einverstanden ... sauer ... sauer!“. Verpflichtet uns dieser Gedanke zu irgendetwas? Wenn es da weitere Gedanken hat, die sagen: „Ja, stimmt! Verteidige dich! Lass das nicht mit dir machen!“ Dann haben wir eine emotionale Reaktion: Wut, Ärger und all diese Sachen.

Wenn es keine solchen Gedanken gibt, die daraus ein Ding machen und es aufblähen, dann ist auch dieser starke erste Gedanke weg. Diese gedankliche Bewegung, diese Geistesbewegung einer starken Emotion ist in sich banal, denn sie geht vorbei. Sie steigt auf und geht vorbei wie ein Funke, wie ein Blitz.

Frage: Ich habe die Beobachtung gemacht, dass in der Meditation – egal wie entspannt ich bin – mein Geist zwei grundlegende Bewegungen macht. Die eine geht nach außen, folgt den Sinnen, geht hin zu den Klängen, Farben, zu den Erfahrungen außen. Dann sag ich mir: „Lass los, bring den Geist zurück, lass den Geist entspannen.“ Das bringt den Geist nach innen. Ist das korrekt? Soll ich damit weiter machen, oder ist da etwas falsch dran?

Diese Erfahrung können wir alle mit dir teilen. Wir kennen das Gefühl, dass der Geist nach außen geht und wieder nach innen zurückkehrt. Doch die Analyse dieses Vorganges ist nicht ganz der Wirklichkeit entsprechend. Wir sollten uns vielleicht fragen, ob der Geist tatsächlich rausgeht, wenn wir Sinnesobjekte wahrnehmen wie Farben, Klänge und dergleichen. Oder entsteht das Gefühl, dass der Geist nach außen geht, vielleicht dadurch, dass wir meinen, die Objekte seien außen, das Außen interessiert uns und wir ergreifen die Erfahrung im Außen?

Es gibt auch eine andere Weise zu erfahren, die ist, einfach sehr empfänglich zu sein, offen zu sein für alle Sinneseindrücke und die Dinge quasi geschehen oder kommen zu lassen statt zu gehen und sie zu ergreifen. Im Loslassen des draußen Suchens und draußen Ergreifens wird sich dieses Gefühl auflösen, dass da ein Geist ist, der nach außen geht.

Die entgegen gesetzte Empfindung ist: Innen ist eine Zentralstelle, der Chef quasi, der alle Information entgegennimmt, alles kommt zu ihm. Auch das ist eine extreme Position des Geistes, die nicht ganz dem entspricht, was wir im Mahamudra praktizieren.

Nachdem wir den Geist analysiert haben und herausgefunden haben, dass wir nicht sagen können, wo der Geist anfängt und wo er aufhört, ob er im Körper ist, wie weit er aus dem Körper rausgeht, wo genau im Körper er sich befindet, dann stellt sich ein Gefühl ein von: „Alles ist Geist, alle Wahrnehmung, alles was stattfindet ist ja Geist, ist dieser Geistesraum!“ Und darin sich zu entspannen und zu öffnen, kein innen und kein außen zu konstruieren und in diesem weder innen noch außen zu praktizieren, darum geht es in der Mahamudra-Praxis.

Ich habe bemerkt, dass das ganz kleine Bewegungen sind.

Du bemerkst diesen Prozess: Haften an den Objekten der Wahrnehmung und dann der gelöste Geist, dann wieder Haften, wieder gelöster Geist, und wenn es ganz fein wird, dann nimmst du nur noch die Bewegung Subjekt – Objekt wahr.

Frage: Ich sitze da mit euch, bin entspannt und mir fallen allerhand Dinge ein – Lösungen für die Scheune, für Probleme – ich komme mir vor wie so ein Trichter: unten kommt was raus...Ich hab das Gefühl, es ist wohltuend, kreativ, aber wo bleibt da die Meditation?

Wenn wir von Mahamudra-Meditation sprechen, dann ist das das Loslassen aller äußeren Beschäftigung. Da gibt es keine Zwischenlösung wie z. B. zu sagen: „Okay, noch ein bisschen Anhaften und ein bisschen Entspannung“, sondern Mahamudra ist total, weil es geht drum, aus dem Ich und Du auszusteigen. Was du jetzt erlebst, ist, dass du dich entspannst und dass in der Entspannung ganz gute Gedanken kommen, auch Lösungen für Dinge, die wir für unser Leben brauchen. Das ist einfach normale Entspannung. Das ist ein großer Vorteil von dem, was wir die Einstiegsmeditation nennen, wenn wir uns hinsetzen, um zu verdauen, um die Dinge kommen zu lassen und alles wieder neu zu beleuchten. Aber es ist nicht die Meditation des Mahamudra. Bei Mahamudra würdest du den Geist auch von den Sinneserfahrungen lösen, von allem, was mit Scheune zu tun hat, und du würdest nicht mehr beschäftigt sein mit deiner Rolle von jemandem, der hier mit den Vorbereitungen in der Scheune einmal etwas zu tun hatte. Du würdest dich lösen von all diesen Identifikationen.

Ich habe das Gefühl, dass ich nicht greife, sondern dass es stattfindet. Vielleicht ist das ja falsch, aber das ist zumindest mein Gefühl. Es ist so, dass ich mir Mühe geben muss, dass das nicht stattfindet, so als wenn da was verkehrt wäre.

Ja, du hast das Gefühl, dass du nicht danach greifst. Aber das ist nur, weil du im Vergleich zum Normalzustand sehr viel entspannter bist. Du wirst merken, dass in diesem Zustand, den du beschreibst, immer noch eine Menge Greifen da ist, eine immer noch vorhandene Identifikation, die ausreicht, diesen intuitiven Prozess in Gang zu halten. Auch das wird sich noch entspannen, auch da wird die Entspannung noch tiefer gehen. Das ist aber im Vergleich zu der Normalanspannung schon eine deutliche Entspannung und sehr viel natürlicher als all die anderen Prozesse, die du gewöhnt bist. Das ist

die erstaunliche Entdeckung, die wir machen, dass es auch danach immer noch weiter geht. Es geht darum, auch noch das feine Haften weiter loszulassen.

Frage: Ich kann diesen Mechanismus im Geist, der Intellekt genannt wird, sehen, die Maschine, die immer dabei ist, zu denken. Und wenn ich meditiere, spüre ich meinen Körper, und ich hab keine Idee, wie eine Meditation jenseits davon aussehen könnte.

Was du beschreibst, ist so die Grundlinie, wo hinein wir uns entspannen können. Wir kommen in diese Entspannung, wo immer noch Körperwahrnehmung da ist, da scheint es im Moment auch gar nicht viel tiefer zu gehen. Wenn du aber weiter praktizierst, dann können sich in der Meditation Erfahrungen einstellen, wo der Körper überhaupt keine Rolle mehr spielt, wo man nicht mehr von Körperwahrnehmung sprechen kann, wo der Körper keine Rolle im Bewusstsein spielt, obwohl er nicht umfällt. Und es gibt die Möglichkeit, die Erfahrung zu machen, dass Sinnesempfindungen auftauchen, auch Körperempfindungen, ohne dass es ein Gefühl gibt, das wäre meine Empfindung, dass sich jemand damit identifiziert. Das sind so im Groben die beiden Bereiche der Erfahrungen, die wir bei zunehmender Entspannung entdecken werden. Da erschließen sich uns ganz andere Weisen zu leben.

Der nächste Schritt für dich könnte sein, aus dem Empfinden von *meinem* Schmerz, *mein* Wohlbefinden mit den verschiedenen Nuancen herauszufinden in ein bloßes Empfinden von Wohlbefinden und Schmerz und all den Schattierungen. All das *mein* wegzulassen. Das Kribbeln in *meinem* Körper oder *mein* Rücken, der weh tut. Immer wieder die Identifikation mit einem vermeintlichen Ich, das etwas erfährt, was dann in die Wahrnehmung der Empfindung hinein projiziert wird. Beim bloßen Wahrnehmen bleiben, wäre der nächste Schritt.

Frage: Wenn man schlafen geht, dann gibt es verschiedene Gedanken, die kommen, und da gibt es so einen Moment der Zwischenwelt zwischen der Wachwelt und der Schlafwelt. Das ist ein Moment, den ich nicht beschreiben kann.

Dieser Zwischenzustand beim Einschlafen ist für uns sehr interessant, weil das normalerweise in unserem 24Stunden-Rhythmus der Moment ist, wo wir am entspanntesten sind. Um einschlafen zu können, legen wir uns normalerweise hin, dann kommen die Gedanken, die du beschrieben hast, über den Alltag, die müssen wir auch noch loslassen, um einschlafen zu können, und knapp bevor wir einschlafen, findet dieses Loslassen statt, aber dann schlafen wir schon ein. In der Meditation – wenn es uns ähnlich passiert – geht es drum, wach zu bleiben. Genauso die Gedanken loslassen, aber präsent zu bleiben und in dieser Offenheit zu verweilen, Einfachheit kann man es auch nennen.

Frage: Ich habe mich vor der Meditation sehr müde gefühlt und habe kämpfen müssen, um nicht einzuschlafen. Als wir zu meditieren begonnen haben, habe ich meine Augen geschlossen und in diesen Zustand gefühlt. Als ich dann meine Augen wieder geöffnet habe, habe ich mich viel wacher und leichter gefühlt.

Diese Frische, die du erfahren hast, ist ein Zeichen, dass du mit der Entspannung in einen Bereich gekommen bist, wo sehr natürliche Meditation war. Darin lösen sich die Schleier der Stumpfheit und der Schläfrigkeit sehr schnell auf und dann kommt diese Frische zum Vorschein.

<<< Meditation >>>

3. Unterweisung, 2. August 06

Wir werden heute noch über das Mahamudra sprechen, man kann sagen über das *reine Mahamudra* ohne Methoden. Aber dann stellt sich die Frage, wie kriegen wir denn unseren Geist so weit, dass er in dieses Mahamudra hineinfindet? Da müssen wir natürlich über die Methoden sprechen, wie wir geistige Ruhe entwickeln und auch, wie wir intuitive Einsicht – Lhaktong – entwickeln.

Nagarjuna war der Begründer der Madhyamaka-Schule, einer Schule, in der es zu ganz feinen Auslegungen von Buddhas Worten kam, sodass jeglicher irrtümlicher philosophischer Standpunkt vermieden werden konnte. Nagarjuna selbst war – obwohl er vorwiegend für seine hervorragenden Auslegungen bekannt ist – ein Mahasiddha, jemand, der völlig jenseits begrifflicher Definitionen sein Leben führte.

Nagarjuna sagt:

„Wie ein trainierter Elefant hört der stabilisierte Geist mit dem Kommen und Gehen auf und bleibt natürlich gelöst. Das habe ich verwirklicht, welche Lehre bräuchte ich da noch?“

Unser Geist ist zunächst wie ein wilder Elefant, der umherrast und viel Unheil, viel Schaden anrichtet. Aber so wie ein trainierter Elefant, kann dieser Geist von unglaublichem Nutzen sein. Ein trainierter Elefant reagiert nicht mehr auf die emotionalen Impulse, die kommen, sondern setzt seine Arbeit weiter fort. Er macht weiter mit dem, was er begonnen hat, ohne sich davon abbringen zu lassen.

Das Beispiel eines Elefanten geht viel weiter als wir uns das im Westen vorstellen können. Der Elefant steht in Indien für ein Tier, das in seiner Treue so weit gehen kann, dass es sogar bereit ist, sein Leben herzugeben, um den Reiter zu schützen. Der Elefant wurde von Buddha Shakyamuni oft als Beispiel benutzt, um den Weg zur Erleuchtung zu beschreiben, dieses sichere, ausgeglichene Fortschreiten auf dem Weg des Erwachens, ohne sich je aufhalten zu lassen. Also ein Beispiel für große Ausdauer begleitet von einer panoramischen Sicht. Wenn der Elefant durch den Dschungel schreitet, dann ist er all dessen gewahr, was um ihn herum passiert und auch dessen, was direkt vor ihm auf dem Boden ist und passt sehr genau auf, wo er seine großen Füße absetzt.

Wenn davon gesprochen wird, dass der stabilisierte Geist mit dem Kommen und Gehen aufhört, ist damit nicht nur gemeint, dass der Geist aufhört, abgelenkt zu sein, sondern hier ist von einer Stabilität die Rede, wo das immer wieder Bezugnehmen auf ein vermeintliches Ich aufhört. Wenn dieses Bezugnehmen auf eine Illusion, auf eine Täuschung aufgehört hat, dann ist der Geist stabil. Das ist die eigentliche Stabilität. Es ist hier nicht einfach nur das Aussteigen aus Gedankenketten gemeint, sondern das destabilisierende Haften am Ich hat sich aufgelöst.

Dieses Bezugnehmen auf ein vermeintliches Ich ist die Grundlage dafür, dass es zu emotionaler Verwicklung kommt, mit all den Gedanken und Handlungen, die damit zu tun haben. Und erst, wenn diese Illusion des Ichs aufgelöst ist, kommt es nicht mehr zu dem Flattern des Geistes, dem Hin- und Hergehen, zu Unstabilität.

An der Basis all unserer emotionalen Verwicklung ist die Angst, die Angst vor dem Nichtsein, die Angst, nicht zu existieren. Wenn diese grundlegende Angst durch Verwirklichung aufgelöst ist, ist der Geist stabil. Und auch da ist das Beispiel des Elefanten ideal, weil ein Elefant unglaublich weit gehen kann im Überwinden seiner Emotionen. Erst einmal ist er ohnehin schon kein sehr ängstliches Tier, er ruht in sich – natürlich aufgrund seiner Größe. Aber dann konnten die Kampfelefanten im alten Indien so weit dressiert werden, dass sie sogar bereit waren, durch Feuer zu gehen, und dass sie – obwohl sie mit Lanzen attackiert wurden – trotzdem weiter gingen, trotz Schmerzen auch weiter den Befehlen ihres Reiters gehorchten.

Der gezähmte Geist, von dem wir hier sprechen, ist aber kein Geist, der eingeschüchtert ist oder sehr trainiert worden wäre, so zu sein. Es ist der völlig entspannte Geist, das ist der Unterschied, da hat das Beispiel seine Grenzen. Es hat keine Erziehung stattgefunden bis zu einem Resultat, das irgendwann einmal auch wieder auseinander fallen könnte.

Wenn es da heißt: *das habe ich verwirklicht*, so ist damit gemeint, dass Nagarjuna vollkommen das Nicht-Ich, die offene Natur des Geistes verwirklicht hat, und damit auch die Wurzel aller Ängste beseitigt hat. Und wer das verwirklicht hat, ist erwacht und braucht keine weiteren Lehren, denn die Lehre hat bereits ihre Früchte gezeitigt, jetzt braucht es da keine weiteren Lehren. So jemand hat Zugang zu der Dimension spontaner Lehre, wo aus dieser Verwirklichung heraus, spontan in jeder Situation genau die Antwort kommt, die es braucht.

Lasst uns etwas meditieren, vielleicht können wir wie Elefanten meditieren, wie Elefanten, die keine Angst haben. Im Dschungel unserer Gedanken schreiten wir unbeirrt fort. Sich nicht beirren zu lassen bedeutet, einfach weiter zu atmen, da zu sein, und alles, was an Erfahrungen und Gedanken auftauchen mag, einfach so sein zu lassen und unbeirrt präsent zu sein.

Ein Zitat wie dieses ist recht typisch für die Aussprüche der Mahamudra-Meister. Es hat einen sehr offenkundigen Sinn, aber so ganz verstehen wir den Sinn doch nicht. Wir verstehen ihn schon besser, wenn wir einige Erklärungen dazu bekommen haben, aber so ganz verstehen wir es auch mit den Erklärungen nicht. Es wäre jetzt angesagt, sich dieses Zitat z. B. heraus zu schreiben und mit nach Hause zu nehmen, also in die eigene Praxis hinein, es immer wieder einmal zu lesen, sich mit dem zu verbinden, was hinter den Worten ist, bis es anfängt, in uns ein tieferes Verständnis freizusetzen. So sind diese Zitate auch gedacht. Sie sind Hilfen, um Zugang zum Verständnis der Meister zu ermöglichen.

So ein Zitat kann als eine Methode verstanden werden, die uns hilft, Schinä, Lhaktong und Mahamudra zu entwickeln. Zunächst – auf der offenkundigen Ebene – wird uns das Denken an dieses Zitat helfen, dass der Geist sich beruhigt, z.B. mit dieser Idee, „Ich meditiere wie ein Elefant!“ Das hilft uns, den Geist sich sammeln zu lassen. Und dann bewirkt aber auch die Instruktion, die wir dazu erhalten haben, dass wir uns den Prozess von Subjekt und Objekt anschauen: Wo ist denn dieses Flattern des Geistes? Wo findet denn das statt? Und es entsteht ein tieferes Verständnis über den Geist, über das Ich, über das Nicht-Ich, und das nennt man Lhaktong, intuitive Einsicht. Und dann kann es passieren, dass solche Zitate die Wirkung haben, dass wir quasi jenseits des begrifflichen Denkens befördert werden, dass wir durch den Segen dieser Aussprüche da hineinfinden, dann öffnet sich der Zugang zu Mahamudra.

Es gibt so viele Beispiele, die uns Zugang zur Meditation ermöglichen: zu meditieren wie ein Elefant, wie ein Berg, wie der Himmel, wie der Ozean, wie ein Hundekadaver, wie eine Getreidegarbe, die auseinander fällt. Es gibt viele, viele Beispiele. Und all das sind Hilfen, um in die Meditation zu finden.

„Suche nirgends, denke über nichts nach. Bleibe ungekünstelt, ohne zu manipulieren, natürlich entspannt. Natürlichkeit ist der Schatz des Ungeborenen, der Weg, dem alle Buddhas der drei Zeiten folgen.“

Tog und *sem* im Tibetischen haben eine sehr ähnliche Bedeutung. *Tog* geht in Richtung analysieren, sich Gedanken machen über etwas, um zu einem Schluss zu kommen. Das ist hier etwas ungeschickt mit *suchen* übersetzt. Vielleicht besser: *Mache dir über nichts Gedanken, denke über nichts nach*. Das Wichtige ist, dass wir verstehen, dass es nicht darum geht, die Fähigkeit des Verstehens und des Denkens abzuschneiden, sondern sie auf der unkomplizierten Ebene zu belassen: einfach als auftauchende Gedanken, einfach auftauchendes Verständnis. Darum geht es, sich nicht in weiteren Gedankenketten zu verheddern.

Bleibe ungekünstelt. Erschaffe nichts, erzeuge nichts, manipulierte nicht.

Bleibe ohne zu manipulieren, natürlich entspannt. Dieses *lugpar shog* bedeutet ganz gelöst zu verweilen, in völliger Einfachheit zu verweilen. *Rang shin*, so wie die Dinge einfach sind.

Natürlichkeit ist der Schatz des Ungeborenen. Mit Natürlichkeit ist das Ungekünstelte gemeint, nichts zu erzeugen. Dieses nicht Erzeugte, dieses nicht Veränderte, nicht Manipulierte ist der natürliche Schatz jenseits von Geburt und Tod.

Natürlichkeit ist der Weg, dem alle Buddhas der drei Zeiten folgen.

Der erste Satz gibt uns an, wie wir hineinfinden können in diesen Mahamudra-Zustand: Denke über nichts nach, lass die Dinge in ihrer Einfachheit. Versuche nicht, etwas zu verstehen. Lass die Dinge unverändert, bleibe ungekünstelt. Versuche nicht, etwas zu erzeugen.

Der Grund, warum wir den Geist ungekünstelt lassen können, ohne etwas zu manipulieren, ist, dass der Geist in sich schon vollkommen ist. Die Natur des Geistes ist bereits Mahamudra. Wir brauchen nicht noch eine Qualität beizufügen, damit daraus dann Mahamudra wird.

Natürlichkeit, dieses Nicht-Manipulieren, ist der Schatz jenseits von Geburt und Tod. Warum ist das ein Schatz? Es ist ein Schatz, weil wir in der Natürlichkeit dem Geist selbst begegnen, dem Geist, der durch das Juwel dargestellt wird, das Tschenresi zwischen seinen beiden Händen vor dem Herzen hält, dieses blaue Juwel, das alle Wünsche erfüllt. Unser Geist wird ein Schatz genannt, weil wir in ihm alles finden, die Antwort auf all unsere Bedürfnisse. Wer in der Natur des Geistes verweilt, ist nicht

mehr abhängig vom Erfüllen der Wünsche von außerhalb. Wir brauchen nicht mehr Beziehungen, materielle Objekte, Ablenkung, was auch immer, um ein Manko zu füllen. Es ist völliger Reichtum, völlige Freude von innen heraus. Diese Entdeckung des Mahamudra-Geistes erklärt, warum diese Mahamudra-Meister so unabhängig sein können, warum sie so frei sind in ihrem Sein, in ihrem Bewegen in der Welt, wie sie unterrichten: Weil sie diesen inneren Schatz ständig zur Verfügung haben. Der Geist ist da und trägt sie durch alles hindurch. Der Geist selbst ist die Quelle der Freude und nicht mehr die vergänglichen äußeren Situationen.

Die normalen Bedürfnisse, die wir alle kennen – Bedürfnis nach Anerkennung, Liebe, geliebt werden, Bestätigung dass ich bin, Bestätigung meiner Existenz – all diese Bedürfnisse, die wir normalerweise haben, die lösen sich auf in der Natur des Geistes. Ein Mahamudra-Meister, jemand, der in der Natur des Geistes verweilt, kann aus dieser Quelle heraus, aus diesem Schatz heraus unbegrenzt geben, kann da sein für andere und muss sich das nicht von anderswo wieder holen. In diesen Schatz hineinzufinden, das ist der Weg, das Fahrzeug, das alle Buddhas der drei Zeiten benutzen.

Frage: Ist Nicht-Denken und Nicht-Analysieren vor allem ein Gedanke an ein Ich, zu dem man alles in Bezug setzt?

Das ist absolut richtig. Die beiden Verben hier – *tog* und *sem* – beziehen sich immer auf den dualistischen Prozess des Denkens, Erfassens, Verstehens. Und das Aussteigen aus diesen dualistischen Mechanismen ist der Weg, um ins Mahamudra hineinzufinden.

Frage: Wie kann man mit diesen verschiedenen Bildern umgehen? Ich habe lange Zeit mit dem Bild gearbeitet, wie ein Berg zu meditieren. Das hat mir in der Schinä-Praxis auch geholfen. Dann bin ich damit aber an Grenzen gestoßen, hab damit aufgehört und mich an das Bild mit der Flöte erinnert, die auf dem Tisch liegt, also nicht benutzt wird oder an den See, in dem das Aufgewühlte zur Ruhe kommt, sich allmählich klärt. Wie geht man mit diesen Bildern um?

Wir können all diese Bilder benutzen. Jedes Bild hat aber seine Begrenzung. Wenn ich das Bild des Berges, was eigentlich mehr für den Körper gemeint ist, auf den Geist anwende, dann werden die Dinge zu solide, dann kommt eine Enge in den Geist. Ich brauche als Beispiel für den Geist etwas Beweglicheres. Es kann den Geist sehr öffnen, wenn ich an die weite, unbewegte Wasseroberfläche eines ruhigen Sees in der Mittagssonne denke. Oder ich kann natürlich auch an einen Fluss denken, der fließt. Es gibt viele Bilder, die uns helfen, die Meditation zu entwickeln, aber es ist gut, sie richtig zu verstehen.

Wir können auch mit dem Feuer als Bild praktizieren, das Weisheitsfeuer. Damit ist nicht gemeint, dass unser Geist in Feuer steht. Die Kraft des Feuers ist ja, dass es alles verzehren kann. Und die Kraft der Weisheit verzehrt die Illusion, die Täuschung, die in unserem Geist auftaucht. Und wenn wir so – mit dem Bewusstsein des Weisheitsfeuers – praktizieren, dann kann uns das helfen, immer wieder die illusorische Natur der Dinge zu sehen und die lebendige, starke Kraft des Feuers wird immer wieder neu die sich einstellende Täuschung auflösen.

Ein anderes Beispiel, das mir selber viel geholfen hat, stammt aus den Instruktionen von Milarepa: zu meditieren wie ein heißer Stein, auf dem die Schneeflocken schmelzen. Wenn der Stein nicht heiß genug ist, dann sammeln sich die Schneeflocken allmählich darauf an. Die Schneeflocken sind ein Beispiel für die Fixierungen, die Kristallisationen, die in unserem Geist immer wieder die Tendenz haben zu entstehen. Wenn wir die nicht gleich auflösen, bilden die allmählich einen Haufen von Schnee. Wichtig ist also, den Stein, also unsere Praxis, so warm zu halten, dass jede Fixierung, die auftaucht, direkt wieder schmilzt und alles wieder im Fluss ist: also immer im Fluss bleiben, dass der Schnee sich nicht ansammeln kann.

Frage: Ich mag das Beispiel des Elefanten sehr gerne. Ich hab damit schon gearbeitet, seit wir das in den letzten Jahren im Kurs erwähnt haben. Der Elefant, der immer in Bewegung bleibt. Und selbst ein Elefant, der angebunden ist, macht immer noch Vor- und Zurückbewegungen, als ob er auf der Stelle gehen würde. Ich habe sehr viel Aktivität und merke auch, dass ich mit dem Körper diese Vor- und Zurückbewegung mache, wie man das auch bei Tieren in Käfigen beobachten kann, oder bei Kindern, die eingesperrt sind. Ich hab das aufgenommen und die äußere Bewegung mit dem Atem synchronisiert, bis Atem und äußere Bewegung in Harmonie waren, und dann hat sich diese Bewegung verin-

nerlicht. Ich war weiter innerlich im Fluss mit diesem Bild des Elefanten, der – auch wenn er dann von der Kette genommen wird – immer in dieser leichten Bewegung ist.

Du hast da ein sehr schönes Beispiel gegeben dafür, wie man Achtsamkeit in das hineinbringt, was ist. Ohne sich zu bewerten für diese äußere Bewegung – wo man auch hätte sagen können: Stopp! – hast du einfach die Achtsamkeit hineingebracht und mit dem Atem verbunden, diese Bewegung aufgenommen, bis sie sich äußerlich erübrigt hat und dann innerlich die Arbeit mit der Achtsamkeit in diesem ‚im Fluss bleiben‘ fortgesetzt. Da gibt es auch gar nichts zu ändern. Das einzige, was es braucht, ist achtsam präsent und im Fluss zu bleiben. Wobei es nicht notwendig ist, dass andere das unbedingt nachahmen sollten. Jeder muss mit dem im Fluss bleiben, was gerade bei ihm oder ihr selber ist, d.h. wir müssen unsere inneren Bewegungen achtsam aufnehmen und begleiten.

Frage: Ich frage mich immer wieder, was es für äußere Bedingungen braucht, um Mahamudra zu praktizieren. Braucht man dafür ein längeres Retreat, um alles loszulassen? Ist es möglich, dass man nur Momente von Mahamudra hat, oder ist es möglich, so den ganzen Alltag zu gestalten?

Es ist möglich, im Alltag Mahamudra zu praktizieren. Auch im Alltag gibt es Momente von Mahamudra, die aufblitzen können. Es ist leider aber so, dass uns im Alltag vieles immer wieder in die Ablenkung zieht, und es deshalb schwierig wird, diese Offenheit durchgängig aufrecht zu erhalten. Oft sind die Momente so kurz, dass wir sie kaum wahrnehmen. Ein Retreat ist einfach die ideale Bedingung, um alles loslassen zu können und sehr präsent zu sein in dem, was ist. Und es ist normalerweise ein ziemlicher Beschleuniger auf dem Weg.

Aber damit ist noch nicht alles gesagt. Es gibt Praktizierende, die ihren gesamten Weg im Alltag gegangen sind. Es gibt welche unter den Mahasiddhas, die nie Retreat gemacht haben, sie sind immer nur ihrer Arbeit nachgegangen. Was dir aber auffallen wird, wenn du ihre Arbeit anschaust, ist, dass sie eine recht monotone, gleichförmige Arbeit gehabt haben, ohne all diesen Verantwortungsdruck und ohne diese vielfältigen Beziehungen, sie hatten eigentlich eine sehr stabile Situation. In dieser stabilen Situation war der Spiegel für den Geist recht klar. Es war einfach, die verschiedenen Geisteszustände zu sehen. Die meisten waren Handwerker, einer war sogar König. Der König hatte komplizierte Geschäfte zu führen, hat aber trotzdem seine Vajrayana-Praxis halten können bis zu dem Punkt, wo er Mahasiddha geworden ist. Das war Indrabodhi.

Diejenigen, die wir jetzt als Mahasiddhas kennen, waren Praktizierende, die aus früheren Leben bereits eine starke Vorbereitung für die Praxis mitgebracht haben, Karma, was ihnen ermöglicht hat, ihren Lehrer direkt zu erkennen und die Unterweisungen, die sie bekommen haben, so tief zu verstehen, dass sie dann in der Lage waren, sie ganz kontinuierlich anzuwenden.

Für alle, die wir hier im Saal versammelt sind, wäre es von großem Vorteil, von Zeit zu Zeit Retreats machen zu können. Kleinere, aber auch größere Retreats, denn wenn wir so talentiert wären, wie die Mahasiddhas, die als Beispiele dienen, dann hätten wir mit dem, was wir an Unterweisungen bereits erhalten haben, unglaubliche Fortschritte gemacht. Da wir das offenbar noch nicht in dem Maße geschafft haben, gehören wir wohl eher zu der Kategorie, die Phasen des Rückzugs braucht, um ganz aus den Mustern des Festhaltens aussteigen zu können.

Trotzdem ist es so, dass Retreat nicht alles ist, denn wichtiger noch ist die tägliche, kontinuierliche Praxis. Wenn ich die Fortschritte von Menschen anschau, die gelegentlich für eine Woche oder für zwei Wochen ins Retreat kommen, dann zu Hause noch ein bisschen weiter praktizieren, aber die Praxis wieder aufgeben, dann vier Monate später wieder kommen um wieder zwei Wochen Retreat zu machen, deren Praxis entwickelt sich nicht so gut wie die Praxis desjenigen, der jeden Tag eine Stunde praktiziert, auch wenn er keine Zeit hat, ins Retreat zu kommen. Dann entwickelt sich die Praxis im Allgemeinen besser als bei denen, die einmal viele Anstrengungen machen und dann wieder gar keine.

Frage: Wie kann man die Mahamudra-Praxis in Tschenresi integrieren?

Tschenresi ist bereits Mahamudra, da gibt es nichts zu integrieren. Tschenresi-Praxis ist von A bis Z Mahamudra. Die Praxis des OM MANI PEME HUNG und des erwachten Mitgefühls basiert auf dem Verständnis, dass es da gar niemanden gibt, der Erleuchtung oder Erwachen erlangt. Von Anfang an bist du Tschenresi, wir sind bereits Tschenresi. Alle, die in unserer Linie Mahamudra praktiziert haben, haben auch Tschenresi verwirklicht und alle, die Tschenresi verwirklicht haben, haben Mahamudra verwirklicht. Also da ist kein Unterschied. Deswegen ist es dasselbe.

Wenn es dann um die Details geht, wenn du wissen willst, wie man wirklich Schinä, Lhaktong, Mahamudra in der Tschenresi-Praxis integrieren kann, dann gibt es dafür den wunderschönen Text von Karma Chagme mit Instruktionen zur „Einheit von Mahamudra und Dzogchen“ in Bezug auf die Tschenresi-Praxis, den wir im Frühjahr durchführen. Da wird genau beschrieben, wie man mit dem OM MANI PEME HUNG all diese Praktiken verbinden kann.

Frage: Ich merke in der Meditation, dass ich an so eine Art Schwelle komme und das Gefühl habe, wenn ich da jetzt weiter mache, werde ich vielleicht nicht mehr existieren. Angst ist da. Kannst du da etwas zur Ermutigung sagen, da doch weiter zu gehen?

Was ich mir da jeweils gesagt habe, ist: „Wenn andere vor mir da durchgegangen sind und den Mut gehabt haben, da hinein loszulassen und ich doch sehen kann, dass sie nicht verrückt geworden sind, sondern freie Wesen geworden sind, dann lass dich drauf ein.“ Das hab ich mir immer gesagt. „Ich folge dem Beispiel der Meister, die auch den Mut gehabt haben und die ganz offenkundig nicht verrückt geworden sind!“ Das hat mir dann geholfen, da hat sich die Angst aufgelöst im Vertrauen in die Meister. Es hat nicht immer im Moment selber so viel geholfen, aber es hat eine Grundhaltung geschaffen, wo ich mehr und mehr den Instruktionen vertraute.

* * *

Dharma und Kunst

Simone Moser erklärt die einzelnen Exponate der Kunstschule in der Scheune.

All diejenigen, die die vielen Jahre durch die Kunstwerkstätten gegangen sind, geholfen haben, die beiden Tempel – auch den in Laussedat – zu verwirklichen, haben in ihrer Arbeit die sechs Paramitas gestärkt, haben Freigebigkeit geübt, Disziplin, viel Geduld, Ausdauer, sie mussten ihren Geist stabilisieren, ihn ruhig halten, um diese Art von Arbeit machen zu können, und haben Weisheit geübt im Umgang mit all dem, was dabei auftaucht.

Jedes Mal wenn solch ein Kunstwerk hergestellt wird, ist es nicht nur das Endresultat, das Produkt, was wichtig ist, sondern der Weg dorthin hat den Menschen verändert, der daran mitgearbeitet hat. Das hängt in erster Linie damit zusammen, dass eine Menge Ichbezogenheit aufgegeben werden muss auf dem Weg, dieses Ergebnis zu erzielen, weil wir uns innerhalb einer Tradition befinden, einem Rahmen, wo unsere Impulse, es anders zu machen, aufgegeben werden. Es gibt einen Rahmen, in dem das stattfindet. In diesem Rahmen ist künstlerischer Ausdruck möglich, aber immer wieder geht es drum, sich dahinein zu entspannen.

In jedem einzelnen dieser Kunstwerke stecken Hunderte und Tausende von Stunden der Achtsamkeit, den Pinsel entspannt und achtsam so zu führen, dass er nicht zittert. Und immer wieder gleiche Bewegungen auszuführen, wo die ichbezogenen Impulse – weil sie ein bisschen kreativer sein wollen – gerne andere Formen machen würden. Und immer wieder in die Entspannung zu finden, die es ermöglicht, dem Kunstwerk einen solchen Ausdruck zu verleihen, dass es harmonisch wird und dass es zu einem Symbol des Erwachens wird.

Bei all den Kunstwerken, die wir aus der tibetischen und überhaupt aus der buddhistischen Tradition haben, gibt es keine Signatur, keine Unterschrift – von dem und dem hergestellt. Wir wissen bei den allermeisten Thangkas nicht, von wem sie gemacht wurden. Der Künstler zieht sich mit seiner Ichbezogenheit aus dem Werk raus und wird nur Diener dessen, was andere auf dem Weg der Praxis inspiriert.

Es gibt jetzt Praktizierende, die sich entschlossen haben, diesen Weg zu gehen, Dharmapraxis und Kunst miteinander zu verbinden. Es sind Dharma praktizierende Künstler, die – während sie malen – lernen zu meditieren. Das heißt, sie sind sich während des Malens der Tendenzen, die im Geist auftauchen, der Ichbezogenheit, der Spannungen bewusst, entspannen diese und finden immer wieder in diese Offenheit zurück, aus der heraus sie dann malen, den Pinsel führen oder auf dem Metall hämmern, was auch immer getan zu werden hat. Das ist das Herzstück der Übertragung von buddhistischer Kunst. Das Werken selber wird zur Meditation.

* * *

Nichtmeditation

Jedes der Zitate in dieser Sammlung von Zitaten, die Gampopa zusammengestellt hat, ergänzt das vorhergehende und es ist keineswegs eine zufällige Zusammenstellung:

Der „König der Einsiedler“ (Shawaripa) sagt:

„Betrachte nichts als Fehler, nimm das Nichts-was-auch-immer als Praxis. Verlange nicht nach Zeichen wie ‚Wärme‘ und dergleichen. Obwohl es tatsächlich nichts zu meditieren gibt, verfall aber nicht in gleichgültige Faulheit, sondern meditiere kontinuierlich und voller Achtsamkeit.“

Betrachte nichts als Fehler ist eine ganz zentrale Unterweisung, da wir nach all den Meditations-Unterweisungen, die wir bis jetzt erhalten haben vielleicht die Tendenz haben, auftauchenden Ärger als Fehler zu betrachten, das ist Festhalten am ruhigen Geist. Immer wieder erheben wir uns von der Meditation, oder haben in der Meditation selbst das Gefühl: „So ist es nicht richtig!“ Immer wieder der beurteilende, bewertende Geist. Herauszufinden aus dem bewertenden Geist ist eine der Hauptvoraussetzungen für Mahamudra.

Nichts als Fehler zu betrachten, das kommt uns vielleicht etwas seltsam vor, denn wir haben doch immer gehört, dass es ein Fehler sei, z.B. anzuhaften. Anhaften ist doch ein Riesenfehler, ist doch *der* Hauptfehler überhaupt!

Das Anhaften an sich, hat es denn überhaupt eine Substanz? Existiert es wirklich? Ist es nicht ein Fehler von Seiten des Praktizierenden, zu glauben, es gäbe tatsächlich einen Fehler? Ist nicht das Vergegenständlichen des Anhaftens und daraus ein Problem machen, der eigentliche Mega-Fehler? Das ist der Standpunkt des Mahamudra.

Du siehst etwas, was Leid verursacht: „Okay, belasse es in seiner illusorischen Natur!“ In dem Moment bist du aus dem Haften frei. „Betrachte nichts als einen wirklichen Fehler.“ Der eigentliche Fehler ist immer, wenn wir uns auf das dualistische Ergreifen einlassen, wenn wir einen Leid erzeugenden Mechanismus sehen und ihn dann auch noch vergegenständlichen, ihn für wirklich halten.

Die Mahamudra-Instruktionen nehmen jeweils die auftauchenden Erscheinungen in ihrer wahren Natur als das, was sie sind, nicht als das, was sie zu sein scheinen. Wenn Ärger auftaucht, denken wir normalerweise, „Oh, da ist Ärger! Ich sollte mehr Mitgefühl entwickeln, ich sollte Gegenmittel anwenden! Da ist Ärger im Geist, ich muss mich entspannen, ich muss was tun!“ Allein schon diese Gedanken, zu meinen etwas tun zu müssen, weil da Ärger auftaucht, bedeuten, dass ich an dem Ärger als etwas tatsächlich Existierendes festhalte. Das ist nicht Mahamudra.

Die Vorgehensweise des Mahamudra ist, den Ärger in seiner vergänglichen Natur zu erkennen, in seiner Nicht-Solidität. Ärger – in dem Moment, wo wir ihn loslassen – vergeht von selbst, im selben Augenblick. Es ist nicht notwendig, noch etwas Zusätzliches zu tun. Deswegen kann man aus der Mahamudra-Sicht sagen: „Betrachte nichts als Fehler.“ Nicht einmal das Anhaften hat Substanz, nicht einmal die Hauptwurzel allen Leidens von Samsara hat Substanz. Wenn du seine illusorische Natur erkennst, wenn du da entspannen kannst, gibt es nichts weiter zu tun als das.

Ihr seht hier sehr deutlich den Unterschied zwischen dem Mahamudra – was ein radikaler Ansatz ist, direkt zu schauen, was ist, ohne noch mit Gegenmitteln zu operieren – und dem schrittweisen Weg, wo wir akzeptieren, dass wir noch nicht loslassen können, und dann Mittel einsetzen, um zu diesem Loslassen zu finden. Das ist der Weg der Gegenmittel, der Weg des Anwendens von Methoden.

Wenn wir sehen, dass wir direkt loslassen können, lassen wir direkt los und brauchen keine Methoden. Wenn wir merken, dass wir das nicht können, nehmen wir die Methoden, um in dieses Loslassen, in diese Geistesöffnung zu finden.

Lasst uns jetzt praktizieren mit der Haltung, nichts als Fehler zu betrachten. Nur dieser eine Satz ist bereits eine vollgültige Meditationsanweisung.

4. Unterweisung, 3. August 06

Wie stets, lasst uns für einen kurzen Moment daran erinnern, dass wir diese Unterweisungen im Bewusstsein des Bodhicitta empfangen, dem Wunsch an uns selbst zu arbeiten, bis wir unser Herz, unseren Geist so weit geöffnet haben, dass sich Buddhaschaft einstellt und dass wir diese Offenheit, all unsere Energie, all unser Verständnis dem Weg aller Wesen zur Verfügung stellen bis zur Buddhaschaft.

Wir haben in diesem Kurs nicht viel über Bodhicitta gesprochen, weil alle vorangehenden Kurse das zum Inhalt hatten, aber es ist wichtig zu verstehen, dass sich Mahamudra nicht ohne Bodhicitta verwirklichen lässt. Wenn wir die Dinge etwas einfacher darstellen, können wir sagen, Mahamudra ist das letztendliche Bodhicitta und die Praxis der vier Unermesslichen – Liebe, Mitgefühl usw. – ist das relative Bodhicitta, welches die Basis für das Entwickeln des letztendlichen Bodhicitta darstellt. Fällt also nicht in den Fehler zu denken, man könnte sich hinsetzen und das letztendliche Bodhicitta praktizieren, ohne die Basis von Liebe und Mitgefühl, von Offenheit des Geistes – all das was wir relatives Bodhicitta nennen – geschaffen zu haben. Nachdem wir uns das ins Gedächtnis gerufen haben, fahren wir mit den Unterweisungen zum letztendlichen Bodhicitta, zu Mahamudra fort, und zwar mit demselben Zitat, das wir gestern schon angefangen haben.

Das Zitat beginnt mit *„Betrachte nichts als Fehler!“* Wenn wir uns diesen Satz zu Herzen nehmen, finden wir raus – wie wir das gestern schon angedeutet haben – dass wir nicht nur einfach aufhören, an die Fehler zu denken, die vielleicht in unserem Geist vorhanden sind, sondern im Gegenteil sogar: Wir entdecken die Vollkommenheit von all dem, was sich im Geist manifestiert. Das bedeutet, wir entdecken, dass – was auch immer im Geist erscheint – die eine Natur der Leerheit hat, die eine Natur des Geistes, und dass wir im Entdecken der Natur des Geistes Zugang zur Quelle aller Qualitäten haben.

Nehmen wir die Eifersucht als Beispiel: Eifersucht ist keine angenehme Erfahrung und ist die Quelle von Streit, von Kriegen und Rivalität. Stellen wir uns vor, dass wir diesen starken Impuls haben: *„Dem anderen geht es besser als mir, er verdient das aber nicht! Niemand denkt an mich! Eigentlich sollte ich diese Qualitäten haben oder diese materiellen Objekte besitzen!“* Und wir haben den ganz starken Wunsch, dass es dem anderen schlechter gehen möge und uns selber besser. Wenn wir das auf der normalen Ebene anschauen, dann sind wir beschämt, solche Gedanken zu haben, denn als Dharma-Praktizierende wollen wir genau das nicht. Eifersucht ist ja nun wirklich die letzte Emotion, die wir in unserem Geist sehen möchten.

Für den Mahamudra-Praktizierenden gibt es kein Problem in dieser Emotion, in diesem emotionalen Gedanken der Eifersucht, weil er nicht auf der Oberfläche bleibt, sondern direkt hineinschaut: *„Was ist die Natur dieses eifersüchtigen Gedankens?“* Und wir entdecken, dass seine Natur dieselbe Natur ist wie die aller Gedanken, nämlich keine Substanz zu haben, zu vergehen, nicht einmal eine Spur zu lassen. In dem Moment, wo wir den Ballon der Illusion getroffen und zerstoßen haben, platzt die Illusion und der ursprüngliche Raum unseres Geistes ist sofort wieder da, dieser Geistesraum, dem wir viele Namen geben können: Mahamudra, Dharmakaya, Buddhanatur. Das sind alles verschiedene Namen für denselben Geistesraum, aus dem heraus alles entsteht.

Was diese Unterweisung mit uns macht, ist, dass wir die Ebene wechseln. Statt auf der oberflächlichen oder relativen Ebene zu bleiben, wo Ursache und Wirkung spielen, gehen wir auf die Ebene der eigentlichen Natur der Dinge, wo es nichts gibt, was uns zu irgendeiner Reaktion verpflichtet, wo es nichts gibt, was Gegenmittel bräuchte, weil alles in sich bereits die Natur des Geistes ist. Diese Natur, die man Dharmakaya oder Dharmadhatu nennt.

Ihr mögt da einwenden, dass das ja gut klingt, ihr aber diese Unterweisung nicht umsetzen könnt. Das ist auch den Lehrern bewusst und deswegen gibt es dann den schrittweisen Weg, wie man hineingeführt wird in diese Fähigkeit, die Dinge direkt in ihrer Natur zu erkennen. Das ist die Praxis. Wenn es uns möglich wäre, sie direkt auszuführen, bräuchten wir keine Anleitung.

Dann geht das Zitat weiter mit *„nimm das Nichts-was-auch-immer als Praxis“*. Das Nichts-was-auch-immer als Praxis zu nehmen bedeutet, dass wir immer wieder diese Entdeckung machen, in das vermeintlich Existierende hineinzuschauen, und zu schauen, ob es wirklich existiert, und dann die Entdeckung machen, dass es da nichts zu greifen gibt, dass es da nichts was auch immer zu benennen, zu

begreifen, zu erfassen gibt. In dieser Offenheit zu verweilen bedeutet das Nichts-was-auch-immer zur Praxis zu machen.

Verlange nicht nach Zeichen wie ‚Wärme‘ und dergleichen: Wärme ist eines der Zeichen, die entstehen, wenn man praktiziert, bezieht sich aber nicht auf körperliche Wärme, sondern meint die Wärme des Geistes: Ein tiefes Vertrautwerden mit dem Loslassen und ruhigen Verweilen. Suche nicht nach solchen Zeichen. Solange du in der Suche nach Zeichen bist, wirst du das Mahamudra nicht finden. Dieser kleine Satz hat es in sich. Die eigentliche Bedeutung hier ist: „Befreie dich von den Mechanismen von Hoffnung und Furcht!“, „Erhoffe keine Resultate!“ und natürlich auch: „Befürchte nicht, dass sich keine Resultate einstellen!“ Schluss mit den Mechanismen von Hoffnung und Furcht, mit denen wir in Samsara gefangen sind.

Wir unterschätzen vielleicht die Tiefe dieser Unterweisung. Wir sollten uns da vorstellen, dass der Praktizierende an den Punkt gekommen ist, wo das einzige, was ihm im Leben noch wichtig ist, das Erlangen der Buddhaschaft ist, das Verwirklichen von Mahamudra, die Erkenntnis der Natur des Geistes. Und mit genau diesem Wunsch setzt er sich jedes Mal zur Praxis hin, zieht er sich zurück ins Retreat. Das ist der Motor seines Lebens. Und genau da wird er jetzt gebeten, loszulassen. Und genau da muss er loslassen, um tatsächlich ins Mahamudra hineinzufinden. Das heißt, er muss den Motor, den Antrieb von Hoffnung und Furcht, der jetzt noch aktiv ist auf dem Weg zur Erleuchtung, diesen Motor muss er loslassen. Die Motivation zur Praxis kann nicht mehr aus dem Streben nach einem Resultat kommen. Und nur dann kann es zu dem Erwachen kommen, von dem die Buddhas sprechen. Wenn das nicht so wäre, dann wäre das Erwachen nicht das wirkliche Erwachen. Dann wäre das Erwachen etwas mit Anstrengung Erlangtes und wäre Ursachen und Bedingungen unterworfen.

Jetzt sagt Mahasiddha Shawaripa: „Jetzt denkst du natürlich, es gäbe nichts zu meditieren! Aber: *obwohl es tatsächlich nichts zu meditieren gibt, verfall nicht in gleichgültige Faulheit, sondern meditiere kontinuierlich und voller Achtsamkeit.*“

Was normalerweise passiert, wenn wir erkennen, dass Mahamudra mit Anstrengung nicht zu erlangen ist, dann entspannen wir uns und verfallen in eine Gleichgültigkeit. Wir verfallen in eine Geisteshaltung, wo wir uns im ruhigen Geist wohl fühlen, entspannen, auch nicht gleich einschlafen, aber es mangelt an Klarheit, und es kommt auch nicht zu tieferem inneren Verstehen. Gendün Rinpotsche nannte das das Schafs-Schinä, die geistige Ruhe der Schafe oder das schwarze Schinä. Es ist nicht eigentlich schwarz, aber es mangelt an Klarheit.

Ihr lacht! Aber das ist nicht etwas, was es nicht geben würde. Ich selbst habe monatelang in diesem Zustand verbracht. Es ist ganz natürlich, dass man entspannt und dann in dem Loslassen der Anstrengung in so ein wohliges Gleiten hineinkommt, wo es aber an Klarheit mangelt. Und in diesem Zustand braucht es mehr Frische, mehr Lebendigkeit, mehr Präsenz. Der Praktizierende hat große Mühe, herauszufinden, wie denn da die richtige Praxis geht. In dem Moment, wo ich mehr Frische im Geist brauche, werde ich mich mehr anstrengen und schon bin ich wieder im Muster von Hoffnung und Furcht, weil ich ein Resultat von der Frische erwarte.

Worum es geht, ist ein einfaches Da-Sein, eine Freude am einfachen Sein zu entwickeln, die nichts sucht. Man weiß genau: ein Mahamudra, nach dem ich greifen muss, kann nicht das wahre Mahamudra sein. So eine tiefe Zuversicht muss im Geist entstehen, dass es nicht mehr zu dieser Anstrengung des Habenwollens kommt.

Die Lehrer sprechen immer wieder über das Mahamudra, um uns zu motivieren, den Geist darauf auszurichten. Sie sprechen davon, als gäbe es da ein Tor, durch das man durchgehen muss, was den Ausstieg aus Samsara ermöglicht. Indem wir uns darauf ausrichten, beginnt aber ein Prozess, in dem wir merken, dass es gar kein Woanders gibt, dass es gar kein Samsara hier und Nirwana dort gibt, sondern Samsara selbst in sich kein Problem ist, denn in seiner grundlegenden Natur ist es die Natur des Geistes. Wenn wir von Samsara und Nirwana sprechen, dann sprechen wir in dieser Dualität von schlecht und gut, von Leid und von Befreiung von Leid. Aber was ist eigentlich Samsara? Samsara sind Bewegungen im Geist, das was sich manifestiert, was wir erfahren. Die Natur dieser Erfahrungen, die Natur jeder geistigen Bewegung ist die Natur des Geistes selbst und diese Natur des Geistes nennen wir auch Mahamudra, Buddhanatur. Und daher sprechen wir von der Einheit von Samsara und Nirwana. Sie sind nicht identisch, aber sie haben dieselbe Natur.

Wenn da gesagt wird, dass wir nicht in gleichgültige Faulheit verfallen sollen, dann spricht das euch jetzt ganz direkt an, in der Situation, in der ihr jetzt seid. Ihr habt vermutlich auch die Nase voll von all den Niederwerfungen, den Mantrarezitationen, den Anstrengungen, die es auf dem Weg der Praxis zu machen gilt. Und da kommt euch das recht willkommen: „Wenn ich mir den Lhundrup zu Herzen nehme, was der da alles sagt, also jetzt höre ich einmal auf mit all den Anstrengungen, all dem Abstrampeln. Das ist ja wirklich nur dualistische Anstrengung. Das lass ich jetzt sein!“ Leider passiert dann, dass man alle Anstrengung sein lässt und dass es nicht zu einem Abschleifen, einer Transformation unserer Anstrengung kommt. Wir bleiben dann einfach so wie wir sind, es findet keine weitere Entwicklung statt. Alle Mahamudra-Meister sind sich einig darin, dass wir durch die Anstrengung zur Anstrengungslosigkeit kommen, dass wir viele, viele Anstrengungen machen müssen, bis all das, was der ichbezogene Teil der Anstrengung ist, gereinigt ist und wir zu einem anstrengungslosen Sein kommen. Das nannte der Buddha *rechte Anstrengung*.

Um es anschaulicher zu machen: Ihr könnt euch – wenn wir in ein paar Tagen nach Dhagpo fahren – Shamar Rinpotsche ansehen. Da werdet ihr jemanden sehen, der in der Anstrengungslosigkeit des Mahamudra-Meisters ist, den ganzen Tag. Diese Anstrengungslosigkeit, die wir bei ihm beobachten können, ist dergestalt, dass er mühelos von einer Situation, von einer Aktivität zu anderen wandern kann, sich den Situationen anpasst, ohne dass es die geringste Spur von der vorherigen Situation in der gerade nächsten Situation hätte. Und das mit einer Schnelligkeit, dass alle anderen um ihn herum außer Atem kommen. Nur er selber ist völlig entspannt.

Lasst uns jetzt meditieren mit gerade dem Minimum an Anstrengung. Für mich war die Lösung, mit der ich dann den Weg gegangen bin und auch heute noch gehe, das Minimum an Anstrengung herauszufinden, was noch nötig ist. Und da scheint es gar keine Grenzen zu geben, es wird immer weniger. Es ist immer weniger Anstrengung, die notwendig ist, und das, was Anstrengungslosigkeit genannt wird, ist dann wohl einfach dieses wache, ganz selbstverständliche Leben und Voranschreiten. Lasst uns versuchen, ohne Anstrengung zu meditieren!

<<< Meditation >>>

Frage: Diese Anstrengungslosigkeit ist wie etwas Solides, ein Zustand.

Wenn das Anstrengungslose wieder Quelle für Haften wird, dann ist wichtig, da etwas Bewegung zu haben, dass wir im Anstrengungslosen nicht versinken, dass wir im vermeintlich Anstrengungslosen nicht anhaften. Wie jetzt z.B. Wir haben meditiert, und erst war eine Frische im Raum, das war fein, die Unterweisungen waren aufgenommen worden, und dann begann der Geist daran zu haften, und es wurde immer schwerer. Und dann der Gong und es geht weiter. Also nicht anhaften an dem Zustand. Beschreibt das ungefähr eure Erfahrungen? ... (Viele nicken mit dem Kopf.)

Frage: Als ich heute Morgen aufgestanden bin, habe ich mich nicht an meinen Traum erinnert, aber jetzt, als ich meditiert habe, erinnere ich mich plötzlich daran. Wer hat sich denn da an den Traum erinnert?

Ja schau doch einmal nach!

Ich finde da niemanden.

Ich finde da auch niemanden. Wir leben in dieser Hypothese, dass es da jemanden gibt, der sich an Träume erinnert. Mit dieser Hypothese gehen wir durchs Leben und in der Meditation schauen wir, ob es tatsächlich diesen ‚jemand‘ zu entdecken gibt.

Frage: Es ist mir erst relativ leicht gefallen, in der Meditation in den Zustand der Bewusstheit zu kommen, aber dann wurde mir deutlich, dass es ständig einer achtsamen Anstrengung bedurfte, diese Bewusstheit auch aufrecht zu erhalten, dass da immer wieder der Versuch kam, Gedanken und alles mögliche andere hereinzubringen, und die Anstrengung war, diese Bewusstheit aufrechtzuerhalten. Ist das so okay?

Die Praxis hier würde darin bestehen zu schauen, wie viel Anstrengung es eigentlich braucht, um die Achtsamkeit, die Präsenz aufrechtzuerhalten, was denn gerade das Minimum an Anstrengung ist, das

du brauchst, welche Dosis. Da kann es sein, dass du überraschende Entdeckungen machst. Eine Entdeckung, die du machen wirst, ist, dass es eigentlich nur den Moment der Achtsamkeit braucht, der bemerkt, dass da gerade eine Gedankenkette war. Dieser Moment der Achtsamkeit, der die Gedankenkette beendet, ist das einzige, was es braucht, um zur Präsenz zurückzukommen. Und danach braucht es keine weitere Anstrengung. Ob du diese Achtsamkeit dann Anstrengung nennst, sei dir überlassen, aber das braucht es. Es bleibt also euch überlassen, ob ihr diesen Moment der Geistesgegenwart, dieses Bemerkens für eine Anstrengung haltet, oder ob ihr euch dabei nicht anstrengt.

Der Mahamudra-Praktizierende macht die Entdeckung, dass Festhalten anstrengend und erschöpfend ist, dass das Verfolgen von Gedankenketten, die Ablenkung zu einer tiefen Erschöpfung unseres Geistes führt, und dass das Loslassen, die Präsenz eine Nicht-Anstrengung ist, aus der uns immer mehr Energie zufließt. Jetzt, in unserem Normalzustand haben wir das Gefühl, dass die Achtsamkeit anstrengend ist und dass die normale Ablenkung erholsam ist. Wir erleben das so, weil wir es gewohnt sind, den Gedanken zu folgen und uns abzulenken. Wir merken aber gar nicht, wie wir uns darin erschöpfen. Achtsamkeit ist das Heraustreten aus Mechanismen, das ist als wenn man gegen einen Strom rudern würde und es kommt einem anstrengend vor. Bis man in eine entspannte Gegenwart findet, die zur Quelle von großer Energie im Geist wird. Es ist nicht sofort gegeben, dass man in diese nährenden Präsenz hinein findet. In dem Moment wo wir diese Quelle einfachen Seins gefunden haben, wissen wir, dass alles andere anstrengender ist als darin zu verweilen.

Frage: Ich habe das Gefühl, die Schwierigkeit der Anstrengungslosigkeit hängt zusammen mit der Angst nicht zu sein, mit dem Wunsch zu leben. Ist diese Schwierigkeit gekoppelt mit der Angst vor dem Tod?

Das hast du meiner Meinung nach sehr gut beschrieben. Angst, nicht zu sein, die Angst vor dem Tod ist Motor unseres ständigen Rennens, unserer Flucht. Wir sind auf der Flucht vor dem Gefühl nicht zu existieren und bestätigen unsere Existenz mit jeder Menge Ablenkung. Der Buddha sagte dazu: „Ihr seid dabei, zu rennen. Rennt doch nicht so, hört doch einmal auf zu rennen! Haltet doch einmal inne!“ Dieses Innehalten wird möglich, wenn wir den ständigen Wandel in unserem Leben akzeptieren, wenn wir den Tod akzeptieren können, den Tod nicht nur als Ende von etwas sondern als das Auflösen von einer Ich-Existenz und Weitergehen in etwas anderes, das wir nicht kontrollieren können. Das Innehalten wird möglich, wenn wir uns in diese nicht kontrollierbare Offenheit hinein entspannen können. Da wird dann auch die Nicht-Anstrengung möglich. Das ist der Schlüssel.

Frage: Dieser Moment von Offenheit schafft viele Gedanken, manche positiv, manche negativ. Nicht-anstrengung ist schwierig aufrechtzuerhalten, weil ich diese Gedanken auflösen möchte. Ich habe versucht, die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen zu lassen, aber ich habe sie wie Wolken verfolgt, wie sie durch die Auvergne ziehen und sich zusammenballen. Und wenn ich nicht den Atem zähle, dann gibt es einen heftigen Sturm usw., nichts ist aufgelöst.

Du bist da in der Meditation in einer Zwischenphase. Einerseits bist du dir gewahr, dass alles, was sich im Geist erhebt, das Spiel des Geistes ist, andererseits gibst du aber auch dem Inhalt Bedeutung. Du sagst z.B. „Oh, was für eine schöne Rose!“ oder „Was mache ich jetzt damit, ich hab die Verabredung verpasst!“ Also da bekommt der Inhalt dessen, was auftaucht, Bedeutung zugemessen. Wenn man das tut, ist man nicht mehr im Kontakt mit der illusorischen Natur dessen, was erscheint. Da musst du eine Entscheidung treffen. Wenn du es danach versuchst auf die Seite zu schieben, dann scheinst du immer noch wie mit so einem kleinen Band damit verbunden zu sein, um es bei Gelegenheit noch einmal hervorholen zu können, damit du dich damit beschäftigen kannst. Das ist kein wirkliches Loslassen. Das ist ein Beiseiteschieben und kann auch zum Unterdrücken werden. Es wäre besser, du würdest dich dann direkt auf der Ebene des gedanklichen Inhalts mit deinen Gedanken, Ideen beschäftigen und sie auf der Ebene von Ursache und Wirkung auflösen.

Wenn wir uns entscheiden, Mahamudra-Praxis zu machen, dann gehen wir alles auf der tiefsten Ebene an, wo wir die Dinge in ihrer Natur betrachten, der Natur des Entstehens und Vergehens, ohne dem Inhalt irgendeine Bedeutung beizumessen. Das ist ein ganz wichtiger Grundsatz für die Mahamudra-Meditation: Der Inhalt der Gedanken spielt keine Rolle. Wir müssen uns befreien vom Inhalt. Es ist wichtig, eine Entscheidung zu treffen, auf welcher Ebene wir mit den Erscheinungen arbeiten.

Frage: Hier in der Gruppe ist es relativ einfach, und wenn es zu solide wird, stoppt der Gong. Wenn ich zu Hause praktiziere, soll ich versuchen, achtsamer zu sein, oder so wie hier der Gong stoppt, einfach aufhören, wenn es zu solide wird?

Wenn das zu Hause so passiert, dann ist das der Moment, wo man beginnt, das Mantra zu rezitieren, zu beten oder Niederwerfungen zu machen. Ich bringe wieder etwas Bewegung in die Praxis hinein, um aus dieser Verfestigung in der Meditation herauszufinden und wieder in Fluss zu geraten. Wenn ich dann wieder im Fluss bin und sich der Geist wieder öffnet, dann kann ich wieder in die Stille eintreten und in Offenheit verweilen. Da muss jeder selbst entscheiden, wie er das macht.

Es ist möglich, den Geist wieder flüssiger werden zu lassen, allein durch eine Änderung der Einstellung, die wir während der Meditation vollziehen. Das ist eine etwas andere Haltung dem gegenüber, was passiert. Das Festhalten, das da beginnt, ist nämlich ein sich wohl Fühlen in der Ruhe, ein Haften und Stabilisieren-Wollen dieses wohligen Zustandes. Sich daraus zu lösen und innerlich der natürlichen Bewegung des Geistes wieder allen Raum zu geben, das ist etwas, was wir lernen können, aber es ist sehr subtil, und es ist zunächst einfacher, mit Hilfe von Mantras oder Gebeten zu lernen, dass es durch die Handlungen, die wir ausführen, wieder in Fluss kommt.

Als ich selber in meiner Praxis an dem Punkt war, hat mir Gendün Rinpotsche gesagt: „Denke!“ „Du musst denken!“ „Komm heraus aus diesem Haften an Nicht-Denken!“ Ich bin dem Hinweis gefolgt und hab ‚ja‘ zu den Gedanken gesagt. Es ging aber eigentlich nur darum, ‚ja‘ zur Kreativität des Geistes zu sagen, zu allem, was sich da manifestiert, ohne sich in der Kreativität zu verfangen.

* * *

In Sinn der Meditation Verwirklichen finden wir:

„Wenn du meditierst, gibt es nichts zu meditieren. Doch dies wird gewöhnlich ‚Meditation‘ genannt.“

Ich glaube, ihr versteht den Sinn des Satzes. Nach dem, was schon erklärt wurde, ist es nicht mehr so schwierig, den Sinn zu verstehen. Praktisch sieht es so aus, dass wir wahrscheinlich doch etwas Willen, etwas Entschlusskraft brauchen, um uns zu befreien aus all den Ansprüchen und Verwicklungen des Alltags, um auf dem Meditationskissen anzukommen. Wenn wir einmal dort angekommen sind, dann geben wir der Nichtmeditation den Vorrang. Von da an – wenn wir einmal angefangen haben – geht es dann von selber weiter.

Saraha:

„Ist irgendein Verlangen da, wirf es fort. Entsteht Erkenntnis, ist alles ‚Das‘. Niemand wird je etwas anderes verstehen.“

Das ist eine Schlüsselunterweisung des Mahamudra. *Ist irgendein Verlangen da*, das heißt irgendeine Anhaftung, irgendein Festhalten, *wirf es fort* – das ist *thong* auf Tibetisch und heißt: wirf es weit von dir, weise es weit von dir. Damit ist gemeint, dass wir alles tun, um dieses Anhaften aufzulösen und den Geist daraus zu befreien. Ein Praktizierender des Mahamudra wird dies zu seiner Hauptpraxis machen: Bemerkten von Anspannung, von Haften, von Verlangen – loslassen, entspannen. Das ist der automatische Reflex und er setzt sich auch nach der Meditationssitzung fort, überall, wo immer wir sind im Alltag, welche Situation es auch sein mag – Familie, Beruf, überall, Tag und Nacht – immer die größtmögliche Offenheit und Entspannung im Geist zu lassen.

Gendün Rinpotsche sagte deshalb manchmal, ein Mahamudra-Praktizierender meditiert immer über das Anhaften, die ganze Zeit. Wo immer Anhaften ist, er wird sich dieses Anhaftens gewahr und bringt da hinein Entspannung und Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge und lässt sie sich wieder auflösen. Es kommt wieder, weil das Karma ist. Karma bewirkt, dass es immer wieder kommt, bis sich diese karmischen Tendenzen des Greifens, des Sich-Verspannens aufgelöst haben.

Jedes Mal aufs Neue auf die karmischen Impulse mit Entspannung und Offenheit zu antworten ermöglicht, dass sich diese karmischen Impulse erschöpfen und das nennt man karmische Reinigung. Das ist da, wo die Meditation die karmischen Impulse auflöst und damit auch all die Tendenzen, sich immer wieder so zu verspannen.

Entsteht Erkenntnis, ist alles ‚Das‘. Das bedeutet, dass es da nicht noch eine Ecke in unserem Bewusstsein gibt, in unserem Leben, wo diese Erkenntnis nicht zutreffen würde. Diese Erkenntnis bezieht sich auf alles, was im Geist entsteht, die Erkenntnis von dem, was die Natur des Geistes und aller seiner Erscheinungen ist.

Wenn es heißt, dass alles ‚das‘ ist, so steht das ‚das‘ – auf Tibetisch *de* – für die Dimension, die sich nicht weiter beschreiben lässt, die sich den Worten entzieht. Alles wird dann zu dieser Dimension, die frei ist von Subjekt und Objekt, von Ich, mein und anderen, alles wird diese unbeschreibbare Dimension.

Niemand wird je etwas anderes verstehen. Egal welcher Meister, egal welche Tradition, wenn es zu einem echten Erwachen kommt, wird Erwachen genau das sein, es kann nichts anderes sein. Das ist die Natur. Alle Meister werden immer nur ‚das‘ entdecken können, weil ‚das‘ die Natur des Geistes ist. Egal wie sie sie dann beschreiben, sie wissen, dass die Worte nur ein sehr beschränktes Hilfsmittel sind, um auf diese Dimension hinzuweisen. Wenn sich solche Meister treffen – auch wenn sie äußerlich verschiedene Worte benutzen – werden sie verstehen oder spüren, dass der andere auch ‚das‘, dieses Unbeschreibbare erfahren hat und in dem Bemühen ist, das anderen zugänglich zu machen. Das ist die verbindende Erfahrung von all den Verwirklichten.

* * *

Ausgeglichene Praxis zu Hause

Jetzt würde ich gerne mit euch den Prozess einleiten: Wie können wir denn all das, was wir gehört haben, zu Hause anwenden? Wie könnte das genau ausschauen? Im besten Falle können wir uns, wenn wir nach Hause kommen, an einige der Worte, die hier gesprochen wurden, erinnern. Wir können wieder Kontakt aufnehmen mit der Inspiration, die wir hier erfahren haben, und es wird dazu kommen, dass wir dann durch diese Inspiration wieder für eine kurze Weile, einige Minuten in dieser Offenheit verweilen können, aber dann – wenn sich wieder das Haften einstellt – wird es immer schwerer werden, diese Offenheit wieder zu kontaktieren.

An diesem Punkt ist es dann hilfreich, Methoden zu benutzen, um den Geist wieder zu entspannen, zu sammeln, aus den Gedankenketten zu befreien. Und es gibt auch Methoden, die uns helfen, wieder zu dieser Inspiration zurückzufinden. Im Vajrayana gibt es eine Unzahl von Methoden, sodass uns die Auswahl wirklich manchmal schwer fällt. Wir müssen eine Wahl treffen, weil wir nicht alle Methoden gleichzeitig praktizieren können.

Viele von euch, die hier im Saal sind, haben bereits eine Praxis gefunden. Einige praktizieren z. B. Tschenresi, andere den Guruyoga, andere sind in den Vorbereitenden Übungen – Niederwerfungen, Vajrasattva usw. – andere praktizieren einfach die Schinä-Praxis. Wenn wir sagen, „Ich praktiziere Tschenresi!“, dann sollten wir uns darüber klar sein, dass wir nicht eine Methode praktizieren, sondern dass in der Tschenresi-Praxis eine Menge von Methoden zur Wirkung kommt. Das ist eine Sammlung von Methoden, die eine Harmonie ergeben, und das trifft auch für jede andere Praxis zu.

Es ist wichtig zu sehen, dass jede dieser Praktiken in sich eine Sammlung von solchen Methoden ist, die sich ergänzen und die bewirken, dass ein Praktizierender auf harmonische Art und Weise sich entwickeln kann. Zum Beispiel gibt es in der Praxis auf Tschenresi nicht nur die Mantrarezitation. Es gibt die Auflösung der Visualisation und das Ruhen in der Stille. Und wir haben nicht nur diesen Aspekt von Mantra- und Verschmelzungsphase, sondern wir haben das Liniengebet mit dem Entwickeln von Hingabe an die Meister, wir haben die Zuflucht zum Entwickeln von Bodhicitta, wir haben das sieben-teilige Gebet mit Opferungen usw. zum Ansammeln von Verdiensten, wir haben das Bewusstwerden der sechs Daseinsbereiche zum Entwickeln von Mitgefühl, usw. Es ist eine Vielzahl von Aspekten in unserem Wesen, die von so einer Praxis berührt werden, und zusammen gibt das eine harmonische Praxis.

Ein wichtiges Element ist das Gleichgewicht zwischen dem Entwickeln von Mitgefühl und von Weisheit. Wenn wir eine Seite zu stark betonen und die andere vernachlässigen, kommt es zu einer Überbetonung des Verlangens, der Suche nach Weisheit, einem zu schwachen Entwickeln von Mitgefühl. Es kann aber auch dazu kommen, dass jemand nur Mitgefühl praktiziert und nicht genug Weisheit entwi-

ckelt und sich dann in einem sentimental, emotionalen Mitgefühl verfängt. Es geht darum, die verschiedenen Aspekte der Praxis im Gleichgewicht zu halten.

Ein anderes wichtiges Element, auf das wir achten müssen, ist, dass wir z.B. in der Shamatha- oder Schinā-Praxis sind, der geistigen Ruhe, und uns bemühen, dem Atem zu folgen, zu zählen, und dann mit einem äußeren Objekt meditieren, mit einem inneren Objekt, die ganze Reihenfolge der verschiedenen Stufen der Schinā-Praxis, aber dabei alles aus dem Ich-Gefühl heraus machen: „Ich praktiziere. Ich wende die Übung an! Ich werde jetzt meinen Geist beruhigen!“ Das führt dazu, dass das Ich-Gefühl mit der Praxis nicht weniger wird. Da bestehen wir in der Kagyü-Linie darauf, dass die Schinā-Praxis immer mit Hingabe-Praxis verbunden wird, also mit Guru-Yoga, dass Guru-Yoga und die Anstrengungen der stillen Praxis miteinander einhergehen, dass wir immer die Ausrichtung auf Buddha Shakyamuni, auf die ganze Linie der Meister, das Sich-Hingeben-Können, das Sich-Loslassen-Können in den Segensstrom die Praxis des Schinā begleitet. Auf diese Art und Weise wird auch die Schinā-Praxis viel tiefer, weil wir uns allmählich lösen können aus diesem ichbezogenen Meditieren.

Wenn wir in unserer Praxis den Aspekt der Hingabe, des sich Öffnens in den Segensstrom hinein vergessen, dann können wir zwar Shamatha praktizieren, aber wir werden früher oder später in eine Sackgasse geraten, wo es nicht mehr weiter geht. Da ist immer diese Anstrengung, die möchte, dass sich tiefere Meditation einstellt, die schaut: „Wie krieg ich das hin?“, und dieses Element der Kontrolle ist nicht rauszukriegen aus der Praxis, weil von Anfang an immer mit dieser Ich-Bezogenheit meditiert wurde und wir es nicht geübt haben, Kontrolle loszulassen. Und das wird zu einem unauflösbaren Hindernis in der Meditation, wenn wir nicht den Weg schaffen, diese Verantwortung abzugeben, einmal den Lama meditieren zu lassen, den Buddha, das andere, das, was für die Nicht-Kontrolle steht.

Ich spreche euch darüber, damit ihr ein noch tieferes Gefühl dafür entwickelt, wie sich harmonische Praxis entwickelt, dass wir zwar Anstrengung machen und die auch wirklich täglich machen, gleichzeitig aber aller Wert auf dieses Loslassen der Ich-motivierten Anstrengung gelegt wird und des sich Hingebens, des sich Öffnens, um aus dem Dilemma heraus zu kommen, dass es immer diese Ich-Bezogenheit in der Anstrengung gibt. Die vielen Bereiche unserer Praxis stehen im Ausgleich.

Wenn ich Praktizierende beobachte, die drei, vier, fünf oder mehr Jahre nur Shamatha praktiziert haben, ohne Mitgefühl zu praktizieren, dann wird es ganz offenkundig, dass es jetzt unbedingt wichtig wird, Mitgefühl zu entwickeln. Mitgefühl, um – wie die tibetischen Meister sagen – die Praxis zu befeuchten. Sie sprechen davon, dass unser Geist, unser Herz, unsere Praxis trocken wird, dass sie austrocknet, wenn nicht genug Mitgefühl vorhanden ist. Wir brauchen wie die trockene Erde den Regen des Mitgefühls, damit unser Herz aufgehen kann – wenn ich von Mitgefühl spreche, spreche ich auch von Liebe – und sich unsere Praxis noch in weitere Dimensionen öffnen kann. Dann kann sich auch Schinā wieder frisch entwickeln, wenn der Regen des Mitgefühls den Geist geschmeidig gemacht hat. Wenn dieser Regen des Mitgefühls regelmäßig den Geist benetzt, fließender macht, wird das von großem Nutzen sein, um uns zu Fortschritten in der Shamatha-, Vipassana- und Mahamudra-Praxis zu führen.

Wenn wir in der Folge die Praxis mit Meditationsobjekten erklären – äußere, innere, usw. – dann sei das auf diesem Hintergrund erklärt, dass ihr nie vergesst, dass es täglich darum geht, Mitgefühl und Liebe zu entwickeln, dass es immer darum geht, Hingabe zu entwickeln und das zu einer täglichen Praxis zu machen. Aber wir können natürlich nicht in jedem Kurs alles wiederholen, wir werden uns jetzt mehr der Praxis mit verschiedenen Meditationsmethoden zuwenden.

Wir machen jetzt eine einfache Übung: Nehmt ein kleines Objekt, z. B. die Spitze eines Stiftes. Wir legen das Objekt vor uns hin und nehmen es als Anker für unsere Meditation. Es ist wichtig, zu wissen, in welche Entfernung wir das Objekt legen. Wenn wir es zu nahe vor uns hinlegen, dann neigt sich der Kopf und es entsteht eine Spannung im Nacken, weil das Objekt zu nahe liegt. Setzt euch also zuerst gerade und entspannt hin, lasst den Blick entspannt vor euch verweilen und platziert dann das Objekt genau dort, wo euer Blick entspannt verweilt. In der Mahamudra-Tradition sprechen wir davon, dass der Blick dem Nasenwinkel folgt. Da gibt es natürlich sehr verschiedene Nasen, aber es ist damit gemeint, das Objekt in die Richtung zu legen, in die die Nase zeigt.

Es ist wichtig, dass wir bei der Meditation auf ein Objekt nicht die allgemeinen Mahamudra-Instruktionen vergessen, denn die geben den Rahmen für die Arbeit mit dem Objekt. Es ist jetzt nicht etwa so, dass wir wie verrückt Anstrengungen machen würden, um bei dem Objekt zu bleiben. Wir

erinnern uns an das anstrengungslose Praktizieren, und da wir wissen, dass wir in der Anstrengungslosigkeit etwas instabil sind, nehmen wir einen Anker für unsere Aufmerksamkeit, es ist nichts mehr als das: einfach ein Anker.

<<< Meditation >>>

Wir nennen das die Meditation auf ein äußeres Objekt, hier ein unreines Objekt von kleiner Größe. Unrein, weil es sich nicht um eine Buddhastatue oder etwas anderes handelt, was ein Spiegel für die erwachten Qualitäten des Geistes ist. In dieser Gruppe der Kategorie der kleinen äußeren Objekte könnt ihr es so klein wählen, bis ihr auf die Spitze einer Nadel oder eines fein gespitzten Stiftes meditiert. Oder ihr könnt einmal schauen, ob es sich anders anfühlt, auf einen Stein zu meditieren oder dann auf eine Blüte z.B. Wir können mit verschiedenen Objekten experimentieren. Fragt euch doch einmal, ob dieser Unterschied etwas für den Geist ausmacht. Was würdet ihr spontan auf die Frage antworten, ob es einen Unterschied macht, auf welch ein Objekt man meditiert?

Je kleiner das Objekt, desto größer die Konzentration. Je größer das Objekt, desto mehr Offenheit.

Ich habe auf einen Punkt vor mir meditiert und plötzlich waren es zwei. Da dachte ich mir: Oh Dualität! Ist es dann keine Dualität, wenn ich nur einen Punkt sehe?

Das ist Dualität, aber wenn du zwei Punkte siehst, ist es noch mehr Dualität... (Lachen)

Für mich war es schwierig für die Augen, es war Anspannung. Ich hab dann angefangen zu analysieren, mich damit zu beschäftigen. Dann hab ich die Augen geschlossen und gerade jetzt wurde mir klar, dass sich das alles im Geist abgespielt hat.

Dazu ein Hinweis zur Meditation mit Objekten: Es wäre gut, sie so wie Gedanken zu behandeln, dass wir nicht an dem äußeren Aussehen, der Form usw. des Objektes haften, so wie wir uns bei Gedanken auch nicht mit dem Inhalt der Gedanken befassen, sondern nur das Objekt anschauen. Wir können durch das Objekt durchschauen, so wie wir in die Tiefe blicken, ohne an der Oberfläche des Objektes haften zu bleiben. Und obendrein dürfen wir den Augen auch erlauben, so ganz feine oszillierende Bewegungen auszuführen, die die Augen entspannen.

Ich hab das so erlebt, dass – wenn es das Ich ist, das meditiert – sich dann dieses Ich zu den Objekten in Beziehung setzt und die Art des Objekts wird eine Auswirkung haben auf das, was im Geist passiert. Wenn ich aber den Lama meditieren lasse, dann ist es völlig unerheblich, was für ein Objekt vor mir liegt.

Wenn wir den so genannten Lama meditieren lassen, dann besteht keine Identifikation, und dann ist es tatsächlich unerheblich, welches Objekt wir vor uns platzieren.

Ich hab auf das Objekt geschaut und nach ein paar Sekunden kam ich in diese Entspannung, einen Dämmerzustand, ohne die Augen zu fokussieren. Und es war eine unheimliche Anstrengung, die Augen wieder zu fokussieren. Das ging eine Weile, dann mache ich mir wieder Gedanken und dann wieder Entspannung. Aber ich komm ganz schnell in einen Zustand, wo das Fokussieren als unangenehm erlebt wird. Das kenn ich auch aus der Visualisation, wo ich es als unangenehm empfinde, die Energie aufzubringen, die Visualisation aufzubauen.

Das kann kommen, wenn man müde ist und das Fokussieren mit einer zu großen Anstrengung einhergeht. Da ist es völlig in Ordnung, dir Zeit zu lassen, wo du zwar in Richtung des Objekts schaut, aber es ist nicht scharf und du lässt es so unscharf wie es ist, bis die Augen wieder von selber die Kraft haben zu fokussieren. Wenn man sehr müde ist, kann das sogar recht lange dauern, dass man das Objekt nicht anschauen möchte, weil man sich nach einer tieferen Entspannung sehnt. Aber wenn Ablenkungen kommen, so wie du beschrieben hast, dann wird das Hinschauen auf das Objekt als eine Hilfe empfunden, weil es einen aus der Ablenkung rausholt.

Ich habe das Gefühl, dass das Fokussieren des Geistes auf ein kleines Objekt die Tendenz des Geistes deutlich macht, in alle Richtungen zu entweichen. Ich habe dann die Methode gewechselt und den Atem als Stütze genommen, was mir gezeigt hat, dass der Geist ein „Affengeist“ ist, die ganze Zeit.

Auf diese Frage hin schlage ich euch als Antwort eine kleine Zusatzübung vor, die darin besteht, dasselbe Objekt wie vorher zu nehmen und das Objekt aber in seinem Raum zu betrachten. Also nicht nur das Objekt zu betrachten sondern auch den Raum, in dem sich das Objekt manifestiert. Es ist nämlich eine Sache, wenn ich das Mikro anschau, und eine andere, wenn ich das Mikro im Raum betrachte, in dem es sich befindet. Das ist etwas, was hilft, ein Übermaß von Konzentration aus der Praxis zu nehmen, ein zu starkes Fokussieren.

Es gibt da eine Parallele mit dem Betrachten von Gedanken und von Gedanken im Raum, in dem sie sich manifestieren. Wir alle sind immer so stark auf das Objekt konzentriert, dass wir den Raum vergessen, in dem die Dinge stattfinden. Es ist sehr hilfreich, wenn wir uns in der Meditation von Anfang an daran gewöhnen, alles in seinem Raum wahrzunehmen, nicht nur das Objekt. Es ist immer dasselbe Prinzip, auch für die Klänge. Klänge erklingen in einem Raum, in einem Hintergrund von Stille: Die Stille mit den Klängen hören. Den Raum mit den Objekten sehen, und es ist dasselbe mit den Gedanken: den Gewährseinsraum mit den Gedanken wahrnehmen. Es sind da viele Parallelen.

* * *

Atishas Unterweisungen zu Mahamudra

5. Unterweisung, 4. August 06

Das Wichtigste ist, immer diese Motivation des Bodhicitta wach oder warm zu halten, mit der wir kommen und Buddhas Unterweisungen zu hören, diese tiefen Unterweisungen, die uns helfen, alle Hindernisse durchzustehen. Egal was für äußere Bedingungen wir vorfinden: immer den Blick auf das Wichtigste gerichtet halten: die Motivation.

Atisha war – im Unterschied zu manch anderen, die hier zitiert werden – nicht zuerst Mönch und dann Yogi, sondern er war sein ganzes Leben lang Mönch und war der größte Gelehrte seiner Zeit in Indien. Und nicht nur das, er war auch einer der großen Mahasiddhas, die Mahamudra ganz und gar verwirklicht hatten. Er lebte im 11. Jahrhundert und war Zeitgenosse von Marpa.

Atisha und Marpa hatten sich sogar getroffen, und Atisha hat Marpa gebeten, sein Übersetzer zu werden. Marpa hatte jedoch das starke Gefühl, dass er noch weiter bei Naropa studieren möchte, ist dann ein weiteres Mal nach Indien gezogen, und Atisha hat andere Übersetzer in Tibet gefunden, die ihm ermöglicht haben, den Tibetern seine große Hilfe anzubieten.

Atisha hat Dromtönpa und natürlich auch andere Schüler ausgebildet; danach war in der dritten Generation Gampopa als Linienhalter dieser Kadampa-Linie von Atisha vorgesehen. Er hatte dafür schon die volle Ausbildung erhalten, traf dann Milarepa und dadurch kamen die beiden Übertragungsströme zusammen. Dass Gampopa hier Atisha in die Reihe der Mahamudra-Meister stellt, die das letztendliche Bodhicitta erklären, hat besondere Bedeutung, denn Atisha wird allzu oft nur als Meister des relativen Bodhicitta, der Lodjong-Unterweisungen, genannt und viel seltener als Mahamudra-Meister.

Atisha:

„Das’ ist tiefgründig und frei von Komplikationen, klares Licht, nicht zusammengesetzt, ungeboren, nicht endend, von Anfang an rein. Sein Wesen ist Befreiung von Leid, der Raum der Phänomene, ohne Grenzen – ohne Mitte. Schaue mit den Augen des Geistes, frei von Vorstellungen, Dumpfheit, Wildheit und Benebelung.

Wenn wir hier davon sprechen, dass ‚Das‘, dieses Mahamudra *tiefgründig* ist, dann bringt das das Bild des Ozeans ins Bewusstsein. Der Ozean war für die Asiaten damals nicht ein Ozean, der sehr tief ist, sondern der bodenlose Ozean. Das war eine nicht mehr zu ergründende Tiefe, der Ozean war jenseits von dem, was Menschen ergründen konnten. Tiefgründig bedeutet hier eigentlich bodenlos, eine Tiefe, die jenseits aller Bezugspunkte geht. In der Meditation bezieht sich das auf die Erfahrung, dass die Entspannung nicht mehr so wahrgenommen wird wie wir normalerweise Entspannung wahrnehmen. Normalerweise haben wir bei Entspannung das Gefühl, immer tiefer loslassen zu können, aber es ist als ob man einen Boden hätte, so wie wenn wir in einem Bett sein würden, das uns trägt. Die Entspan-

nung trägt uns, die Entspannung fühlt sich für das Ich angenehm an. Und dieses Gefühl, angenehm entspannt zu sein und in der Entspannung gut aufgehoben zu sein, das ist weg in Mahamudra. Da ist niemand, der sich angenehm entspannt fühlt in einer Umgebung, die sich angenehm anfühlt. All diese Bezugspunkte sind fort, das ist eine Entspannung ohne Bezugspunkte, und wo es kein Gefühl mehr davon gibt, dass es noch irgendwie tiefer gehen könnte oder flacher sein könnte. Es ist ohne diese Bezugspunkte von tief und flach. Das ist alles mit tiefgründig gemeint: das Loslassen aller Bezugspunkte.

„Das“ wird dann weiterhin beschrieben als *frei von Komplikationen – trö dräl* – was Trungpa Rinpoche auch als Einfachheit übersetzt. „Das“ ist einfach, es gibt dort keine Knoten, es gibt keine Verwicklungen, keine zweiten Gedanken, es ist frei von Komplikationen. Die Komplikation, die auf jeden Fall abwesend sein muss, ist die Komplikation, auf dualistische Art und Weise zu einem Ich Bezug zu nehmen. Aufbauend auf dieser Idee eines Ichs kommt es zu all den anderen Komplikationen, die darin bestehen, sich auf dualistische Art und Weise zur Welt in Beziehung zu setzen, dass es ein Ich gibt, das bestimmte Dinge erlebt, bestimmte Dinge haben möchte und andere Dinge nicht haben möchte.

Dann wird diese Dimension, „Das“, als *klares Licht* beschrieben, womit der nonduale Geisteszustand gemeint ist, den wir auch Dharmadhatu, die Dimension der Wahrheit nennen. Es wird zwar von klarem Licht gesprochen, aber damit ist nicht gemeint, dass da ein Licht wäre. Es ist die Abwesenheit aller Dunkelheit gemeint, die Abwesenheit aller Verschleierung. Es ist keine Lichtquelle in diesem Zustand zu finden. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich da nicht um eine Lichterfahrung handelt. Alle Lichterfahrungen, die wir in der Meditation machen, haben mit dem sich Öffnen oder Verschließen von subtilen Energiekanälen zu tun, und das sind dualistische Erfahrungen. Die Erfahrung von Mahamudra ist jenseits dieser Pole von hell und dunkel, von Tag und Nacht, von Licht und Schatten. Es ist die Abwesenheit allen Schattens, aller Dunkelheit. Das ist mit klarem Licht gemeint, die Abwesenheit dieser Schleier des Haftens, die geistige Dunkelheit verursachen.

Diese geistige Dimension, die Natur des Geistes, ist *nicht zusammengesetzt*, nicht bedingt, nicht durch Ursachen und Bedingungen entstanden. Wir haben die Tendenz, über diese Worte hinweg zu gleiten und uns nicht viel Gedanken darüber zu machen. Wenn es aber heißt *nicht zusammengesetzt*, dann ist da gleich auch die Botschaft darin enthalten: „Versuch nur ja nicht, es zu erzeugen!“ Es ist nicht etwas, das sich erzeugen lässt. Es ist nicht möglich, durch kleine Manipulationen am eigenen Geist, wenn man die Bedingungen im Geist ändert, andere Ursachen zu schaffen, sodass man diesen Geisteszustand hervorrufen könnte – unmöglich. Dieser Geisteszustand ist immer schon da, die ureigene Natur des Geistes, und ist nur zu entdecken, indem wir aus den Konditionierungen aussteigen und nicht, indem wir da noch ein Schraubchen anziehen und dort noch ein bisschen lockern. All dieses Herummanipulieren am eigenen Geist wird nie zur Erfahrung von Mahamudra führen.

Wenn es dann heißt *ungeboren, nicht endend – ma kye, ma gag* – dann ist das nur neu gesagt, dass der Geist durch nichts bedingt ist. Die Natur des Geistes ist durch keinerlei Bedingung erschaffen, was man eine Geburt nennen würde. Eine Geburt setzt voraus, dass der Geburt etwas anderes vorausgeht, aber nie ist etwas anderes dem Geist vorausgegangen, er hat nicht eines Tages einen Anfang gehabt. Er wird deswegen auch kein Ende haben, denn ein Ende gibt es nur für Dinge, die von Ursachen und Wirkungen abhängen. Das trifft auf den Körper zu. Unser Körper hat eine Geburt, da sind Ursachen, Bedingungen zusammengekommen, die diesen Körper geformt haben. Und wenn diese Bedingungen nicht mehr aufrecht zu erhalten sind, wird dieser Körper wieder vergehen, was man den Tod des Körpers nennt. Aber der Geist bleibt davon vollkommen unberührt.

Wenn es heißt *von Anfang an rein* oder immer schon rein, dann ist damit gemeint, dass diese Dimension frei ist von der Dimension des Ichanhaftens, von allem Haften – rein bedeutet immer nondual, nicht in der Dualität gefangen. Und gleichzeitig ist damit auch gemeint – was immer wir für Emotionen schon erfahren haben mögen, wie viele Kalpas auch wir schon in Emotionen leben, wie stark sie sein mögen – die Natur des Geistes bleibt völlig unberührt davon. Sie ändert sich nicht, sie wird nicht befleckt, es gibt keine Makel, keine Spuren, die von all dem emotionalen Aufruhr in der Natur des Geistes zurückbleiben, den ein Geistesstrom schon durchgemacht hat. Es ist vergleichbar mit dem Himmelsraum, der sich in keiner Weise ändert dadurch, dass Stürme und Wolken durchziehen. Der Himmel selbst bleibt unverändert, und so ist es auch mit dem Geist.

Damit ist auch gemeint, dass wir hier von ganz klaren Erfahrungen sprechen. Das sind keine Hypothesen über den Geist, die uns hier vermittelt werden, sondern das sind Versuche zu beschreiben, was

man entdeckt: Die Erfahrung, dass die Natur des Geistes von jemandem wie Angulimala, der 999 Menschen umbrachte und später Arhatschaft erlangte, identisch ist mit der Natur des Geistes von jemandem, der sein Leben lang nur aus Liebe und Mitgefühl gehandelt hat, dass kein Unterschied besteht in der Qualität der Natur des Geistes. Sie ist völlig gleich von einem Wesen zum nächsten. Diese Erfahrung stellt sich mit völliger Gewissheit ein bei Praktizierenden, die in diese Dimension eintauchen, wo völlig offenkundig ist, dass diese Dimension nichts Individuelles hat. Sie ist keine persönliche Dimension oder persönliche Erfahrung. Wir tauchen da in etwas Universelles ein, in etwas, das allen Wesen gemeinsam ist, wo wir nicht mehr davon sprechen, dass der Geist eines Wesens abgegrenzt wäre vom Geist eines anderen Wesens.

Wenn wir dann sagen, *er ist der Raum der Phänomene, ohne Grenzen – ohne Mitte*, so ist das genau das, was eben angesprochen wurde: Wir können diese Dimension zwischen einem Geistesraum und einem anderen Geistesraum nicht abgrenzen. Was wir hier den Raum der Phänomene nennen, ist die Übersetzung von Dharmadhatu. Das Wort *dhatu* bezieht sich auf Raum, Dimension, mit der Konnotation von Weite, immenser Weite. *Dharma* kann Phänomene bedeuten im Sinne, dass das die Dimension ist, in der sich das mannigfache Spiel der Phänomene vollzieht. *Dharmadhatu* wird aber auch übersetzt als ‚Dimension der Wahrheit‘, denn *dharma* kann Wahrheit und Wirklichkeit bedeuten, die eigentlich wirkliche Dimension, die Dimension der letztendlichen Wirklichkeit. Diese Dimension hat kein Zentrum, weil es kein Ich gibt, keinen Gedanken gibt, der sagt, „Ich bin die Mitte dieses Raumes!“ Es gibt keine Erfahrung von einer Mitte, um die herum sich alles gruppiert, einer Mitte, um die herum etwas anderes wäre. All diese dualistischen Wahrnehmungen sind aufgehoben und es gibt keine Grenzen. Es ist nicht so, dass in dieser Erfahrung, sich diese Erfahrung zu etwas anderem in Bezug setzen würde, was eine andere Erfahrung ist, wo eine Grenze zwischen zwei Geistesräumen zu finden sei. Es heißt von diesem Geistesraum, dass er alldurchdringend ist, dass er die wahre Natur aller geistigen Erfahrungen ist.

Sein Wesen ist Befreiung von Leid. Befreiung von Leid ist die Übersetzung von Nirwana, jenseits von Leid, jenseits von aller Enge des Geistes. Leid können wir uns übersetzen als jede Form von Anspannung im Geist. Wenn wir von Nirwana sprechen, bedeutet das, jenseits jeglicher Anspannung zu sein, jeglicher Enge, jeglicher Beengung des Geistes. Der Geist ist in seiner natürlichen Weite. Und das ist, was alle Buddhas Nirwana nennen, einzutreten in diese Dimension, wo es keinerlei Leid, keine geistige Enge gibt.

Wenn es dann heißt *Schaue mit den Augen des Geistes, frei von Vorstellungen, Dumpfheit, Wildheit und Benebelung*: Diese Augen des Geistes oder die Augen der Weisheit sind nicht etwa verbunden mit dem Weisheitsauge zwischen den Schläfen, das ist nur eine Andeutung von einem Energiepunkt im Körper. Aber das Weisheitsauge hat nichts mit dem Körper zu tun, es ist die Fähigkeit des Geistes, sich selbst zu erkennen. Das ist das Weisheitsauge. Es ist nur die Gewahrseinsqualität des Geistes gemeint. Wenn wir vom Weisheitsauge oder den Augen des Geistes sprechen, so ist das im Unterschied zu den normalen Augen, dem normalen Erkennen, wo wir immer das Gefühl haben, jemand erkennt oder versteht etwas anderes. Die eigentlichen Augen der Weisheit sind jenseits dieses dualistischen Verstehens, ein Erkennen, ohne dass jemand etwas erkennt, ein Sehen einfach so, ohne dass jemand etwas sieht. Es ist für uns schwierig nachzuvollziehen, aber das ist damit gemeint.

Da steht folgende Meditationsunterweisung dahinter: Wenn du noch glaubst, etwas gesehen zu haben, dann hast du nicht gesehen. Wenn du glaubst, etwas verstanden zu haben, hast du nicht verstanden. Öffne dich für das Schauen, was jenseits des gewöhnlichen Schauens ist, wo es niemanden mehr gibt, der etwas wahrnimmt. Deswegen heißt es auch: *Schaue frei von Vorstellungen*, frei von Konzepten, jenseits von Vorstellungen und Begrifflichkeiten, die dein intuitives Schauen einschränken könnten.

In dieser Offenheit völliger Entspannung bleibe frei von *Dumpfheit, Wildheit und Benebelung*, den drei großen Hindernissen der Meditation. *Dumpfheit* ist ein schläfriger Zustand, dem es an Klarheit mangelt, so wie wenn wir in einen Raum kommen, wo nicht genug Licht da ist. Wir können nicht genau sehen, was los ist. Wir sehen nicht wirklich, was im Geist los ist. Es ist zu wenig Klarheit da, zu wenig Licht. *Wildheit* bedeutet, es ist viel Licht da, aber alles ist so durcheinander, dass wir die Wechselbeziehungen dessen, was passiert, nicht erkennen können. *Benebelung* bedeutet, dass zwar genug Licht da ist, aber über allem ein Schleier liegt, es mangelt an Präzision. Wir können diese Meditationsanweisung auch anders herum ausdrücken und sagen: „Bleibe geistesgegenwärtig mit ruhigem Geist!“ Dann sind diese drei Hindernisse – Dumpfheit, Wildheit und Benebelung – nicht präsent.

Wenn wir diese Meditationsunterweisung über Mahamudra hören, dann mögen wir geneigt sein, zu sagen: „Jetzt will ich wirklich in dieses Mahamudra eintauchen und raus aus dieser Dualität! Schluss mit dieser Dualität! Ständig dieses Ich und Mein, ich hab das völlig satt!“ Wir suchen mit all unseren inneren Kräften den Zustand, in dem wir nicht mehr in der Dualität gefangen sind. Und da wir Mahamudra aber nicht kennen, nicht wissen, wie wir uns da hinein entspannen können, machen wir etwas mit unserem Geist: wir ziehen ihn heraus aus dem normalen, in Gedanken verfangenen Sein und bringen ihn quasi auf ein Abstellgleis. Ich würde sagen, wir betäuben unseren Geist, wir nehmen eine Anästhesie vor. Wir können in diesem betäubten Zustand stundenlang, monatelang, unter Umständen jahrelang verbringen und herauskommen aus diesem Zustand mit dem Gefühl: „Ah, es waren endlose Zeiträume, da war niemand, da war kein Ich, da ist keine Erinnerung!“ Es ist ein völliges Sich-Vergessen in diesem Zustand, aber eigentlich war man nur betäubt und nicht in geistiger Klarheit, eine völlige Zeitverschwendung. Es ist nichts Hilfreiches in dieser Zeit passiert, keine Erkenntnisse sind entstanden.

Warum sich Praktizierende in solche Zustände flüchten ist, weil sie eine Abneigung gegenüber Dualität aufgebaut haben. Die Dualität ist zum Feind geworden. Aufgrund der Unterweisungen, die sie über die Nondualität gehört haben, empfinden sie es wie eine Schande, sie sind beschämt, immer noch in der Dualität zu verweilen und möchten in einen anderen Zustand, in den nondualen Zustand. Aber das ist das Ich, was diesen nondualen Zustand möchte und sich quasi so ein bisschen auf die Epauletten schreiben möchte: „Ich war in Mahamudra!“ Wir reden uns dann ein, dass dieser fast gedankenfreie Zustand ohne ein Ich-Bewusstsein Mahamudra wäre. Aber das ist nur so eine Parkspur, ein Abstellgleis, wo wir den Geist in leichter Betäubung halten.

Deswegen rufen uns alle Mahamudra-Meister dazu auf, in völliger Bewusstheit zu praktizieren. Deshalb werden wir aufgerufen, immer voll präsent zu sein, immer hinzuschauen in das, was passiert. Taucht ein Gedanke von Ich auf: „Kein Problem! Wo ist das Ich? Wo ist der Gedanke?“ Wenn es nichts zu finden gibt, bleiben wir in der erstaunlichen Entdeckung des Nichts-zu-finden!“ Und nehmen das ‚Nichts-zu-finden‘ als unsere Praxis, immer wieder.

Mahamudra praktizieren ist keine Möglichkeit, dem eigenen Erleben zu entgehen, all den Tendenzen, den Mustern, den Erfahrungen, die wir in unserem Leben bereits gemacht haben. Wir sind gezwungen, allem ins Auge zu schauen. Es wird alles auftauchen, ohne Unterschied, unsere ganze Lebensgeschichte. Alles, was noch nicht bewältigt, nicht geklärt ist, wird auftauchen, wird ins Bewusstsein drängen, ganz einfach weil wir Raum geben. Wenn wir Raum geben, taucht das auf, was sich als erstes manifestieren muss. Das sind zuallererst die Bewusstseinsinhalte, die wir normalerweise verdrängen. Es werden alle Ängste auftauchen, alle nicht gelebten Bedürfnisse und alle ungeklärten Konflikte. All das wird ins Bewusstsein drängen. Das ist aber kein Problem, wenn wir direkt hineinschauen. Wenn wir immer schauen, was die Natur der Erfahrung ist, dann löst sich das ganz schnell auf. Wir brauchen nicht immer die Ursache-Wirkungs-Ketten zu analysieren: Direkt in die Natur der Erfahrung schauen. Deswegen geht es mit Mahamudra sehr schnell, diesen Reinigungsprozess zu durchlaufen, aber er ist unumgänglich. Nur ein gereinigter Geist wird Buddha. Wenn alle ichbezogenen Tendenzen aufgelöst sind, dann ist dieser Geist der Buddhazustand.

Wenn wir in der Meditation abkürzen wollen, dann haben wir nur die eine Möglichkeit: schneller loszulassen. Es gibt nicht die Möglichkeit, die Bewusstheitsinhalte zu umgehen. Nehmen wir einmal an, wir würden ins Retreat gehen. Was passiert im Retreat? Wir setzen uns nicht etwa hin und Mahamudra taucht sofort auf. Wir setzen uns hin, es gibt etwas Raum, und all das taucht auf, woran wir eigentlich gar nicht denken wollen. Wenn wir dann aus dem, was auftaucht, jedes Mal eine Geschichte machen, mit der wir uns identifizieren – „Warum ist das passiert? Warum nicht anders? Was soll ich jetzt tun? Was hätte ich damals tun können?“ – dann braucht es jedes Mal, wenn so etwas auftaucht, ganz schön lange, das durchzukauen. Es kann sehr lange dauern, es kann eine unendliche Geschichte werden. Wenn wir jedes Mal, wenn etwas auftaucht, den Blick darauf richten, „Wo war hier das Ichanhaften? Wo habe ich mich selber wichtiger als andere gehalten? Wo war ich der illusorischen Natur der Dinge nicht gewahr?“ und die Kernpunkte anschauen, dann kann es sehr, sehr schnell gehen. Je mehr wir uns mit dem, was im Geist auftaucht, identifizieren, desto mehr werden wir das als einen schmerzhaften Prozess erleben. Wenn wir weniger anhaften, ist es weniger schmerzhaft und wenn wir es einfach nur als Geschenk betrachten, dass all diese Inhalte auftauchen und wir schnell loslassen, wird es überhaupt nicht schmerzhaft sein.

Wenn wir beim Auftauchen dieser Bewusstseinsinhalte die Reaktion haben, das als Geschenk zu betrachten und sagen, „Danke! Vielen Dank, dass ich endlich sehen kann, was für einen Hass ich in mir getragen habe, dass ich sehen darf, welche Eifersucht da ist! Ach du meine Güte, ich wusste gar nicht, wie stark ich in der Begierde stecke, wie viel Angst mein ganzes Leben durchzieht! Ein Glück, dass das jetzt deutlich wird, dann kann ich damit arbeiten und es loslassen!“ Mit dieser positiven Haltung geht der Prozess schnell und schmerzlos. Es ist ein befreiendes Aufatmen, mehr im Kontakt zu sein damit, wie die Dinge wirklich sind. Wenn wir aber stattdessen sagen, „Meine Güte, das kann doch nicht wahr sein!“ und die Einsicht wegschieben wollen und dann auch noch verzweifeln, dass wir nicht loslassen können und sagen, „Ich bin eine Null in der Praxis! So jemand wie ich sollte überhaupt nicht mehr zu den Unterweisungen gehen, weil ich kann sowieso nichts von dem umsetzen, was ich höre!“ dann machen wir uns auch noch Schuldgefühle, dann bewerten wir uns und der ganze Prozess wird schmerzhaft. Dann sind wir manchmal auch dem Lehrer gegenüber völlig gefangen, weil wir ihm nicht zeigen wollen, in was für einem Schlamassel wir stecken. Wir trauen uns nicht mehr dem Lehrer zu begegnen, weil wir im Grunde genommen unsere Schwächen verstecken wollen, vor uns selbst aber am liebsten auch vor allen anderen. Wenn wir uns aber stattdessen öffnen und sagen: „Schau her, du weißt doch wie es ist!“, dann kann man ganz schnell Hilfe bekommen, die Prozesse gehen sehr schnell und es kommt sehr schnell zu einer inneren Öffnung.

Dies alles, um euch zu sagen, dass die Mahamudra-Praxis nicht irgendwo auf den Wolken stattfindet, sondern gerade hier, indem wir dem, was auftaucht, frei von Dumpfheit, frei von Wildheit, frei von Benebelung begegnen, im direkten, klaren Schauen der Dinge, wie sie wirklich sind – mit offenem Geist, mit einem klaren Blick auf das, was ist.

<<< Meditation >>>

Nach dem, was wir heute Morgen in der ersten Sitzung besprochen haben, versteht ihr umso besser auch, was im nächsten Zitat steht. Das stammt aus dem Prajnaparamita Sutra in 700 Versen:

So wird auch in *Befreiende Weisheit in 700 Versen* erläutert:

„Nichts was auch immer anzunehmen, festzuhalten oder abzulehnen. Das ist die Meditation befreiender Weisheit.“

Nichts was auch immer anzunehmen: Mit annehmen ‚*langwa*‘ auf Tibetisch, ist das Ergreifen von etwas gemeint, das man an sich nimmt, gleichzeitig auch das Kultivieren von geistigen Einstellungen. Es gibt in der Mahamudra- oder Prajnaparamita-Meditation nichts zu kultivieren, weil der grundlegende Zustand bereits da ist, er braucht nicht kultiviert zu werden. Er braucht nur entdeckt zu werden. Nichts zu kultivieren im Sinne von einfach nur entdecken meint wirklich, dass wir etwas aufdecken, dass wir alles, was die grundlegende Natur des Geistes verdeckt, entfernen und loslassen, und dass dadurch das, was ohnehin ist, zum Vorschein kommt.

Wenn es dann heißt: nichts festzuhalten, ‚*sungwa*‘ auf Tibetisch, dann ist damit auch gemeint, nicht zu versuchen, etwas dauerhaft zu machen, etwas beizubehalten oder etwas zu meistern, einen Zustand zu meistern. Damit sind all diese Regungen im Geist gemeint, die Absichten, etwas beizubehalten im Gegensatz zu der natürlichen Veränderlichkeit aller Situationen. Prajnaparamita, Mahamudra braucht nicht beibehalten oder stabilisiert zu werden, weil es ohnehin die grundlegende Natur aller Dinge ist, d.h. auch im Wandel aller Dinge wird Prajnaparamita, die grundlegende Weisheit, die Natur der Dinge immer auch die Natur des nächstfolgenden Geistesmomentes sein. Wir brauchen keinen Geistesmoment zu bewahren, keine Qualität zu bewahren, weil – egal was kommt – Prajnaparamita immer die Natur dessen sein wird, was als nächstes kommt. Dieser Zustand kann nicht verloren gehen.

Nichts abzulehnen, ‚*dorwa*‘ auf Tibetisch, bedeutet nichts fortzuwerfen, fortzuschieben, abzulehnen, zu entsagen, all die Bewegungen im Geist aufzugeben, etwas nicht haben zu wollen. Da geht es speziell darum, nicht in der Haltung zu verweilen, die Schleier nicht haben zu wollen, das Ich nicht haben zu wollen.

In all den Jahren, in denen wir Unterweisungen hören, kommt immer wieder das Thema der Ich-Anhaftung als Wurzel aller Probleme, Ichbezogenheit als Ursache allen Leidens, Mara. Was ist Mara? Mara ist Identifikation, das Funktionieren im Ich. Wenn wir das viele Male gehört haben, kommt es nicht nur dazu, dass wir uns daraus befreien wollen, sondern auch, dass wir eine Abneigung gegenüber der Dualität aufbauen, dass wir beginnen, die dualistischen Mechanismen als Mara, d.h. als Dämon oder Teufel zu sehen, als Feind, Gegner, als das, was uns in Samsara gefangen hält. Obwohl das als treibende Kraft für unsere Motivation wichtig ist, um den Weg zu begehen, um aus Samsara herauszufinden, wird diese Einstellung gegenüber der Dualität in der Meditation von Mahamudra schließlich zu einem Hindernis.

Schauen wir uns einmal an, was Dualität ist, was damit beschrieben wird. Es handelt sich da um geistige Bewegungen, um einige Gedanken, die sagen: „Ich“, und andere Gedanken, die sagen: „andere“. Das sind wiederkehrende Gedanken, Subjekt und Objekt. Ist das nachvollziehbar? Ist das korrekt, so die Dualität zu beschreiben? Es ist die Annahme, dass es ein Zentrum und ein Gegenüber in der Erfahrung gibt. Und diese Annahme drückt sich in sämtlichen geistigen Bewegungen aus.

Frage: Und woher kommt der Widerstand gegen die Bewegungen?

Der Widerstand gegen die Bewegungen kommt aus dem Festhalten-Wollen an etwas Konstantem, das ist ein Ausdruck von Identifikation.

Wenn wir in der Meditation genau hinschauen und der Blick so fein wird, dass wir diese kleinen Bewegungen im Geist wahrnehmen können, sich als ein Ich zu spüren, diese kleinen Gedanken, die sagen: „Ich“, und wenn wir genau auf ihre Natur schauen, dann ist da nichts Solides zu finden, da ist nichts Bleibendes, da sind bloß Bilder, Gedanken im Geist, die auftauchen. Wenn wir dagegen anstrampeln, wenn wir daraus einen Dämon machen, dann geben wir diesen Gedanken noch mehr Gewicht, wir verfestigen sie und wir kämpfen gegen einen Schatten. Wir sind wie Don Quichotte, der gegen vermeintliche Feinde ankämpft und sich darin auch erschöpft. Wir könnten uns jetzt nerven und ärgerlich werden auf den Meditierenden, der gegen den Schatten ankämpft, der nicht merkt, dass es sich um eine Illusion handelt. Aber dann würden wir wieder ein anderes Problem verfestigen.

Wenn wir gegen die Projektionen des Geistes ankämpfen, wie z.B. gegen den Gedanken des Ichs, begehen wir den Fehler, gegen das anzukämpfen, was selber die Natur des Geistes hat. Ich und du ist eine fantastische Art und Weise zu kommunizieren, jeder versteht, wenn wir von ich und du sprechen. Nur wenn wir beginnen, daran zu glauben, dass ich und du tatsächlich als getrennte Dinge, dann entstehen Probleme. Wir beginnen, aus dem Ich mehr als nur ein Wort zu machen, glauben, dass – weil der Begriff existiert – etwas anderes dahinter auch existiert, was wir zu schützen haben, was wir zu nähren haben. Und das bringt Leid und Verwicklung. Das Konzept Ich, das Wort Ich, der Gedanke Ich hat noch nie irgendjemandem geschadet. Dieser Begriff ‚Ich‘ geht Millionen von Male durch den Geist, ohne den Geist in irgendeiner Weise zu verändern. Es ist kein Problem mit dem Begriff, nur wenn wir uns darin verheddern, dann entsteht das Problem. Deswegen besteht die Mahamudra-Praxis darin, zu erkennen, dass der Ich-Gedanke auch nur eine geistige Bewegung ist, die dieselbe Natur hat wie alle anderen Geistesbewegungen, dass es da nichts zu bekämpfen gibt. Wenn wir bekämpfen würden, würden wir erklären, dass es etwas im Geist gäbe, was nicht die Natur des Geistes hat. Das ist absurd.

Ein Mahamudra-Praktizierender kümmert sich nicht mehr darum, ob da mehr oder weniger ‚ich‘ und ‚mein‘ im Geist auftaucht, sondern behandelt alle Gedanken gleich. Er betrachtet ihre illusorische Natur, er fällt nicht darauf rein, sich in emotionale Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens zu begeben. Ein Mahamudra-Praktizierender bleibt frei von Festhalten und Ablehnen, er bleibt außerhalb dieses ständigen Spieles von Hoffnung und Furcht, was Samsara kennzeichnet.

„Bei nichts was auch immer zu verweilen, das ist die Meditation befreiender Weisheit.“

Bei nichts was auch immer zu verweilen bedeutet, den Wunsch aufzugeben, irgendwo zu verweilen, irgendeinen Boden unter den Füßen zu haben. Das ist die Praxis ohne Bezugspunkte. Das ist die Praxis, nicht mehr nach einem Bezugspunkt, einer Basis, einem Fundament, einem Boden zu suchen, die Praxis, alles Verlangen nach Sicherheit aufzugeben. Ein Mahamudra-Praktizierender praktiziert ohne Stütze, ohne Objekt, er sucht nicht nach Sicherheit, er versucht nicht, sich seiner Existenz zu versichern. Es ist das völlige Aufgeben all dieser Neigungen, aus denen Samsara gestrickt wird.

„Über nichts was auch immer nachzudenken und ohne Bezugspunkte zu sein, das ist die Meditation befreiender Weisheit.“

Dazu sind keine weiteren Erläuterungen notwendig, das wurde bereits alles erklärt.

Diese Unterweisungen anzuwenden könnte sich zunächst so anfühlen; da ist der Gedanke: „Lhundrup, was erzählst du uns da, ich kapiere überhaupt nichts mehr.“ In diesem Nicht-mehr-Kapieren von was auch immer zu verweilen, ist unsere Praxis: ohne nach einer Antwort zu suchen, einfach verweilen. Oder: „Ich bin emotional aufgewühlt, weiß vorne und hinten nicht mehr, was ich mit meinem Geist tun soll“: einfach darin verweilen. Das bedeutet verweilen zu können, egal in welcher Situation auch immer, ohne mich zu vergewissern, die richtige Meditation zu haben, einfach nur zu sein ohne eine künstliche Gewissheit aufzubauen.

<<< Meditation >>>

Frage: Ich habe das Gefühl, jedes Mal wenn ich einen Gedanken losgelassen habe, als wäre das ein kleiner Tod.

Was du da erlebst, ist der Tod einer kleinen Identifikation. Jedes Mal wenn du einen Gedanken lässt, der bereits mit Identifikation durchsetzt war, dann ist der Moment des Loslassens wie ein kleiner Tod, sowie der Tod am Ende dieses Lebens das Sterben einer großen, dicken Identifikation ist, das Loslassen-Müssen einer großen Identifikation.

Frage: Reinigt man mit einer Erfahrung des Klaren Lichtes alles Karma oder nur einen Teil?

Der Moment des Eintretens in das Klare Licht oder in die Wirklichkeit reinigt Karma, eine ganze Menge, wenn man es vergleicht mit anderen Momenten des Geistes. Aber es bleibt noch ein Berg von Karma übrig nach diesem ersten Eintreten in die Schau der Dinge.

Frage: Kann man Mahamudra so definieren, dass das das totale Akzeptieren oder Annehmen von allem ist, was sich manifestiert? Ich habe eine Erfahrung gemacht, wo ich in diesem Akzeptieren verweilt bin, was eine wunderbare Erfahrung der Offenheit war.

Mahamudra kann man nicht so definieren, weil das Akzeptieren von allem so wie es ist, bezieht sich immer noch auf ein Gefühl von: etwas wird akzeptiert, etwas anderes. Da ist immer noch ein Ich-Gefühl, das etwas anderes akzeptiert. Das ist immer noch im Bereich der Dualität. Deine Erfahrung ist auf der Ebene von Schinä, von Shamatha, wo du in diesem offenen Akzeptieren hast verweilen können, in großer Entspannung, aber es war eine Schinä-Erfahrung.

Frage: Ist es nicht notwendig, zunächst eine stabile Basis in Schinä zu haben, bevor man dann weitergehen kann in Lhaktong und Mahamudra?

Das ist einer von zwei Wegen, die beschrieben werden. Der eine Weg ist, dass wir den Geist stabilisieren und so weit beruhigen, dass wir einzelne Gedanken anschauen können und im intuitiven Erkennen der Natur der Gedanken in Mahamudra hineinfinden. Die allermeisten Praktizierenden gehen diesen Weg. Manche Praktizierende haben spontane Einsichten in die Natur des Geistes, ohne zuvor Schinä, einen stabilen Geist entwickelt zu haben, und werden dann mithilfe dieser spontanen Einsichten nachträglich ihren Geist beruhigen. Es gibt diese beiden grundlegenden Arten von Praktizierenden und Wegen.

Frage: Ich habe bemerkt, dass ich sehr stark mit dem Körper verbunden bin, dass bei der Meditation die Gedanken meistens auf Körperempfindungen beruhen, und sie eine zu große Bedeutung in meinem Geist einnehmen. Ich habe dann versucht, mich aus dieser starken Hinwendung zum Körper zu lösen und dann entstanden plötzlich auch gar keine Gedanken mehr. Habe ich da etwas falsch gemacht?

Was du jetzt erlebst ist wie ein Aufatmen, ein Erstaunen wie leicht, wie frei der Geist sein kann, wenn man diese starke Aufmerksamkeit auf den Körper lockert. Wenn du weiter praktizierst wirst du merken, dass viele, viele Gedanken da sind, die ohne Körperempfindung entstehen. Du wirst sehen, dass du hörst, siehst, riechst, dass viele solcher Empfindungen auftauchen. Du wirst auch merken, dass es

Gedanken gibt, die keine Basis in den fünf äußeren Sinneserfahrungen haben. Wenn es dir gelingt, da drin entspannt zu bleiben und nicht zu haften, dann wirst du erstaunt sein, wie einfach das Leben ist.

Frage: Ich habe das Gefühl, dass ich mehr und mehr vom Dharma verstehe, aber mein Schinä ist gleich schlecht wie am ersten Tag. Ich frage mich, was da verkehrt läuft.

Dein Eindruck, dass du jetzt mehr vom Dharma verstehst, ist nicht verkehrt, aber der entscheidende Punkt ist noch nicht begriffen worden. Bei dir dreht es sich um das Thema Abneigung. Abneigung gegenüber den gedanklichen Bewegungen, gegenüber dem, was im Geist auftaucht. Du bist genervt von geistigen Bewegungen und genau das bewirkt immer wieder die Wildheit des Geistes.

Frage: Ich hab das Gefühl, dass bei mir das aufgewühlt Sein sehr stark ist. Jetzt hab ich gelernt, dass der Beobachter auch nur ein Gedanke ist. Das aufgewühlt Sein ist aber oft vom Beobachter ausgelöst. Was ist da zu tun, damit man das beruhigen kann?

Gib dem Beobachter einfach allen Raum, ganz viel Raum. Versuch nicht, den Beobachter zu kontrollieren, sondern gib ihm ganz viel Platz. Nicht als schlecht bewerten, nicht versuchen, ihn zurückzudrängen, einzuzwängen, ihm Raum abzugewinnen. Gib ihm allen Raum. Du kannst sagen: „Sei möglichst wachsam, bemerke was läuft! Das ist fein, du kannst deinen Teil dazu beitragen!“ Aber von Herzen, nicht mehr kämpfen mit dem Beobachter!

* * *

Die Meditation des Raumes

6. Unterweisung, 5. August 06

In unseren Erläuterungen zur letztendlichen Weisheit, zu Mahamudra, kommen wir zu einem weiteren Prajnaparamita-Text, der zu den Referenztexten gehört.

Befreiende Weisheit in 8000 Versen führt weiter aus:

„Die Meditation befreiender Weisheit besteht darin, den ‚Raum‘ zu meditieren.“

Auf die Frage, was mit der Meditation des „Raumes“ gemeint sei, heißt es:

„So, wie das Wesen des Raumes jenseits aller Vorstellungen ist, so ist auch das Wesen befreiender Weisheit jenseits aller Vorstellungen.“

Wenn wir von Raum sprechen, so ist das auf Tibetisch das Wort ‚*nam-kha*‘, das Raum bedeutet oder auch Himmelsraum, der Raum zwischen den Planeten, dieser unbeschreibbare, unvorstellbare Raum. Wenn wir in den Himmel schauen, dann sehen wir da was Blaues, manchmal hellblau, manchmal dunkelblau, und wir sagen, „Wir schauen in den Himmelsraum.“ Aber eigentlich ist da gar kein Objekt zu sehen, denn wenn wir uns drauf einlassen, merken wir, dass der Himmelsraum eine unergründliche Tiefe hat und auch kein Mittelpunkt des Himmelsraumes zu finden ist. Und diese Unmöglichkeit, Mitte und Ende oder Rand des Himmelsraumes zu beschreiben, ist sehr nahe bei der Erfahrung, wie es geht, wenn wir in den Geist schauen. Deswegen dieses häufig benutzte Bild, um uns auf die Geistesnatur vorzubereiten.

Es gibt tatsächlich eine Praxis auf den Himmelsraum zu meditieren: Man legt sich hin mit Blick in die dunklere Himmelsrichtung, nach Norden oder Westen, je nachdem wo die Sonne gerade steht, um nicht in die Sonne zu schauen und geblendet zu werden. Man entspannt dann den Blick in diese Weite hinein und legt sich nach Möglichkeit so, dass man auch keinerlei Begrenzung hat, z.B. Bäume, die den Blick begrenzen würden, sodass der gesamte Blick nur den blauen Himmelsraum umfasst. Und dann entspannt man da hinein.

Wenn ihr das einmal ausprobieren möchtet, könnt ihr das gerne tun. Seid aber nicht verwundert: Wenn man anfängt, die Meditation zu machen, braucht es lange, bis sich die Augen an die Helligkeit des Himmels gewöhnt haben. Meistens ist es so, dass man schaut, dann schließt man die Augen, dann schaut man wieder, dann werden die Augen wieder müde, man schließt sie wieder, bis die Augen sich

daran gewöhnt haben und in der frischen, hellen Weite des Himmels verweilen können. Was wir dann merken, ist, dass es da kein Objekt gibt. Es gibt keine Möglichkeit, irgendetwas zu fixieren. Die Augen müssen sich daran gewöhnen, dass es im Himmel kein Objekt hat, auf dem der Blick ruhen könnte. Der Blick muss in sich ruhen.

Diese Abwesenheit eines Objektes im Himmel, auf das wir uns konzentrieren könnten, ist analog zum Geist selbst. Wenn wir den Geist im Geist ruhen lassen, dann gibt es da auch nichts Bleibendes, auf dem wir verweilen könnten, es gibt keinerlei ‚Himmelspartikel‘, die uns als Fokus dienen können. Zwischen den gedanklichen Bewegungen ist nichts, woran wir festhalten könnten. So bereitet uns die Meditation auf den Himmelsraum vor auf das Verweilen ohne Bezugspunkt im Geist.

Meister Vagishvara erklärt:

**„Denke nicht ans Denkbare,
und denke auch nicht an das Udenkbare.
Nicht ans Denkbare oder Udenkbare denkend,
wird die Leerheit gesehen.“**

Nicht an das Denkbare zu denken, bedeutet, kein Objekt des Denkens zu suchen, das uns ein Gefühl der Sicherheit geben würde, was als Bezugspunkt dienen könnte. Wenn es heißt, *nicht an das Udenkbare zu denken*, ist damit gemeint, dass wir aus der Abwesenheit eines Objekts – also eines Gedankens, etwas Denkbarem – kein Ding machen, dass wir die Abwesenheit eines Bezugspunktes nicht zum Inhalt unserer Meditation machen. Dass wir uns also nicht sagen: „Ich meditiere jetzt auf die Bezugspunktlosigkeit des Himmels!“ Und dann schauen wir in den Himmel, meditieren aber im Grunde genommen ein Konzept. Das wäre nur, um in unserer Angst einen Anker zu haben, um zu verhindern, dass wir die wahre Bezugslosigkeit erfahren.

Nicht ans Denkbare oder Udenkbare denkend wird die Leerheit gesehen: die Abwesenheit alles Definierbaren, die Abwesenheit von allem, was ein bleibendes Etwas wäre wie ein Ich, ein bleibender Wesenskern der Erfahrung, wird erkannt. Zugleich ist das nicht nur eine Erfahrung von Leerheit sondern auch von Fülle.

Die Meditations des ‚Nichtsehens‘

Wie ‚sieht‘ man die Leerheit? Das Sutra Vollkommene Zusammenfassung des Dharma sagt:

„Siegreicher Erhabener, das Nichtsehen aller Phänomene ist wirkliches Sehen.“

Das Sehen, dass keines der Phänomene, die im Geist auftauchen, keine der gedanklichen Bewegungen, irgendeine bleibende Substanz hat, dies wird als das *Nichtsehen* beschrieben. Dieses Nichtsehen von dem, was zutiefst befreiend wirkt, ist das, was wir Lhaktong nennen, Vipassana, das intuitive Sehen oder durchdringende Erkennen der Natur der Phänomene. So zu sehen, befreit von der Annahme eines Ichs. Diese Sichtweise braucht vor allen Dingen Geduld, dass sie sich einstellt, Geduld in der Übung des Verweilens ohne Bezugspunkte. Wenn wir so sehen *wollen*, wird sich diese Sicht sicher nicht einstellen.

Es braucht Geduld und viel Mut, um all den Ängsten zu begegnen, die es uns normalerweise verunmöglichen, so tief zu entspannen, eine liebevolle Geduld, die uns immer wieder ermuntert, weiter loszulassen, noch mehr Kontrolle loszulassen, es zu wagen, sich in diese Bereiche jenseits aller Kontrolle vorzuwagen und in den Segen einzutreten, in das, was anders ist als das Ich. Die Quelle dieses Segens ist dieser nicht definierbare Geistesraum, den wir auch Dharmadhatu nennen, die Dimension der Wahrheit. Es braucht Mut, die Kontrolle loszulassen, sich dem Segen öffnen, dem was so anders ist als die Ichbezogenheit, und darin aufzugehen, bis auch diese Kontrolle sich auflöst und wir in diesen Raum hineinfinden, d.h. nicht „wir“, sondern der Geistesstrom.

Wir Vajrayana-Buddhisten sind ja Fans von Segen, wir sprechen ganz viel von Segen. Dieses Wort wird in den anderen buddhistischen Traditionen weniger benutzt. Was wir damit meinen, ist diese Erfahrung, wenn der Geist sich dem, was anders ist als diese Ichbezogenheit öffnet, dieser nicht beschreibbaren, nicht kontrollierbaren Dimension. Dann entsteht eine Inspiration, die wie so eine Einladung ist, sich noch weiter zu öffnen trotz all unserer Vorbehalte, und es entsteht zunächst auch ein

Wohlgefühl, eine Herzensweite, die wir als Segen beschreiben. Wenn es dann weiter geht in den Segen, dann ist das eine eigentlich neutrale Dimension, es ist einfach die Abwesenheit aller Verspannung und vollkommen erfrischend. Da ist nicht mehr ein Gefühl durchströmt zu werden von Segen und dergleichen. Diese Gefühle sind nur die energetischen Auswirkungen davon, wenn der Geist beginnt, sich zu öffnen. Aber das sind alles noch Schinā-Erfahrungen und noch nicht der eigentliche Segen, nur die Vorläufer davon. Wenn man aus diesem Segen herauskommt, dann kann man beschreiben, wie wohl man sich fühlt, wie frisch und wie freudig der Geist ist. Aber das ist bereits danach, das sind die Nachwirkungen des Eintauchens in diese Offenheit.

Das waren die Erklärungen dazu, wie man die letztendliche Weisheit meditieren kann. Habt ihr dazu Fragen?

Frage: Wie ist das, was soll ich tun, wenn ich auf den Himmelsraum meditiere und ein Vogel oder ein Flugzeug meinen Raum kreuzt?

Wenn du einen Vogel, ein Flugzeug oder einen Satelliten durch den Raum gleiten siehst, während du auf den Himmelsraum meditierst, das ist einfach wie ein Gedanke, der durch den Geist geht. Das beeinträchtigt in keiner Weise den Raum selbst.

Frage: Ich hatte vor einiger Zeit eine Meditationserfahrung und frage mich, ob es das ist, was mit Mahamudra gemeint ist. Ich habe Niederwerfungen gemacht, und da gab es einen kleinen Moment, vielleicht eine halbe Sekunde, wo plötzlich keiner mehr da war. Ich hab es gar nicht gemerkt, alles war noch da wie vorher, es war eine Bewusstheit da, aber keiner, der es erlebt hat. Erst nach einer halben Sekunde kam plötzlich dieses Aufschrecken. Ich hab dann ein paar Tage danach noch versucht, da wieder rein zu kommen – das soll man ja nicht, ich hab's trotzdem gemacht – und hatte ein paar Tage Zugang zu einem ähnlichen Zustand, wo dieses Zentrum von Ich weg ist, nur noch so ein Nebel, der war aber auch sehr entspannt. Nur diesen Zustand vom Anfang, wo für einen Moment keiner da ist, hab ich nicht mehr gehabt. Ist das mit Mahamudra gemeint?

Das war's noch nicht. Die Erfahrung, die du gemacht hast, ist meiner Ansicht nach noch im Bereich der Entspannung, die sich in Schinā einstellt, und wo du dich beim Niederwerfen hast vergessen können, nicht vollkommen aber doch so weit, dass die Kontrollmechanismen schon recht überrascht waren, als ihnen das Sein so weit entglitten war. Dann sind sie wieder angesprungen. Du hast die Erfahrung gemerkt und dann versucht, sie wieder zu kontaktieren. Da das aber dann von Wollen geprägt war, ist dieser typische Schleier des sanften Beobachters geblieben, der dabei war, die Zentrumslosigkeit zu beobachten. Aber beide Erfahrungen – die erste war tiefer, die andere war oberflächlicher – gehören in den Bereich der Schinā-Erfahrung.

Frage: Meinst du das wirklich so, dass das Nicht-Sehen von irgend etwas tatsächlich Lhaktong ist? Ich habe gedacht, Lhaktong sei vielleicht dualistisch, oder ist Lhaktong schon Mahamudra?

Der Moment des Sehens von nichts was auch immer, das erste Eintauchen in die Nondualität, ist das eigentliche echte Lhaktong und ist auch der Beginn von Mahamudra. Dieser Moment ist der erste Moment des Mahamudra. Aber die Praxis des Lhaktong, d.h. all diese Methoden, die wir verwenden – ins Subjekt zu schauen, ins Objekt zu schauen, die Natur der geistigen Bewegungen zu untersuchen – das sind Methoden, die im dualistischen Geist angewendet werden auf der Basis von Schinā, um zu diesem Loslassen zu kommen. Sie sind noch nicht das eigentliche Lhaktong. Sie werden als Lhaktong-Methoden unterrichtet, weil sie die Brücke schaffen in diese Erfahrung des eigentlichen Loslassens hinein.

Frage: Warum ist die Erfahrung von eben nicht doch ein Moment von Mahamudra? Ist in Mahamudra nicht doch noch ein Moment ruhigen Bewusstseins da? Er hat doch diese Vergessenheit beschrieben. Warum ist es das doch noch nicht?

Ich könnte dir jetzt darauf antworten, aber wenn ich das jetzt noch beschreibe, dann kommt ihr mir nächstes Jahr mit Beschreibungen, die dem ähneln, was ich beschreibe. Deswegen darf ich jetzt nicht weiter gehen im Erklären der Gründe, warum es das nicht ist. Ihr würdet euch das dann basteln können. Es ist eindeutig, daran gibt es keinen Zweifel, dass es das noch nicht war, aber ich darf euch das nicht erklären, weil der Geist zu trickreich ist. Wenn man zu viel erklärt, dann seid ihr – wenn ihr eure Meditationserfahrungen aus dem Bauch heraus beschreibt – zu sehr verstellt, durch das, was ihr schon gehört habt über die Erfahrung. Deswegen muss man einen Bereich ausklammern, das kann man nur

wissen, wenn man es erfahren hat. Was das angeht, da muss ich leider jetzt passen mit den Erklärungen. Ich selber hab es auch versucht, meine Erfahrungen meinen Meistern als Mahamudra zu verkaufen. Dreimal war ich überzeugt davon, und es war jedes Mal nicht das.

Frage: Hilft yogisches Verhalten, also ungewöhnliches Verhalten, in diese Weite des Mahamudra-Geistes hinein zu finden?

Es ist natürlich schon so, dass es dazu dient, die Gewohnheiten zu brechen. Wenn man jemandem, der sich wie ein Hippie kleidet, einen Anzug und Schlips anlegt, dann braucht es eine ganz schöne Flexibilität des Geistes, die derjenige entwickeln muss, um diesen Schritt machen zu können. Genauso ist es für jemanden auch, der immer im Anzug herumläuft, nackt herum zu laufen: Es fördert die Flexibilität des Geistes. Aber es gibt viele, die versucht haben, durch diese äußeren Mittel zur Natur des Geistes vorzudringen, und es hat leider überhaupt nicht funktioniert, weil es immer das Wollen ist, das dahinter steht. Wenn es zu solchen Situationen kommt wie bei Tilopa und Naropa, wo Tilopa plötzlich zu Naropa sagt, er solle diese hübsche Prinzessin, die gerade von ihrer Hochzeit kommt, aus der Kutsche in den Schlamm zerren, das ist dann für den in seinen Sittenregeln gefangenen Naropa in dem Moment gerade die richtige Instruktion, um noch bestimmte Konzepte aufzulösen. Aber vorher und nachher wäre es keinesfalls die richtige Unterweisung, das lässt sich nicht auf irgendeine andere Situation übertragen. Es braucht genau die Handlung, die jetzt gerade, im Moment aus bestimmten Mustern befreit. Und es ist im Zusammenspiel mit der inneren Entwicklung der Schüler.

Normalerweise trägt dieses Bemühen durch äußere Verhaltensumstellung eine Mahamudra-Erfahrung zu machen keinerlei Früchte. Wenn es aber vom Lama im richtigen Moment kommt, dann kann es sehr, sehr hilfreich sein.

<<< Meditation >>>

Wir brauchen nicht unbedingt den Himmel zu betrachten, um den Raum meditieren zu können. Der Raum ist immer da, wir brauchen ihn gar nicht zu suchen.

Nachmeditation (Aktivität)

Alles, was wir bisher gehört haben, war über die eigentliche Meditation, d.h. über die Phasen, wo wir auf dem Meditationskissen sind, wenn wir den Raum haben, einfach in Offenheit zu verweilen. Die Frage stellt sich: Wie setzen wir unsere Praxis fort, wenn wir aus der Meditation, die wir hier miteinander teilen, in die Pausen gehen, in die Aktivität? Das Essen machen, die Aktivität, den Austausch mit anderen, nennen wir Nachmeditation. Damit ist die Zeit nach den Meditationssitzungen gemeint. Gampopa antwortet hierauf:

In der Nachmeditation betrachten wir alles als Illusion und bemühen uns nach Kräften, durch Freigebigkeit und dergleichen die Ansammlung von positiver Kraft zu mehren.

Da sind zwei Hinweise enthalten: Mit dem Ansammeln von Verdienst, dem Aufbauen von positiver Kraft fortzufahren und den Blick der Weisheit wach zu halten. Die Hinweise beziehen sich auf zwei Ebenen in unserer Praxis, auf die relative und die letztendliche Ebene. Auf der relativen Ebene kümmern wir uns um das Vertiefen der Paramitas, der befreienden Qualitäten – angefangen von Freigebigkeit, Disziplin, Geduld, freudiger Ausdauer, geistige Stabilität und ihre gemeinsame Wurzel, Liebe und Mitgefühl – und machen aus jeder Handlung, aus jedem Wort und auch aus den Gedanken eine Dharmapraxis. Das ist unsere Praxis auf der relativen Ebene, wo wir die Kraft des Heilsamen nähren, indem wir den Handlungen, die weniger von Ich-Bezogenheit geprägt sind, den Vorrang geben. Wir werden also versuchen, keine Situation zu verpassen, denn eigentlich ist jede Situation im Leben eine Chance, diese Qualitäten zu üben. Jede angenehme Situation, aber auch jede unangenehme Situation ist eine Möglichkeit, die Paramitas zu praktizieren.

Auf der letztendlichen Ebene gilt der Rat, alles als Illusion zu betrachten, womit gemeint ist, dass wir der Tatsache gewahr sind, dass alle Situationen, alles, was wir je erleben, sich im Geist abspielt, dass

es sich um die Kreativität, die Dynamik des Geistes handelt, die diese Situationen hervorbringt, gestaltet, und dass es ist nicht Solides, nichts Festes ist.

Dieser Blick auf die illusorische Natur der Dinge beginnt mit einem tiefen Erfassen der wandelbaren Natur aller Dinge, dass nichts bleibt wie es ist, dass sich alles verändert, dass die angenehmsten wie die unangenehmsten Situationen sich ständig fortentwickeln, von einem Augenblick zum anderen. Dieser Blick auf das stete Sich-Wandeln von einem Moment zum anderen öffnet das Tor zum Verständnis der illusorischen Natur der Dinge.

Wenn wir von diesem Blick auf die illusorische Natur der Dinge sprechen, dann meinen wir damit, dass wir normalerweise in einer Illusion gefangen sind, zu glauben, die Situationen hätten einen echten Bestand. Wenn wir etwas Angenehmes erfahren, taucht sofort die Hoffnung auf, dieses Angenehme haben zu können. Wir wollen, dass es länger anhält, dass wir es wieder erfahren können. Das nennt man Hoffnung: die Hoffnung, dem Angenehmen immer wieder zu begegnen und es dauern lassen zu können, die Hoffnung, dass es bleibt. Bei unangenehmen Situationen taucht die Furcht auf, dass es bleibt, und wir verfangen uns in Reaktionen, wo wir alles dran setzen, dass es nicht bleibt. Hoffnung und Furcht sind das Gegensatzpaar, mit dem wir in Anhaftung und Ablehnung reagieren. Und darin ist ein mangelndes Gewahrsein für die sich stets wandelnden Phänomene, was wir Vergänglichkeit nennen, aber auch ein Mangel an Gewahrsein darüber, wie stark die Erfahrung von Situationen von unserer Interpretation abhängt, was wir in die Situation hinein interpretieren und welches emotionale Gefühl wir den Erfahrungen verleihen.

Wenn wir dieser illusorischen Natur aller Dinge nicht gewahr sind, fallen wir immer auf unsere Interpretationen herein. Wir könnten die Scheune hier als Beispiel nehmen. Wir kommen herein und könnten der Erfahrung von Luftzug und vielleicht Kälte, Dunkelheit große Bedeutung im Geist beimessen und sagen: „Was für ein furchtbarer Ort!“ Wir können auch hier herein kommen und den Erfahrungen von schönen Farben, von offenem Raum, netten Menschen, schöner Ausstellung usw. Vorrang geben und meinen, „Das ist ja ein richtiger Palast hier, das ist ein wunderbarer Ort, um zu praktizieren, ein wahrer Palast der Befreiung!“ Das kann so weit gehen, dass man wirklich davon überzeugt ist: Das ist ein furchtbarer Ort, das ist ein wunderbarer Ort. Dabei sind die beiden Extreme einfach nur Verfestigungen einer Auswahl und Interpretation, die wir im Geist vornehmen, wo wir bestimmten Dingen eine höhere Bedeutung als anderen beimessen. Und die Natur dieser Interpretation ist sehr persönlich. Da ist kein einziger, der die Dinge auf dieselbe Art und Weise wie ein anderer erlebt. Niemand erlebt dieselbe Situation genauso wie der Nachbar. Da sind immer diese starken persönlichen Interpretationen, aber wir sind fest überzeugt davon, dass es genauso ist, wie wir es erleben. In dieser Überzeugung reagieren wir auch in den Situationen. Das ist einmal das ganz Offenkundige, wo wir uns selbst täuschen, wo wir unserer Interpretation der Dinge aufsitzen.

Wenn wir das aus der Sicht der Buddhas betrachten, ist nicht nur diese emotionale Interpretation der Dinge gemeint, sondern überhaupt auch die karmische Sicht, Dinge aus der Perspektive eines Menschen wahrzunehmen, mit dem Karma eines Menschen. Dieselbe Scheune hier aus der Perspektive einer Maus betrachtet, ist ganz etwas anderes, ist ein ganz anderes Erlebnissfeld. Und die Maus glaubt an ihre Erfahrung, so wie wir an unsere Erfahrung glauben. Das nennt man selektive Wahrnehmung. Wir nehmen wahr, was für uns relevant ist, haben aber nicht die durchgängige, umfassende Wahrnehmung eines Buddhas, der z. B. auch nicht in der Solidität, der vermeintlichen Festigkeit der Materie gefangen ist, der vermeintlichen Festigkeit z. B. von Mauern. Das alles ist gemeint damit, wenn wir davon sprechen, im Zauberspiel der Manifestation gefangen zu sein, so als würden wir einen Film betrachten und völlig der vermeintlichen Wirklichkeit des Films aufsitzen. Oder wir betrachten einen Zauberer, der ein Gaukelspiel erzeugt, und wir fallen auf die Tricks des Zauberers herein. Nur sind wir selber, der eigene Geistesstrom, der Verursacher dieses magischen Spiels.

Im Sutra König der tiefen Meditation heißt es: (Das ist das *Samadhiraja-Sutra*, das Gampopa in einem früheren Leben von Buddha Shakyamuni erhalten hat.)

**„Zauberer erschaffen illusionäre Formen,
Pferde, Elefanten, Kutschen und vielerlei mehr,
die zwar erscheinen, aber keineswegs existieren.
Erkenne, dass es mit sämtlichen Phänomenen genauso ist.“**

Da wir heute durch die Physiker und andere Wissenschaftler immer wieder darauf hingewiesen werden, ist es für uns etwas leichter zu akzeptieren, dass selbst die Materie – Tische, Wände usw. – nicht wirklich als letztendliches Etwas existiert. Milarepa, Marpa und andere konnten das zeigen, indem sie durch die Wände durchgingen – das kann ich euch leider nicht zeigen, da ist noch zu viel Glauben an vermeintliche Wirklichkeit vorhanden. Aber das alles ist damit gemeint, wenn wir von der illusorischen Natur der Dinge sprechen, all das Vergegenständlichen. Wobei der wichtigste Bereich für uns das Vergegenständlichen von etwas ist, was wir ein Ich nennen, die vermeintlich wirkliche Existenz von Emotionen, unser Abbild von Situationen, das wir für wirklich halten. Daraus müssen wir uns an allererster Stelle befreien.

Wenn wir uns hierin üben, werden sich Meditation und Nachmeditation nicht mehr voneinander unterscheiden und alle Ichbezogenheit (Anmaßung) löst sich auf.

Das Wort Ichbezogenheit hab ich jetzt neu als Anmaßung übersetzt. Das tibetische Wort *lom sem* bedeutet eigentlich Arroganz. Alle Arroganz, alle Überheblichkeit löst sich auf.

Für die weit fortgeschrittenen Mahamudra-Praktizierenden ist es tatsächlich so, dass sie in der Aktivität nie dieses Verständnis für die illusorische Natur der Dinge verlieren, ihr Geist bleibt völlig weit und offen, ohne in das Haften zu fallen. Es heißt, dass es für die Praktizierenden ab der achten Bodhisattva-Stufe keinen Unterschied mehr zwischen Meditation und Aktivität – also Nachmeditation – gibt, dass sich die beiden völlig angeglichen haben, weshalb man auch vom Weg der Nicht-Meditation spricht, weil sie nicht mehr zu meditieren brauchen. Er wird auch der Weg des Nicht-mehr-Lernens genannt. Bis dahin aber besteht ein Unterschied zwischen der Öffnung und dem Verständnis in der Meditation und dem, was in der Aktivität an Gewahrsein präsent ist. Zu Anfang ist der Unterschied enorm. In der Meditation mögen wir einigermaßen entspannt sein und Kontakt aufnehmen mit der illusorischen Natur der Dinge. Sobald wir aber aufstehen und in eine schwierige Situation geraten, sind wir völlig im Haften, in unseren Emotionen gefangen. Wir müssen schnell auf das Meditationskissen zurück, um wieder durchzuatmen und Kontakt aufzunehmen mit größerer Offenheit. Der Unterschied zwischen Meditation und Aktivität ist für uns Anfänger sehr, sehr groß. Die Meditation wird sich vertiefen im Laufe der Jahre der Praxis und die Aktivität muss folgen: In der Aktivität muss es zu einem Integrieren dieser meditativen Erfahrungen kommen. Es ist sehr wichtig, die Offenheit, die Entspannung und das Verständnis aus der Meditation in die Aktivität hineinzuholen.

Das Ziel der Meditation ist, dass die Aktivität allmählich die Aktivität eines Buddhas wird, oder eines Bodhisattvas, um einmal damit anzufangen. Meditation ist kein Selbstzweck. Sie hat den einzigen Sinn, unser Sein in diesen vielen Situationen des Lebens immer offener werden zu lassen. Das, was wir Aktivität nennen, ist das Leben, das ist das Begegnen mit Menschen und Situationen, das Umgehen mit unseren Bedürfnissen, mit Hunger und Durst, mit Tag und Nacht, Einsamkeit, usw. Meditation ist nur ein Mittel, um immer wirklichkeitsgemäßer, kann man sagen, mit diesen Situationen umgehen zu können.

Wir leben die Meditation als einen Teil unseres Lebens, wo wir einen etwas geschützteren Rahmen haben – was uns ermöglicht, bestimmte Qualitäten zu entwickeln. Und diese Qualitäten gilt es, in den Rest des Lebens hineinzubringen, wo wir weniger geschützt sind, wo wir vielen Herausforderungen begegnen. Wir geben uns einen privilegierten Rahmen, um etwas Bestimmtes zu üben, was sonst schwierig zu üben ist, um das dann im Alltag anzuwenden. Ich kann nicht sagen: „Jetzt habe ich meditiert und nun beginnt etwas anderes!“ Das ist verkehrt. Die Achtsamkeit der Meditation, die Offenheit muss ihren Ausdruck in der Aktivität finden.

Um es genauer zu sagen: In der Meditation mögen wir uns z.B. darin üben, dem Atem zu folgen. Wir freuen uns, jetzt soweit gekommen zu sein, dass wir 500 Atemzüge ununterbrochen präsent sein können ohne große Ablenkung. Aber was nützt das, wenn wir diese Fähigkeit, mit dem Atem zu verweilen, nicht nutzbringend im Alltag anwenden? Haben wir auch die Fähigkeit entwickelt, dem Atem zu folgen, wenn uns jemand anmacht? Wenn uns z.B. jemand voller Wut anschreit? Können wir da entspannen und auch dann beim Atem verweilen? Wenn wir schnell irgendwohin müssen, voller Eile und mitten im Stau landen, sind wir dann auch entspannt, um beim Atem zu verweilen und das zu nutzen, als großes Hilfsmittel, um aus der inneren Verspannung herauszukommen? Das ist interessant. Das wäre eigentliche Sinn der Meditation. Auf dem Kissen irgendwelche Übungen durchzuführen und sich damit zu identifizieren und sich für einen großen Meditierenden zu halten, ist völlig uninteressant.

Interessant ist: Was macht das mit unserem Leben? Wie hilft uns das, mit den täglichen Situationen umzugehen?

Um ein anderes Beispiel zu nennen: Wir führen in unseren Praktiken diese Visualisationen aus, wo wir Gampopa visualisieren, Tschenresi, uns selbst als Vajrayogini, Opferungen ausführen, uns mit Millionen von Wesen verbeugen. Es gibt jede Menge von Visualisationen. Wenn wir dann im Alltag jemandem gegenüber sitzen und das Gefühl haben, ein Monster zu sehen, oder wir sitzen jemandem gegenüber und haben das Gefühl, die wunderschönste Frau der Welt zu sehen und sind dann nicht gewahr, dass es sich um denselben Prozess handelt wie in der Visualisation, dass wir uns in einer Welt der Projektionen befinden, wo wir uns etwas vorstellen, dann nützt das Visualisieren nichts. Das ist der eigentliche Punkt. Wenn uns die Visualisationen dann nicht helfen, uns zu entspannen, mit den Bildern, die spontan aufgrund von Karma, von Anhaftung und Ablehnung auftauchen, den Prozess zu durchschauen, wie normalerweise emotionale Reaktionen entstehen, dann bringt das Visualisieren nichts. Das Visualisieren muss diese Auswirkung im Alltag haben, dass man sich befreien kann von dem, was oberflächlich abläuft und ein bisschen dahinter schauen kann, wie es eigentlich dazu kommt.

Um das Beispiel etwas weiter auszuführen: In den Visualisationen der Praxis stellen wir uns selbst und alle anderen als die verschiedenen Buddha-Aspekte, die Gottheiten vor. Im Alltag sehen wir aber nur lauter dumme Leute um uns herum oder aber auch lauter faszinierende Leute. Wir sind immer in dieser emotionalen Wahrnehmung der anderen. Wie wäre es denn, wenn wir uns in dem Moment, wo uns jemand etwas Schwieriges sagt, daran erinnern würden, dass diese Person in ihrer wahren Natur Tschenresi ist, und die Kraft der Visualisation dazu einsetzen, um zu einer anderen Wahrnehmung der Situation zu kommen, einer befreienderen Wahrnehmung?

Ein weiteres Beispiel: Es wird schwierig am Arbeitsplatz. Irgendetwas ist schief gegangen, man sucht die Schuldigen. Warum in so einer Situation nicht die Tonglen-Praxis ausführen, das Akzeptieren von Schwierigkeiten und Leid und das Ausstrahlen von Unterstützung, Liebe und all den Qualitäten? Das würde sofort unsere Wahrnehmung der Situation verändern und auch für alle anderen sehr hilfreich sein. Nur wenn es zu dieser Anwendung der Tonglen-Praxis im Alltag kommt, dann hat die Tonglen-Praxis auf dem Sitzkissen ihre wahre Bedeutung gewonnen. Solange sie nicht Auswirkungen auf den Alltag hat, bleibt die Meditation steril. Wir müssen sie fruchtbar machen für den Alltag, bis es gar keinen Unterschied mehr macht, in welcher Situation wir praktizieren, ob wir nun gerade in der Aktivität sind oder auf dem Kissen. Wir praktizieren die ganze Zeit, das beginnt sich anzugleichen. Da beginnt gar kein so großer Unterschied zu sein, ob wir nun Tonglen im Büro üben oder auf dem Kissen, das spielt keine große Rolle, wir arbeiten immer weiter an dieser Herzensöffnung und die geschützten, privilegierten Situationen in der Zurückgezogenheit stärken unsere Praxis im Alltag.

Wir haben ja Hunderte, Tausende und Abertausende Situationen, in denen wir alles, was wir in der Meditation gelernt haben, anwenden können, und wir sollten nie zögern, das anzuwenden, was wir in der Meditation üben.

Wenn wir Zuflucht als unsere Hauptpraxis haben, dann werden wir überall im Alltag – was auch immer auftaucht – ausprobieren: Was kann es jetzt bewirken, wenn ich an die Zuflucht denke, jetzt Zuflucht nehme? Was verändert das in meiner Beziehung zu den Situationen und zu den Menschen? Wenn ich in der Vajrasattva-Praxis, bei den Mandala-Opferungen oder im Guru-Yoga bin, was auch immer gerade meine Praxis ist, immer werde ich genau das, was meine Hauptpraxis ist, auch im Alltag anwenden und austesten. Wenn ich im Guru-Yoga bin, werde ich jede Situation benutzen, um mich an die Präsenz des Lamas zu erinnern und damit erstaunliche Entdeckungen machen, die mich immer tiefer in ein Verständnis von dem bringen, was eigentlich mit Lama und Sich-Erinnern an den Lama gemeint ist.

Das machen wir mit jeder Praxis. Wir gehen also in die Meditation, üben dort unsere Fähigkeiten, bringen sie dann in den Alltag und kehren zur Meditation zurück, bevor wir uns im Alltag soweit verloren haben, dass wir alles vergessen haben. Wir müssen immer wieder rechtzeitig zur Praxis zurückkehren, um dieses Band zu halten und die Geistesgegenwart im Alltag zu schulen.

Ihr habt also jetzt verstanden, worum es in diesem Punkt geht, wie Meditation und Nachmeditation miteinander verbunden sind. Wir sprechen von Nachmeditation, weil sie die Verlängerung der Meditation in die Aktivität hinein ist. Das ist der Grund, warum nicht einfach von Aktivität gesprochen wird. Sie ist Ausdruck dessen, was in der Meditation geübt wird.

Frage: Ich würde gerne eine Erfahrung mit euch teilen. Ich habe Tonglen zu Beginn meines buddhistischen Weges kennen gelernt. Eines Tages hat mich mein Sohn in der Arbeit angerufen, er ist von vier anderen angegriffen und verletzt worden. Ich hab ihm den Rat gegeben, ins Krankenhaus zu gehen usw. Als ich mit der Arbeit fertig war und im Auto gesessen bin, konnte ich dann direkt Tonglen zur Anwendung bringen, was mir unglaublich geholfen hat, aus den eigenen aggressiven Gedanken heraus und innere Ruhe zu finden.

Danke, das ist sehr ermutigend.

Frage: Ich habe den Eindruck, dass ich in der Meditation immer dabei bin, dieses Ego aufzuspüren, und das das dem Ego eine Menge Angst einjagt.

Du suchst also etwas, was es ohnehin nicht gibt, und dann hat dieses Etwas auch noch Angst. Aber wir verstehen natürlich, wovon du sprichst. Geh nicht allzu sehr auf die Jagd nach Ichbezogenheit, nach dieser Vorstellung eines Ichs, glaube nicht, sie ausmerzen zu müssen. Das führt im Grunde genommen dazu, dass wir diesem Ich eine viel zu große Bedeutung beimessen. Einfacher ist es, sich anderen zuzuwenden und immer wieder in Offenheit zu praktizieren, dann werden die ichbezogenen Gedanken ohnehin weniger, und wir werden allmählich verstehen, dass sie auch nur Gedanken sind, dass wir gar nichts machen brauchen, damit sie sich auflösen. Sie lösen sich auf wie andere Gedanken auch.

Der Nutzen der Mahamudra-Meditation

7. Unterweisung, 6. August 06

Wir haben die Erklärungen zur Natur des Geistes aus philosophischer Sicht gehört, wir haben Erklärungen gehört, wo über die Erfahrungen gesprochen wurde, wir haben über die Aktivität gesprochen. Jetzt gibt es eigentlich gar nichts mehr zu erklären. Gampopa geht es in seinem Text, dem Schmuck der Befreiung, jetzt nur noch darum, unser Vertrauen darin zu vertiefen, dass es wirklich so ist und nicht anders.

Auch nur einen einzigen Moment in der tiefsten Wahrheit, in Leerheit, in befreiender Weisheit zu weilen, bringt unendlich größere Verdienste, als für ganze Zeitalter die edle Lehre hören, zu lesen oder andere nützliche Handlungen wie Freigebigkeit und dergleichen zu praktizieren.

Die Botschaft hier ist, dass für einen einzigen Moment in Nondualität zu verweilen alle Verdienste übersteigt, die man mit dualistischen Handlungen ansammeln könnte.

Warum? Der Grund hierfür ist, dass wir die Ebenen wechseln. Wir können die Kraft der nondualen Dimension, des Mahamudra, gar nicht vergleichen mit der Kraft der Welt, wo wir noch in Haften gefangen sind.

Wenn wir Freigebigkeit praktizieren – und wenn wir ganze Weltzeitalter lang praktizieren – solange wir noch in Dualität gefangen sind, wird da immer dieses Gefühl von einem Ich sein, dieses Anhaften an einem Subjekt, was heilsame Handlungen wie Freigebigkeit ausführt. Und bei all der Freigebigkeit, die wir praktizieren, wird eines nicht geopfert: dieses Ich, dieses Selbst, dieses Gefühl von einem Zentrum. Das wird nicht losgelassen. Und wenn wir auch nur einen Moment in Mahamudra verweilen, so wird da endlich das geopfert, was es eigentlich zu opfern gilt. Deswegen sprechen wir von einem Ebenensprung. Das ist eine andere Dimension, in die wir eintauchen, und deswegen kommt es dann zu solchen Aussagen, dass ein einziger Moment des Verweilens in Nondualität alle anderen heilsamen Handlungen übertrifft, weil das eigentlich Wesentliche, die Wurzel unserer Probleme, endlich losgelassen wurde, endlich geopfert wurde.

Die gleiche Überlegung können wir auf die Disziplin und dann auf die anderen Paramitas anwenden. In normaler Disziplin halten wir uns zurück, schädliche Handlungen auszuführen und üben uns im Ausführen heilsamer Handlungen. All das ist motiviert von dem Wunsch, anderen zu nutzen, aber immer mit dem Gefühl eines Ichs, das diese schädlichen Handlungen vermeiden bzw. diese heilsamen Handlungen ausführen möchte. Wenn wir aber in Mahamudra verweilen, dann verweilen wir in der Dimension, die völlig frei ist von dem Ichanhaften. Und deswegen ist es völlig unmöglich, schädliche

Handlungen auszuführen, denn die Quelle aller schädlichen Handlungen ist die Suche nach einem persönlichen Nutzen, sie beruht auf Ichanhaften. Wir sind also schon einmal völlig frei von jeder Notwendigkeit überhaupt, die Handlungen zu kontrollieren, um nichts Schädliches auszuführen und zugleich verweilen wir in der Dimension, die die Quelle aller Qualitäten ist. Diese Qualitäten sind grenzenlos – Liebe, Mitgefühl und dergleichen – weil sie nicht mehr begrenzt sind durch das Haften an einem Ich. Und deswegen heißt es, dass das Verweilen in Mahamudra das Vermeiden schädlicher Handlungen und ichbezogenes Ausführen heilsamer Handlungen bei weitem übertrifft, weil wir in einer anderen Dimension sind.

Wenn ihr jetzt so fortfahrt – ich habe euch die ersten beiden Beispiele aufgezeigt – werdet ihr verstehen, warum die Praxis von Geduld begrenzt ist, solange sie noch mit einem Ich-Gefühl verbunden ist, und warum die Praxis von Geduld überhaupt keine Praxis in dem Sinne mehr ist, sondern völlig spontan ist, wenn die Ich-Bezogenheit fortfällt. Das gleiche gilt für die Ausdauer: Solange wir noch freudige Ausdauer praktizieren, gibt es auch Hindernisse, die es zu überwinden gilt und wir müssen uns motivieren, diese Hindernisse zu überwinden. Aber wenn wir in der Nondualität verweilen, dann gibt es gar niemanden mehr, der motiviert werden muss, wir sind in der Nicht-Anstrengung des Nicht-Ichs. Da gibt es niemanden, der fühlt, vor einem Hindernis zu sein. Und das gleiche für die Stabilität. All das, was Instabilität in der Meditation ausmacht, beruht auf dem Haften an einem Ich. Wenn es kein Haften an einem Ich mehr gibt, ist auch keine Instabilität in der Meditation mehr da.

Wenn aber jemand aus diesem Aufgehen in Mahamudra herauskommt und wieder ins Haften verfällt, dann lässt sich das wieder vergleichen mit der dualistischen Praxis, dem dualistischen Handeln, das er vorher ausgeführt hat.

Der Unterschied ist, dass – wenn jemand tatsächlich bewusst aufgegangen ist in dem, was wir die Nondualität oder Mahamudra nennen – dass auch danach, im Haften eine Gewissheit bleibt, dass es dieses Ich, dieses Selbst tatsächlich nicht gibt. Und selbst wenn unsere karmischen Tendenzen anspringen und wir uns wieder in Ich-Bezogenheit verfangen, lässt sich immer wieder zurückfinden in diese Gewissheit, die dann hilft, diese neu anspringenden karmischen Tendenzen ganz schnell aufzulösen.

Nachdem wir das alles gesagt haben, sollte betont werden, dass wir viele, viele Zeitalter hindurch Heilsames praktizieren müssen, damit es zu diesem Sehen der letztendlichen Wirklichkeit kommt, zu dem Eintreten in das letztendliche Nicht-Haften. Um das Nicht-Haften zu verwirklichen, braucht es viele, viele – wir sprechen da von Millionen, Billionen von Handlungen – die das Haften schwächen und uns befreien vom Zugriff des Haftens. Und das nennt man das Ansammeln von Verdiensten. Verdienste sind die Handlungen, die das Ichanhaften schwächen. Das könnt ihr euch als Definition für Verdienste aufschreiben.

Gendün Rinpotsche hat oft das Beispiel von einem Fass genommen, das ich sicher schon oft erzählt habe, aber ich werde es noch einmal erzählen: Wir haben ein riesiges Fass. In dieses Fass fallen die Tropfen der heilsamen Handlungen, all der verdienstvollen Handlungen, die bewirken, dass sich allmählich unser riesig dickes Ichanhaften abschwächt, es weniger stark wird. Das Fass füllt sich, und das Anhaften wird schwächer und schwächer und es entsteht die Möglichkeit, dass es zu einem Einblick kommt, zu einem Aufreißen der Schleier. Dieses Aufreißen der Schleier wird verglichen mit dem Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Damit kommen wir in eine andere Dimension, wir kommen in die grenzenlose Dimension. Es findet etwas entscheidend Neues statt, aber dieser eine Tropfen hätte nicht diese Wirkung, wenn es nicht vorher diese Million anderer Tropfen geben würde. Dieser letzte Moment des Loslassens bewirkt, dass endlich die Sicht des Mahamudra auftaucht. Aber dem sind unzählige Momente der Praxis vorausgegangen, des Loslassens, des sich Entspannens, der Freigebigkeit, der Disziplin.

Dieses Beispiel, das Gendün Rinpotsche uns erklärt hat, möchte zweierlei bewirken: Dass wir uns wirklich ermutigt fühlen, mit der Ansammlung von Verdiensten fortzufahren, viele, viele heilsame Handlungen auszuführen, dass wir in dem Vertrauen meditieren, dass es ohnehin passieren wird, dass wir dieses Wollen aufgeben, unbedingt zur Natur des Geistes vordringen zu wollen. Es wird nicht vorher passieren, als bis diese Tropfen des Loslassens sich angesammelt haben und das Fass zum Überlaufen kommt. Und was er uns auch sagen wollte, dass dieses Überlaufen des Fasses, das Eintreten in die höchste Weisheit, so automatisch passieren wird, wie das Überlaufen eines Fasses, indem man

einen Tropfen nach dem anderen hinein gibt. Es ist unweigerlich der Fall, es kann gar nicht anders kommen. Wenn wir weiter machen mit dem Ansammeln von Verdiensten, wird es automatisch dazu kommen, dass sich die Weisheits-Dimension auftut. Jetzt zitiert Gampopa ein Mahayana-Sutra Buddha Shakyamunis.

Im Großen Scheitelerhebungs-Sutra steht:

„Es ist verdienstvoller, auch nur für einen Tag den Sinn der edlen Lehre zu meditieren, als sie während vieler Weltzeitalter zu studieren und zu kontemplieren. Weshalb? Weil wir uns dadurch rasch aus der Abfolge von Geburt und Tod befreien.“

Wenn wir einmal ansehen, was wir in diesen Kursen tun: Wir hören die Unterweisungen des Mahamudra, wir kontemplieren darüber, wir versuchen, es zu meditieren. Wenn ihr euch vorstellt, dass ihr es so auf euer Wesen anwendet, auf die Tendenzen in eurem Bewusstsein, dass ihr wirklich für einen ganzen Tag dieses tiefe Loslassen praktizieren könntet, dann versteht ihr, was damit gemeint ist, dass diese Praxis des Heilsamen tatsächlich alle anderen auf Ich-Bezogenheit basierenden Handlungen übertrifft. Das ist hier gemeint, und gemeint ist auch die Abfolge Studium, Kontemplation, Meditation. Prajnaparamita oder Mahamudra zu studieren, ist toll, weil es das Verständnis öffnet. Aber dann müssen wir dieses Verständnis auf uns anwenden, das nennt man Kontemplation. Wir müssen schauen, woran wir arbeiten müssen. Aber dann müssen wir das, was wir in der Kontemplation erkannt haben, auch tatsächlich in der Meditation umsetzen. Die Meditation ist die Krone der Praxis, sie basiert auf Studium und Kontemplation.

Wenn wir dieses tiefe Verständnis – wie wir uns eigentlich ändern sollten, wie wir unsere Haltung, unsere Einstellung ändern sollten – in der Meditation zur Anwendung bringen, das ist dann der Kulminationspunkt der Reise über Reflexion, Kontemplation in die Meditation. Wenn sich dieses Loslassen einstellt, das ist die Krönung der Praxis, dafür hat die ganze Reise der Vorbereitung eigentlich gedient.

Wenn wir in diesem tiefen Loslassen in die Sicht der Abwesenheit des Selbst eintreten, in die Nondualität, das beendet den Kreislauf von Geburt und Tod, das beendet den Kreislauf der Wiedergeburten. Wenn wir zurückkommen in den Kreislauf der Wiedergeburten, so ist das aufgrund einer Bereitschaft, sich auf illusorische Art und Weise für die Befreiung anderer Lebewesen zu manifestieren.

Es wird gelehrt, dass die anderen Tugenden nicht zur Befreiung führen, wenn wir nicht die Bedeutung der Leerheit in unserem Geist erfahren.

Dieser Satz ist nicht neu für euch. Ihr wisst, dass allein die Weisheit aus der Unwissenheit heraus führt. All die anderen Paramitas haben für sich alleine nicht die Kraft, das Tor des Verständnisses zu öffnen, sodass wir uns aus der Unwissenheit befreien, zu glauben, es gäbe ein Ich, ein Selbst. Erst wenn dieser Glaube durch die direkte Sicht der Leerheit aufgelöst ist, dann kommt es zu einem befreienden Verständnis von dem, was wir Wirklichkeit nennen.

Im Sutra Zehn Kreise (des Bodhisattvas) „Essenz der Erde“ lesen wir:

„Nur Übung in tiefer Meditation durchtrennt die Zweifel; nichts anderes ist dazu in der Lage. Da also Übung tiefer Meditation die höchste Methode ist, sollten sich weise Leute eifrigst darin üben.“

Nur wenn wir das, was wir *tinge-dsin* oder Samadhi nennen, praktizieren, wird sich diese Weisheit zeigen, die alle Zweifel durchtrennt. Aufgrund solcher Zitate wie dieser gibt es buddhistische Traditionen, die sich fast ausschließlich der Meditation widmen. Stets meditieren, meditieren, meditieren, um zu dieser durchdringenden Weisheit zu kommen, zur durchdringenden Einsicht, die befreit.

In der tibetisch-buddhistischen Tradition ist es etwas anders. Wir meditieren zwar auch ständig, jeder von euch meditiert jeden Tag, aber wir legen nicht solch ein großes Gewicht auf die meditative Absorption, die Vertiefung, weil es vielen einfach zu schwer fällt, echte meditative Versenkung zu entwickeln. Aber es geht den Zen-Praktizierenden genauso. Sie sitzen zwar viel auf dem Kissen, aber ihr Geist ist genauso abgelenkt wie unser Geist.

In der tibetischen Tradition gehen wir so vor, dass wir es ausprobieren, ob jemand meditieren kann, ob er natürlicherweise schon in Meditation verweilen kann. Wenn das nicht der Fall ist, dann lenken wir

das Hauptaugenmerk auf das Ansammeln von Verdiensten, d.h. wir versuchen, mit möglichst vielen Tropfen dieses Fass zu füllen, viele Handlungen, die zum Abschwächen der Ich-Bezogenheit führen, der Ich-Bezogenheit, die verantwortlich dafür ist, dass die Meditation so schwierig ist.

Wenn wir uns die tibetisch-buddhistische Tradition anschauen, dann sehen wir, dass da Tempel gebaut werden, dass da alte Bauernhöfe renoviert werden, dass gepflanzt und gesät und gejätet wird, dass auf den Altären viermal pro Tag die Opferungen erneuert werden. Jede Menge äußere Handlungen werden ausgeführt, die jedes Mal beinhalten, dass wir eine Anhaftung loslassen. Wir folgen nicht den normalen Impulsen des Ichanhaftens, sondern führen Handlungen aus, die ‚verdienstvoll‘ sind, das heißt, sie schwächen das Ichanhaften, es ist jedes Mal ein Loslassen damit verbunden. Dieses Loslassen ist identisch mit dem Loslassen, das wir auch in der Meditation üben müssen, das Loslassen einzelner Gedanken und emotioneller Verwicklungen.

Wenn wir so ansehen, wie das häufig läuft, wenn wir motivierte Praktizierende haben, die aber nicht meditieren können, aber dann ein, zwei, drei, vier, fünf Jahre hier am Tempel arbeiten oder sich an Projekten engagieren, da kommt es zu einer solchen Ansammlung von Verdiensten, dass sie dann – obwohl sie zu Anfang die schwersten Fälle waren – plötzlich im Retreat landen. Man fragt sich: „Was ist denn da passiert in der Zwischenzeit?“ Sie haben in Tausenden von Situationen Loslassen geübt. Sie haben immer wieder nicht aus dem Anhaften heraus gehandelt, sondern waren bereit, sich einzulassen, loszulassen. Und dieses innere Loslassen, diese Übung im Loslassen hat dazu geführt, dass sie eine Flexibilität des Geistes entwickelt haben. Der Geist wird bearbeitbar, man kann ihn bearbeiten. Er lässt sich nutzen, er wird nutzbar. Er lässt sich nutzen für die Praxis. Und diese Flexibilität des Geistes ist genau das, was es braucht, um dann in tiefere Meditation zu kommen, und das nennt man das Ansammeln von Verdiensten.

Eine Person, die ihre Widerstände bearbeitet hat, die ihren Starrsinn hat loslassen können und flexibler geworden ist, wo sich Vertrauen und Hingabe im Geist einstellen, eine solche Person wird es leichter haben, zu meditieren und kann dann auch in tiefere Meditation vorstoßen.

Wir sollten aber jetzt nicht glauben, dass wir diese Flexibilität des Geistes schon Samadhi nennen könnten. Das Eintreten in das, was wir tiefe Absorption nennen, ist ein ganz, ganz tiefes Loslassen, ein tiefes Ruhen des Geistes. Um es genau zu sagen: Es handelt sich um die dritte Stufe von Schinā, von Shamatha. Das ist die Stufe, wo der Geist so ruhig wird wie ein völlig ruhiger, wellenloser Ozean, so strahlend und klar wie der Ozean im hellen Mittagslicht. Es sind keine Gedanken da, vielleicht ab und zu einmal ein Gedanke, der ganz deutlich sichtbar wird. Das ist der Anfang der Samadhis, das ist der Beginn.

Wenn wir den Sinn dieser Sutras zusammenfassen, dann können wir sagen: Wir sammeln Verdienste an, wir führen heilsame Handlungen aus, bis die Kraft dieser heilsamen Handlungen uns ermöglicht, in diese Samadhis einzutreten. Dann kultivieren wir diese Samadhis, um zur durchdringenden Erkenntnis der Weisheit zu gelangen. Der Fehler, der gemacht wird, ist, dass man Schüler, die nicht die Fähigkeit haben, in Samadhis zu verweilen, zu lange meditieren lässt. Und dann passiert es, dass sie sich in oberflächlichen Formen der Meditation einnisten, wo ein großer Anteil von Verwirrung und Ablenkung ständig präsent ist, und sie nicht die Möglichkeiten haben, wirklich damit aufzuräumen. Da wäre es besser, sie würden aufstehen und Verdienste ansammeln.

Was wir also in der tibetischen Tradition machen, ist, die Möglichkeit zu geben, viele Verdienste anzusammeln. In der Meditation selbst sind die Phasen der eigentlichen meditativen Versenkung recht kurz, gerade so, dass man mit dem Segen in die tiefstmögliche Entspannung hineinfließen kann. Bevor man wieder anfängt, sich einzunisten in eine oberflächliche Meditation, geht man direkt weiter mit Mantra-Rezitation und Gebeten, mit all dem, was uns hilft, selbst auf dem Meditationssitz Verdienste anzusammeln. Man lässt es nicht dazu kommen, dass man sich allzu sehr an oberflächliche Meditation gewöhnt.

Wir vermeiden also ständig, dass man sich allzu sehr daran gewöhnt und damit abfindet, oberflächliche Meditation zu praktizieren. Wenn wir bemerken, dass unser Geist wieder oberflächlich wird, dann sagen wir „Ja“ zu dieser Bewegung und nutzen sie, um Verdienste anzusammeln. Wenn aufgrund der Kraft der inneren Öffnung, aufgrund der Kraft der Verdienste es wieder möglich ist, loszulassen, dann verweilen wir in dem tiefstmöglichen Loslassen und versuchen das nicht auszudehnen in eine künstliche Meditation, sondern versuchen, immer wieder in die natürliche Meditation zu finden.

Wir machen also in unserer Meditation, in unserer Praxis immer wieder diese Kreisläufe: Ansammeln von Verdiensten bis eine Öffnung entsteht, eine Fähigkeit loszulassen, Verweilen in möglichst natürlicher Meditation. Wenn diese offenkundig beginnt, wieder künstlich zu werden, dann wieder heilsame Aktivität mit den Gedanken, mit Worten und mit äußeren Handlungen bis wieder diese Offenheit und Fähigkeit des Loslassens entstanden ist, dann wieder natürliche Meditation.... So vertieft sich unsere Kenntnis dessen, was natürliche Meditationszustände sind, und bevor das wieder zu künstlich wird, gehen wir wieder zurück in das Beten.

Wenn wir vergleichen mit Zen- oder Vipassana-Kursen, dann fragen wir uns vielleicht: „Warum wird denn bei uns nicht mehr meditiert? Warum verbringen wir nicht mehr Stunden in Meditation? Wir könnten doch zehn Stunden oder mehr, so wie sie auch, in stiller Meditation verbringen! Würden wir dann nicht schneller die Weisheit erkennen?“ Zum einen lässt sich dazu sagen, dass auch die Zen-Praktizierenden in Japan stundenlang pro Tag Sutras rezitieren, was in den westlichen Zen-Kursen kaum gemacht wird, weil sie das als traditionellen Ballast empfunden haben. Es gibt tatsächlich wenige, die morgens, mittags und abends diese langen Rezitationen der Sutren machen. Was wir hier im Westen kennen lernen sind Vipassana-Kurse und Zen-Sesshins, die sehr starken Wert auf stunden- und tagelange stille Meditation legen. Was dabei passiert, ist, dass diejenigen, die nicht so leicht Zugang zur Meditation finden, ständig auf dem Zahnfleisch laufen, ständig mit dem schwierigsten Punkt der Praxis in Berührung kommen, nämlich der Unfähigkeit, loszulassen. Und das führt zu zusätzlichen Blockaden, das führt dazu, dass man wie gegen eine Wand läuft und immer das Unmögliche versucht, das, wozu es eigentlich an Verdiensten mangelt. Es wäre sinnvoller, da zu heilsamer Aktivität zu kommen, und dann einzelne Momente des Loslassens zu ermöglichen, wo man relativ natürlich entspannt verweilen kann. Und das ist der Punkt, wo die Methoden ins Spiel kommen.

Die Methoden kommen dort ins Spiel, wo wir in unserer Praxis feststecken, wo wir gegen Mauern laufen und nicht weiter kommen. Ich spreche da aus eigener Erfahrung, ich hab ja zuerst mit Zen und dann mit Vipassana angefangen und war keineswegs unbegabt in der Meditation, ich machte Fortschritte und hab mich sehr wohl gefühlt in der Meditation. Es war also nicht so, dass ich ständig einen abgelenkten Geist gehabt hätte. Und doch kam auch ich an eine Wand, ich erlebte das sehr stark als die Unfähigkeit, noch tiefer loslassen zu können. Und ich sah um mich herum viele andere Praktizierende, die auch vor dieser Wand standen, und das zum Teil schon seit zehn, fünfzehn Jahren und verzweifelt waren. Einige gaben auch schon die Praxis auf, weil sie keinen Weg sahen, da noch weiter zu gehen, es war schmerzhaft, immer wieder dieselben Fehler zu machen und nicht zu wissen, wie man da rauskommen und loslassen kann.

An dem Punkt lernte ich die tibetischen Meister und ihre Unterweisungen kennen. Und da gab es Methoden, da gab es Mantra-Praxis, Visualisationen, Gebete, wo der Geist auf ganz andere Art und Weise eingesetzt wurde und er konnte rausgeführt werden aus dieser Sackgasse mit Möglichkeiten, neues Loslassen zu entdecken, neue Möglichkeiten zu entspannen. Das hat den Weg wieder geöffnet, und das ist eigentlich die Bedeutung von Methoden. Methoden sind entstanden auf dem Weg der Praxis, um Praktizierenden aus Sackgassen herauszuhelfen. Eigentlich ist jeder Praktizierende immer wieder in einer Sackgasse, immer wieder vor einer Wand, wo es nicht weitergeht. Was wir geschickte Methoden nennen, ist das, was uns hilft, entweder die Mauer sich auflösen zu lassen oder einen anderen Weg zu gehen um die Mauer herum, oder drüber zu fliegen, was auch immer, wie auch immer ihr das Bild gestalten wollt, aber Methoden helfen uns, dass Hindernisse keine Hindernisse sind, dass sie sich auflösen, dass wir andere Wege finden, um zu dem Ziel der Erkenntnis der Natur des Geistes zu finden.

Methoden sind genau so entstanden auf dem Weg, wie sich die buddhistischen Traditionen entwickelt haben. Der Idealweg wäre wohl gewesen, oder ist immer noch so: Der Praktizierende erhält die Meditations-Unterweisungen, setzt sich hin, meditiert, meditiert, geht immer tiefer in der Meditation bis es zur Erkenntnis der Natur des Geistes kommt. Das ist der Idealweg. Was aber tatsächlich passiert: Der Schüler bekommt die Unterweisungen, meditiert, macht Fehler, bum, er sitzt in der Falle, sitzt vor einer Mauer. Da ist es notwendig, dem Lehrer zu begegnen. Der Lehrer sagt ein paar Worte – die Worte, die der Lehrer sagt, sind auch geschickte Mittel, Methoden – oder er gibt eine Meditationsmethode, die es dem Schüler ermöglicht, aus der Falle, aus der Blockade auszusteigen. Dann geht es wieder eine zeitlang gut, Meditation, dann wieder die Mauer. Dann braucht es wieder eine kleine Änderung im Geist, in der Einstellung, die meistens durch irgendwelche Worte oder Methoden ausgelöst wird. Mit dieser Einstellungsänderung ist es möglich, wieder weiter zu gehen. Bis zum nächsten Mal, bis er wie-

der in der Falle steckt, sich festgelaufen hat. So ist eigentlich der Weg zu dem, was wir Erwachen nennen, ein Gehen von einer Blockade zur nächsten, und bei jeder Blockade geht es darum, geschickt den Geist wieder zu öffnen, aus der Blockade raus zu finden. Und das, was in dem Moment hilft, das nennt man geschickte Mittel. Und das, was wir die Sammlung geschickter Mittel nennen, ist der Erfahrungsschatz aller buddhistischen Meister aus zweieinhalb Jahrtausenden, was Schülern in verschiedenen Blockaden bereits geholfen hat. Das sind die gesammelten Methoden oder geschickten Mittel der buddhistischen Tradition.

Man könnte jetzt glauben, dass es jedes Mal, bei jeder Blockade eine andere Methode braucht. Das ist aber glücklicherweise nicht der Fall. Es braucht oft nur ein neues, tieferes Verständnis derselben Methode, die wir schon anwenden. Es gibt auch Gruppen oder Sammlungen von Methoden, die so umfassend sind, dass sie die Antworten auf all die Blockaden bereits in sich enthalten, denen wir auf dem Weg zum Erwachen begegnen können. Ich werde euch dazu zwei Beispiele geben:

Die Praxis auf Tschenresi, Avalokiteshvara ist in sich eine Methode, wird eine Methode genannt, aber eigentlich sind in dieser Methode ganz, ganz viele Untermethoden enthalten. Es gibt die stille Meditation mit Schinā, Lhakton, Mahamudra, es gibt das Entwickeln von Hingabe, Entwickeln von Mitgefühl, es gibt ein Mantra, das wir rezitieren können, es gibt Visualisationen, ich brauch nicht alles aufzuzählen, aber insgesamt gibt es wahrscheinlich Hunderte von Methoden, die zu einer großen Methode hier verbunden sind. Wenn ein Praktizierender mit der Tschenresi-Praxis seinen Weg geht, wird er fast unmerklich seine Fortschritte machen, und gar nicht recht merken, dass er so vielen Hindernissen, Schwierigkeiten begegnet, weil immer wieder verschiedene Aspekte der Praxis wirksam werden, und bevor es zu einer richtigen Versteifung in der Praxis kommt, schon wieder die Lösung sich einstellt durch Aspekte der Praxis, die dann zum Tragen kommen. So kann man mit der Tschenresi-Praxis den Weg bis zum Erwachen gehen, ohne groß das Gefühl zu haben, wirklich von einer Blockade zur anderen zu gehen, weil die Praxis-Methoden so umfassend sind.

Es kommt aber auch für Tschenresi-Praktizierende regelmäßig zu Blockaden, dann braucht der Lama aber nicht nach neuen Methoden zu suchen, sondern erklärt die Tschenresi-Praxis wieder neu, mit Worten, die jetzt den Geist des Praktizierenden zu einem tieferen Verständnis öffnen von dem, um was es da eigentlich geht. Es braucht also keine Methode gewechselt zu werden, die Methode ist das neue Verständnis, das neue Erklären der jeweils gleichen Praxis.

Das zweite Beispiel, das ich euch geben möchte, sind die Mahamudra-Unterweisungen. Ihr habt in den letzten Tagen und auch in den letzten Kursen Mahamudra-Unterweisungen bekommen, also eine Einführung in die Praxis und denkt euch vielleicht, „Ja, die sind so tiefgründig und so jenseits meiner Möglichkeiten, jetzt zu praktizieren. Warum bekomme ich so tiefgründige, weitreichende Unterweisungen?“

Der Grund ist, dass in den Mahamudra-Unterweisungen eigentlich alle Schlüssel enthalten sind, um uns aus den verschiedenen Blockaden auf dem Weg zu befreien. Und diese Schlüssel werden uns mitgegeben auf den Weg – so als wenn wir sie in unseren Rucksack für die Reise zum Erwachen stecken würden – um, wenn es dann zu Schwierigkeiten kommt, uns daran erinnern zu können und dank dieses Erinnerns an die grundlegenden Unterweisungen über den Geist, uns aus diesen Blockaden befreien zu können.

Und der neunte Karmapa Wangtschuk Dorje hat dies aufgeschrieben und diese Struktur der Meditationserklärungen niedergelegt, dass in der Kagyü-Linie zunächst diese grundlegenden Unterweisungen über Mahamudra gegeben werden, bevor der Praktizierende in die Schinā-Praxis eintritt mit äußeren, inneren Objekten usw., bevor er also mit der Schinā-Praxis beginnt – in der ja noch sehr stark mit einer dualistischen Vorgehensweise gearbeitet wird – bekommt er bereits die Unterweisungen über die Natur des Geistes, die grundlegenden Instruktionen, um sich nicht zu verfangen in der dualistischen Praxis, die ohne das Grundverständnis des Geistes keine befreiende Praxis sein würde. Nur wenn sie verbunden wird mit diesen grundlegenden Instruktionen über den Geist, wird die Schinā-Praxis zu einer befreienden Praxis.

Wenn die Schinā-Praxis verbunden ist mit einem korrekten intellektuellen Verständnis vom Geist, der Natur des Geistes, dann wird sie uns helfen, zu einem intuitiven Verständnis des Geistes vorzudringen. Wenn noch nicht einmal die Basis eines verstandesmäßigen Erfassens gegeben ist von dem, was tatsächlich der Geist ist, was Mahamudra ist, wird es sehr schwierig sein, nur durch die Shamatha-Praxis

zu dem durchzudringen, was wir Lhaktong oder intuitive Einsicht nennen. Wenn das Verständnis aber schon einmal angetippt und vorbereitet wurde, dann wird die Shamatha-Praxis immer wieder zu neuen Antworten, die von innen her kommen, über die Natur des Geistes führen.

Das heißt, die Mahamudra-Unterweisungen, die ihr jetzt bekommen habt, die haben nicht alle eure Zweifel ausgeräumt, sondern haben ein gewisses Vertrauen geweckt, aber auch viele Fragen angestoßen, offen gelassen, wo ihr euch gerne sicherer werden würdet: über das, was der Geist ist, was die Natur des Geistes ist. Und diese Fragestellungen, die da angerührt, vorbereitet wurden, die werden euch begleiten in eurer Shamatha-Praxis und die werden – ohne dass ihr sie zu formulieren braucht – untergründig weiterarbeiten und bewirken, dass eure Shamatha-Praxis zu einer intelligenten Praxis wird, zu einer Praxis, die allmählich eure Fragen beantwortet, weil ihr euch damit beschäftigt, tiefer zu verstehen. Ihr wollt nicht nur einfach einen ruhigen Geist, dafür habt ihr jetzt zu viel gehört. Nur ruhiger Geist reicht euch nicht mehr aus. Ihr möchtet darüber hinaus. Wenn ihr darüber hinaus wollt, werden innerlich die Fragen auftauchen wie denn das geht, und die Praxis wird euch helfen, diese Fragen zu beantworten.

Ihr habt Mahamudra-Erklärungen bekommen, die haben den Verstand genährt, gewisse Fragen beantwortet, viele Fragen haben sich aber eröffnet. Mit diesen Fragen, geht ihr jetzt in die persönliche tägliche Praxis, die auf das Erwachen, auf Mahamudra ausgerichtet ist und nicht auf nur ein persönliches Wohlbefinden. Das spielt immer noch eine Rolle, aber ihr habt zu viel gehört, um nur das zu wollen.

Das war jetzt also eine lange Erklärung über das Warum und Wieso dieser Form der Praxis. Das hilft euch vielleicht auch, ein wenig die Unterschiede zwischen verschiedenen Traditionen zu verstehen.

<<< Meditation >>>

Bei der Meditation brauchen wir uns einfach nur zu entspannen, ein bisschen verdauen und den Geist sich setzen lassen.

„Einen Tag zu meditieren, bringt größere Verdienste, als ganze Zeitalter lang die edle Lehre abzuschreiben, zu lesen, zu hören, zu erklären oder zu rezitieren.“

Lasst uns also einen Tag meditieren!

Zuflucht nehmen im tiefsten Sinne

Wenn wir in der Natur des Geistes, in Mahamudra, im Letztendlichen verweilen können, dann ist alles darin enthalten, wir brauchen keine andere Praxis zu suchen. Wenn wir in der Leerheit, in der Erkenntnis der Natur der Dinge verweilen können, dann ist darin alles enthalten – als erstes Beispiel führt Gampopa hier das Zufluchtnehmen an – und er zitiert eine wunderschöne Stelle aus einem Sutra, das der Nagakönig Anavatapta erbeten hat.

Haben wir die Bedeutung von Leerheit erfasst, dann gibt es nichts, das nicht in dieser Praxis enthalten wäre, angefangen beim Zufluchtnehmen, wie es das *von Nagakönig Anavatapta erbetene Sutra* lehrt:

„Bodhisattvas sind gewahr, dass alle Phänomene kein Selbst haben, kein geistiges Prinzip, keine Lebenskraft und keine Individualität. Wenn wir Phänomene in dieser Weise wie die vollendeten Sogegangenen als ohne Form, ohne Merkmale und ohne Dinglichkeit erkennen, nehmen wir mit einem von Verwirrung freien Geist Zuflucht zum Buddha.“

Ein Bodhisattva ist hier jemand, der die Leerheit verwirklicht hat. Solch ein Bodhisattva ist gewahr, dass sämtliche Phänomene keinerlei Selbst besitzen, dass man kein Selbst, kein Ich finden kann in all dem, was sich im Geist manifestiert. Man findet in all diesen Phänomenen kein geistiges Prinzip, kein fühlendes Wesen, keine Seele, kein letztes individuelles Selbst. Wir sprechen immer von *sem tschen*,

den fühlenden Wesen, aber man findet kein solches fühlendes Wesen oder Wesen mit Geist als Kern dieser Erscheinung des Geistes.

Wir finden auch keine Lebenskraft, tib. *sog*. Es gibt nichts, was diesen Phänomenen ein Leben, ein längeres Leben verleihen würde, sie entstehen und vergehen simultan. Sie haben keine Lebensdauer, und von daher finden wir auch nichts, was wir die Wurzel Lebenskraft eines Phänomens nennen könnten. Wir finden auch keine Individualität, tib. *gang-sag*, keine Person, nichts, was ein Wesen von einem anderen unterscheiden würde. Dann, wenn wir die Dinge auf ihre Natur untersuchen, hat alles dieselbe Natur, da ist keine individuelle Selbstnatur des einen Phänomens in Abgrenzung zu einem anderen Phänomen. So wie die Sogegangenen, die Tathagatas, schreibt ein Bodhisattva diesen Phänomenen keinerlei Form, keine Merkmale oder Dinglichkeit zu.

Was mit *sug su ma yin* gemeint ist: Wenn wir in die Natur der Phänomene schauen, da ist zwar äußerlich zunächst eine Form, wenn wir aber hineinschauen, finden wir keinerlei Form. Wir finden auch keine Farben mehr.

Tsen du ma yin bedeutet ohne Merkmale. Wenn wir in die Natur der Phänomene hinein schauen, da ist nichts mehr, was sich beschreiben ließe, Merkmale, die ein Phänomen von anderen Phänomenen unterscheiden würden.

Tschö su ma yin pa bedeutet, dass es dort keinerlei Phänomen, kein Ding und auch keine Dinglichkeit festzustellen gibt. Es gibt nichts, was ein Ding von einem anderen Ding unterscheiden würde auf dieser Ebene der Sicht der wahren Natur der Dinge.

Wer im Bewusstsein all dessen Zuflucht nimmt, nimmt Zuflucht zum Buddha mit einem von Verwirrung freien Geist. *Sang sing*, das ist die Tendenz zu Vergegenständlichen, den Dingen eine wahrhafte Existenz, eine quasi materielle Existenz zuzuschreiben. Wir nennen das manchmal Fixierung oder materialistische Fixierung. Hier ist damit der Glaube daran gemeint, die Dinge existierten wirklich. Frei von diesem Glauben an eine dingliche Existenz der Phänomene zu sein, ist bereits das Zufluchtnehmen in den Buddha.

Zufluchtnehmen zum Buddha bedeutet, die Dinge so zu sehen wie der Buddha, in die Sicht des Buddhas einzutauchen.

Zuflucht zu Buddha zu nehmen, bedeutet, in die Schau der Buddhas einzutreten. Buddha bedeutet hier nicht, dass Buddha ein Ding wäre. Buddha ist nur ein Phänomen im Geist, ohne jegliche Dinglichkeit, kein Individuum, keine Seele, kein Ding, was von einem anderen Ding verschieden wäre. In die Schau der Buddhas einzutreten bedeutet, so wie sie gewahr zu werden, dass ihr Geist, unser eigener Geist kein Selbst, keinerlei Selbst, keinerlei Ich aufweisen, keinerlei Substanz, und ebenso auch, dass alle Phänomene keinerlei Wesenskern aufweisen. In diese Schau einzutreten, ist die eigentliche Zuflucht in den Buddha.

Wenn wir in dieser Schau sind, dann haben wir wirklich Zuflucht in Buddha gefunden. Wir sind außerhalb von Samsara, wir sind jenseits allen Leidens angelangt in der großen Befreiung. Wir sind in das Erwachen eingetreten, was die eigentliche Natur von Buddha ist.

Die einzige Zuflucht ist das Eintreten in diese Dimension des Erwachens, das ist die eigentliche und letztendliche Zuflucht. Lasst uns einige Momente diese tiefgründigen Unterweisungen meditieren.

<<< Meditation >>>

Der Buddha ist der ursprüngliche, uranfängliche Guru. Guru-Yoga bedeutet, seinen Geist mit dem Geist des Lamas, des Gurus zu verbinden.

Gestern fragte jemand, wie wir denn den Guru-Yoga mit den alltäglichen Situationen verbinden können. Die Antwort ist, jede Situation mit der Erinnerung an den Guru zu verbinden. Wenn wir können, werden wir uns in jeder Situation an diesen Buddha, die höchste Form, wie wir sie gerade gesehen

haben, erinnern. Wenn wir das können, dann wird das jedes Anhaften in jeder Situation sofort auflösen.

Wenn ich es nicht schaffe, den Guru-Yoga auf dieser höchsten Ebene zu praktizieren, dann gehe ich auf eine einfachere Ebene. Die erste Ebene ist, mich an den Lama, Guru zu erinnern wie Buddha Shakyamuni, an die inspirierende menschliche Erscheinung – Mann oder Frau, mir vorzustellen wie denn der Lama, der Meister jetzt, in dieser Situation handeln würde, und mich so wie es eben gerade möglich ist, in den Geist des Lamas hineinversetzen und andere Handlungsmöglichkeiten erspüren, und dann entsprechend handeln.

Sich an den Lama zu erinnern, eröffnet neue Möglichkeiten für uns, die Situationen zu betrachten, welche Gedankenformen wir kultivieren werden, welche Worte wir sprechen werden, und welche Handlungen wir ausführen werden. Und das ist die erste Ebene, auf der wir mit dem Lama, dem Guru als inspirierendes Beispiel arbeiten, das uns hilft, neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Wenn wir uns auf einer Zwischenebene von Guru-Yoga bewegen, dann bedeutet das, sich an die Unterweisungen zu erinnern, die wir bereits erhalten haben. D.h. wir erinnern uns an den Lama, aber weniger an die äußere, inspirierende Erscheinung und das was wir so spüren können, sondern an die Instruktionen, die wir erhalten haben. Und da steht der Lama für all die Meister vor ihm, angefangen bei Meister Shakyamuni, bis hin z.B. zu Gampopa, der vielleicht unsere Praxis ist, und dann all die Lamas nach Gampopa bis zu dem Lama, dem wir heute begegnet sind. Die alle werden in der Form des Lamas kondensiert, und all ihre Unterweisungen werden als ein Strom von Unterweisungen praktiziert. Aus diesen Unterweisungen spricht etwas zu uns, wenn wir an den Lama, den Guru denken. Stets der Unterweisungen des Lamas gewahr zu sein, ist die Anwendung des Guru-Yogas im Alltag.

Wir können auch noch auf ein subtileres Niveau gehen, wo wir uns an die Momente der Offenheit erinnern, die wir mit dem Lama geteilt haben, die inspirierendsten Momente, wo sich die Grenze zwischen Ich und Du aufgelöst hatte, oder sehr viel schwächer war. Und diese Erinnerung an das, was eigentlich der Lama ist – nämlich die Nicht-Unterschiedlichkeit der Geistesströme – sich an diese Dimension des Lamas zu erinnern, ist Praxis des Guru-Yogas in jeder Situation. Das wird uns helfen, die starke Dualität aus der Situation zu entspannen und in eine tiefe Öffnung zu finden. Und die subtilste Stufe wäre die direkte Praxis auf den Lama als Mahamudra, als Natur des Geistes, oder Natur des Buddhas, so wie sie hier gerade im Zitat beschrieben wurde.

Lasst uns jetzt die Zuflucht in den Dharma anschauen. Das ist der nächste Teil des Zitats. In diesem Zitat findet ein Wortspiel statt, für das wir Tibetisch oder Sanskrit können müssten, um es zu verstehen. Zuerst die Übersetzung:

„Die wahre Natur der Sogegangenen ist der Raum der Phänomene (Dharmadhatu). Dieser so genannte ‚Raum der Phänomene‘ durchdringt alle Phänomene. In dem Erkennen, dass diese Dimension alle Phänomene durchdringt, nehmen wir mit einem von Verwirrung freien Geist Zuflucht zum Dharma.

Der erste Satz beginnt mit dem Wortspiel um dieses Wort Dharma herum, was *tschö* auf Tibetisch heißt. Dharma bedeutet Wahrheit, bedeutet Phänomen, bedeutet viele, viele Dinge – auch die Lehre. *Die wahre Natur der Sogegangenen ist der Dharmata* der Sogegangenen, die eigentliche Natur. Das was den Dharma, die Wahrheit, die Wirklichkeit der Sogegangenen ausmacht, dieses Dharmata ist der Dharmadhatu – was hier übersetzt wird als Raum der Phänomene, auch als Dimension der Wirklichkeit. Die eigentliche Natur, das was also den Dharma der Buddhas eigentlich ausmacht, ist die Tatsache, dass ihr Geist im Dharmadhatu verweilt, in der Dimension der Wirklichkeit, in der Dimension, so wie die Dinge eigentlich sind. Der Dharmata der Tathagatas ist der Dharmadhatu. So würde es im Sanskrit heißen. Das bedeutet, die eigentliche Natur aller Buddhas ist die Dimension der Wirklichkeit, der Raum der Phänomene.

Der zweite Satz heißt: *Dieser ‚Raum der Phänomene‘*, diese Dimension der Wirklichkeit *durchdringt alle Phänomene*. Das bedeutet, dass der Dharmadhatu alle Dharmas, alle Phänomene durchdringt. *Der Dharmadhatu durchdringt alle Dharmas* bedeutet, dass die Dimension der Wirklichkeit, die Nondualität, die wahre Natur aller Phänomene ist. Die Natur des Geistes ist auch die wahre Natur aller Dinge.

Der erste Satz hat uns bereits gesagt, dass der Dharmadhatu, diese Dimension der Wahrheit, der Wirklichkeit, die wahre Natur aller Buddhas ist, aller Sogegangenen. Der zweite Satz sagt uns: Dieser Dharmadhatu ist auch die Natur aller Dharmas, aller Phänomene.

Das Wortspiel geht noch weiter, denn *tschö* heißt ja nicht nur Phänomene sondern auch Unterweisung, die Unterweisungen der Buddhas. Der Satz hat also auch die zusätzliche Bedeutung: *Die wahre Natur aller Unterweisungen der Buddhas ist der Dharmadhatu, ist die Dimension der Wirklichkeit*, denn alle Unterweisungen Buddhas sind auch Phänomene, sind Phänomene, sind Dharmas, im Sinne wie alle Erscheinungen des Geistes Dharmas sind. Deswegen haben alle Unterweisungen des Buddhas die eine Natur wie der Dharmadhatu, die Dimension der Wirklichkeit. In dem Erkennen, dass diese Dimension, dass der Dharmadhatu alle Phänomene, alle Dharmas durchdringt – und damit auch alle Lehren des Buddhas – nehmen wir Zuflucht zum Dharma, mit einem Geist frei von *sang sing*, mit einem Geist frei von Vergegenständlichen, von materialistischer Fixierung.

Wenn wir so Zuflucht zum Dharma nehmen, dann tun wir das in dem Bewusstsein, dass aller Dharma die Natur des Dharmadhatu hat, die Dimension der Wirklichkeit. Und das Zufluchtnehmen zum Dharma bedeutet, in diese Natur der Wirklichkeit loszulassen, ohne aus dem Dharma oder den Dharmas etwas zu machen. Wir nehmen Zuflucht in die Erkenntnis der Nicht-Dinglichkeit aller Phänomene. Kurz gesagt, Zuflucht in den Dharma zu nehmen bedeutet, sich in die Nondualität zu öffnen, in die wahre Natur der Dinge, den Dharmata. Zuflucht in den Dharma zu nehmen, bedeutet also, jeglichen Glauben, jegliches Haften an einer vermeintlichen Existenz der Dinge aufzugeben.

8. Unterweisung, 7. August 06

Jedes Mal wenn wir Unterweisungen empfangen, kultivieren wir als allererstes den Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen und frei von Leid. Das ist die unabwandelbare Basis, um Dharma-Unterweisungen aufnehmen zu können.

Wenn wir den Dharma motiviert von Streben nach persönlichem Vorteil aufnehmen, dann schafft das einen Filter in unserem Geist, durch den es zu Verdrehungen des Dharmaverständnisses kommen wird. Wenn die Buddhas und erwachten Meister unterrichtet haben, haben sie stets aus der Motivation heraus unterrichtet, allen Wesen zu nutzen, und sie haben das unterrichtet, was allen Wesen nutzt. Und nur wenn wir uns da einstimmen, können wir den eigentlichen Sinn der Unterweisungen verstehen.

Wahres Zuflucht nehmen in die Sangha

Gestern waren wir mitten in den Erklärungen eines längeren Zitates über die wahre Natur des Zufluchtnemens. Dieses Zitat erklärt, dass die Praxis der Prajnaparamita, des Mahamudra bereits die Zuflucht in sich enthält. Wir haben bereits die Zufluchtnahme in Buddha und Dharma besprochen und kommen jetzt zur Zufluchtnahme in die Sangha.

„Wer vertraut ist mit der Nichtbedingtheit des Raumes der Phänomene und damit, dass das Fahrzeug der Hörer in Nichtbedingtheit gründet, sowie die Nichtzweiheit von Bedingtem und Nichtbedingtem erkennt, der nimmt mit einem von Verwirrung freien Geist Zuflucht zur edlen Sangha.“

Wer vertraut ist mit der Nichtbedingtheit des Raumes der Phänomene bezieht sich auf Praktizierende, die im Dharmadhatu, dem Raum der Phänomene, in der Dimension der Wirklichkeit, der Wahrheit verweilen können. D.h. sie kennen die Nondualität aus der inneren Erfahrung heraus und sind völlig mit dieser Dimension, die durch nichts erschaffen, durch nichts erzeugt ist, vertraut: mit der *Nichtbedingtheit des Raumes der Phänomene*, des Dharmadhatu. Diese Praktizierenden werden erkennen, dass auch das Fahrzeug der Hörer, das Shravakayana, in dieser Nichtbedingtheit gründet. Sie werden erkennen, dass alle Unterweisungen, die wir heute vielleicht dem Theravada zurechnen würden und die manchmal den Eindruck erwecken, dass sie sich sehr stark auf die relative Ebene von Ursache und Wirkung und das Einhalten einer äußeren Disziplin beziehen, der Buddha aus der Dimension der

Wirklichkeit, aus dem Dharmadhatu heraus gegeben hat, aus dem tiefen Verständnis heraus, dass alle Phänomene keinerlei Selbst haben, selbst das Individuum, die Person keinerlei Wesenskern hat – was man im Shravakayana An-atman nennt, die Abwesenheit eines Atman, eines individuellen Wesenskerns – und dass der ganze Weg der Praxis von Disziplin tatsächlich zu dieser Erkenntnis der Selbstlosigkeit führt.

Diejenigen, die ein noch nicht vollständiges Verständnis von dieser letztendlichen Dimension haben, die wir Mahamudra nennen, könnten in die Anschauung verfallen, dass die Mahamudra-Praktizierenden jenseits der Bedingtheit von äußeren Regeln und Ratschlägen leben, dass sie sich nicht an die Ratschläge des Buddhas zu äußerem Verhalten zu halten bräuchten, weil ihre Praxis die Begrenzung der relativen Welt transzendiert. Und sie könnten meinen, dass diejenigen, die den Vinaya praktizieren – die vielen Hinweise, die der Buddha zu einem korrekten Verhalten gegeben hat – dass die eigentlich einen eher engen Geist widerspiegeln würden. Und in diese Anschauung verfallen, würden sie herabblicken auf die monastische Sangha und sich als die freien Yogis fühlen. Wenn das Verständnis aber tiefer wird, und es zu einem umfassenden Verständnis der eigentlichen Natur der Dinge kommt, dann erkennen die Praktizierenden, dass sämtliche Hinweise des Buddhas zum Verhalten im Alltag – das was wir heute Vinaya nennen, die Hinweise des Buddhas zur Lebensführung der Mönche und Nonnen – dass all diese Hinweise auf einem umfassenden Verständnis der Natur der Wirklichkeit beruhen und die Praktizierenden in dieses Verständnis hineinführen. Das heißt, dass der Vinaya aus der Erkenntnis des Dharmadhatu heraus gesprochen wurde und die Praktizierenden des Vinaya in dieses Verständnis hineinführt.

Wenn wir uns anschauen, was eigentlich passiert, wenn sich jemand mit dem Pfad des Mahamudra-Yogins identifiziert, dann fällt uns auf, dass es sich dabei eigentlich um einen Versuch handelt, sich eine Mahamudra-Identifikation anzuziehen: „Ich bin jetzt der Mahamudra-Yogi und bin jenseits der Begrenzungen, die bei einem korrekten äußeren Verhalten notwendig wären! Meine Praxis überschreitet die Grenzen gewöhnlichen Verhaltens, ich mache mich frei davon!“ Es ist aber ein Ich, es ist ein Versuch, sich ein Mahamudra-Gewand anzulegen, ohne die Realisation gemacht zu haben. Wer Mahamudra wirklich verstanden hat, sieht, dass jeder kleine Hinweis, jede kleine Regel, die der Buddha für das Zusammenleben von Menschen empfohlen hat, hilft, um aus der Ich-Bezogenheit auszusteigen, hilft, um Schaden, um Leid zu vermeiden, und Heilsames zu bewirken. Und dass wir jedes Mal, wenn wir uns darauf einlassen, so zu handeln, wie es der Buddha vorgelebt hat, ein Stück von unserer Ich-Bezogenheit loslassen und dass es nur so geht, dass letzten Endes die Erkenntnis der Wirklichkeit tatsächlich zu Tage tritt. Wer einen Weg des Yogis gehen möchte, der sollte ihn gehen so wie ihn die Yogis seit Jahrtausenden gehen, nämlich dass sie in ihrem Verhalten – obwohl sie vielleicht nicht die Mönchsgewänder tragen – ganz fein darauf achten, nie jemandem Schaden zuzufügen und immer nutzbringend zu handeln, das ist die Basis des Vinaya. Wenn das nicht berücksichtigt wird, dann wird es nicht zur Mahamudra-Einsicht kommen.

Wer sich dies wirklich zu Herzen nimmt, wird sehen, dass zwischen der Praxis der Yogis und der monastischen Sangha kein Unterschied besteht, dass die ethische Basis, die Praxis der Meditation, die sich darauf aufbaut, und die Verwirklichung, die darauf gründet, für die beiden Wege identisch sind, dass eigentlich nur ein kleiner Unterschied in der Weise der Lebensführung besteht, aber kein Unterschied in der grundlegenden Ethik.

In der Kagyü-Tradition ist es dazu gekommen, dass es Tausende und Tausende von Yogi-Mönchen gab, die ihren Weg als Yogis im Mönchsgewand gegangen sind, die beides miteinander vereint haben. Das heißt, dass sie – z.B. wie Gendün Rinpotsche – wenn sie in Höhlen gelebt haben, wie Yogis lebten, und wenn sie in einer Gemeinschaft waren, dann haben sie als Mönche gelebt. Gendün Rinpotsche trug – während er in den Höhlen saß – ebenso wie Milarepa nur ein Baumwollgewand, es war halt rot statt weiß. Das war der einzige Unterschied.

Diese Tradition der Yogimönche gibt es auch in anderen tibetischen Linien. In unserer Linie war Gampopa der erste, der die Lebensform der Yogis mit dem Vinaya, mit dem Mönchtum verschmolzen hat. Und deswegen kommt es auch nicht von ungefähr, dass er dieses Zitat hier hereingebracht hat, was ja von Buddha Shakyamuni stammt – ein Sutra – und worin zum Ausdruck kommt, dass Zuflucht nehmen in die Sangha tatsächlich auf dem Verständnis des Nichtbedingten, des Nondualen basiert und dass alles, was Sangha ausmacht, aus dem Dharmadhatu gespeist ist und in das Verständnis von Dharmadhatu hineinführt.

Um es zusammenzufassen: Es ist derjenige, der mit einem von Verwirrung freien Geist Zuflucht zur edlen Sangha nimmt, der versteht, dass alles, was Sangha ausmacht, aus der Erkenntnis der Leerheit gespeist ist, dass alles, was wir Sangha nennen, aus dem Verständnis von Prajnaparamita, von Mahamudra entsteht, und dass die Praxis des Weges als Sangha in diese Verwirklichung hineinführt.

Wenn wir uns vor Buddha, Dharma, Sangha verneigen, dann verneigen wir uns vor dem Nichtbedingten, wir verneigen uns vor dem Dharmadhatu. Wer dieses Verständnis tief in sich trägt, der weiß, dass alles, was Ausdruck von Buddha, Dharma und Sangha ist, auf dieser Verwirklichung des nondualen Raumes beruht. Wenn wir also in dieser Dimension der Nondualität verweilen, dann praktizieren wir Zuflucht. Da gibt es nichts Weiteres noch zu praktizieren. In Mahamudra zu verweilen ist die Zuflucht.

Lasst uns die Einheit von Klang und Leerheit als Stütze für unsere Praxis nehmen. Man kann sich an die Einheit von Klang und Leerheit annähern, wenn wir den Klang einer Motorsäge als Mantra praktizieren. Gibt es einen wirklichen Unterschied zwischen dem Klang einer Motorsäge und eines Mantras?

<<< Meditation >>>

Die sechs Paramitas als Ausdruck von Mahamudra

Ich werde euch nicht alle Zitate erklären können, die hier stehen. Sie alle beschreiben, dass sämtliche Praxis im Aufgehen im Letztendlichen, in Mahamudra enthalten ist. Ich möchte eure Aufmerksamkeit auf Seite 8 lenken (im alten Text auf Seite 21), wo es zwei Zitate gibt, die sich damit befassen, dass die Praxis der befreienden Qualitäten, der sechs Paramitas, in der Praxis des Letztendlichen enthalten ist.

Ihr wisst, dass die sechs Paramitas eine Form der Darstellung sind, wo wir – als sechs dargestellt – alle Qualitäten, die es auf dem Weg zum Erwachen zu entwickeln gilt, zusammengefasst haben. Der Stamm, aus dem sich die sechs Paramitas entfalten, sind Liebe und Mitgefühl. Wenn wir die sechs anschauen – Freigebigkeit, Disziplin, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit – sind diese sechs Ausdruck von Mitgefühl und Liebe. Wenn wir Liebe und Mitgefühl auf unbegrenzte Art und Weise praktizieren, dann kommt es zum Entwickeln dieser sechs befreienden Qualitäten.

So ist auch der Weg der sechs befreienden Qualitäten vollständig im Letztendlichen enthalten, wie es das Sutra *Vajragleicher Samadhi* beschreibt:

„Wenn du nicht von der Leerheit abweichst, sind die sechs befreienden Qualitäten vereint.“

In Leerheit zu verweilen bedeutet, im Nicht-Haften zu verweilen, das Ende des Haftens an Ich und andere, Subjekt und Objekt. Das ist, was wir Nondualität nennen. Das folgende Sutra erklärt näher, was damit gemeint ist.

Das von *Brahmavishesacinti* erbetene Sutra erklärt dies:

**„Nichts zu beabsichtigen ist Freigebigkeit,
nicht in Unterscheidungen zu verweilen ist Disziplin,
nicht in Aufteilungen zu verfallen ist Geduld,
nichts anzunehmen oder abzulehnen ist freudige Ausdauer,
nicht zu haften ist meditative Stabilität und
frei von Konzepten zu bleiben ist Weisheit.“**

Nichts zu beabsichtigen ist Freigebigkeit: Normale Freigebigkeit ist immer mit der Absicht verbunden, einen Nutzen zu bewirken, ein Ziel zu verwirklichen, jemandem einen Gefallen zu tun, etwas Gutes zu tun und verweilt noch in der Unterscheidung von Ich und Du. Wahre Freigebigkeit ist auch noch zusätzlich das Loslassen von dieser Unterscheidung, von *mir*, der dem *anderen* etwas Gutes tut. Das völlig loszulassen, ist das Paramita der Freigebigkeit. Man kann sagen, dass die wahre Freigebig-

keit das Loslassen der Ichbezogenheit ist. Wenn wir das opfern, wenn wir das loslassen, das ist eigentliche Freigebigkeit.

Wenn wir sagen *nicht in Unterscheidungen zu verweilen ist Disziplin*, dann bezieht sich das darauf, dass normalerweise Disziplin auf Unterscheidung beruht: Das ist gut – das ist schlecht. Das ist zu kultivieren – das ist zu unterlassen. Das ist hilfreich – das ist schädlich. Ständig sind da diese Unterscheidungen, die die Basis für die Praxis von Disziplin bilden. Das ist gewöhnliche Disziplin. Wenn wir in der Nondualität verweilen, sind wir jenseits von Ichanhaften und es besteht keine Notwendigkeit mehr, zu unterscheiden, weil die Quelle von schädlichen Handlungen, das, was dazu führen könnte, Leid zuzufügen – das Ichanhaften – ist nicht mehr vorhanden. Das Loslassen der Unterscheidung von Subjekt und Objekt bewirkt, dass Disziplin, d.h. heilsames Handeln automatische Folge ist, weil der Motor für schädliches Handeln abwesend ist. Es gibt nichts mehr, was einen zu Handlungen veranlassen würde, die auf persönlichen Nutzen aus sind. Ein Buddha wird also automatisch und spontan immer den Nutzen aller in einer Situation Beteiligten bewirken, weil er keinerlei Ich-Bezogenheit mehr besitzt.

Nicht in Aufteilungen zu verfallen ist Geduld: Normalerweise ist Geduld die Praxis – wenn etwas Unangenehmes passiert, etwas, das wir nicht mögen – bei unangenehmen Empfindungen, die auftauchen, zu sagen: „Ok., nicht aufregen! Geduld üben!“ Das ist die normale Praxis von Geduld. Sie beruht darauf, dass wir in ichbezogenen Unterscheidungen verweilen, dass wir sagen: „Das mag ich – das mag ich nicht! Mit dem, was ich nicht mag, muss ich halt Geduld üben und an dem anderen kann ich mich erfreuen.“ Wenn wir in der Nondualität sind, findet dieses Unterscheiden zwischen unangenehm und angenehm nicht mehr statt. Es ist nicht mehr dieses ichbezogene Wahrnehmen von *mag ich – mag ich nicht*. Darum fällt die Praxis der Geduld eigentlich weg, weil das *ist* die Geduld. Das ist das, was einen völlig offenen Geist in allen Situationen ermöglicht. Wenn dieses ichbezogene Unterscheiden wegfällt, das ist höchste Geduld. Wir können also sagen, ein Buddha praktiziert gar keine Geduld als solches, er ist die Verkörperung von Geduld, weil diese Unterscheidungen nicht mehr stattfinden.

Nichts anzunehmen oder abzulehnen ist freudige Ausdauer. Wir sprechen von freudiger Ausdauer in Hinblick auf Ideen, die wir umsetzen wollen. Wir haben z.B. den Wunsch, das Erwachen aller Wesen zu bewirken, das wäre ein riesengroßer Wunsch. Wir haben vielleicht den kleinen Wunsch, ein kleines Dharmahäuschen Croizet aufzubauen. Egal, was unser Projekt ist, wir nehmen etwas als unsere Lebensrichtung an. Das ist das, wofür wir uns entscheiden, und dann gibt es Hindernisse. So ist das Leben halt, das Leben beinhaltet Schwierigkeiten. Wir betrachten die Situationen, die dann kommen, als Hindernisse für unser Ziel und dann brauchen wir Ausdauer – nach Möglichkeit freudige Ausdauer – um diese Hindernisse zu durchstehen bzw. zu überwinden.

Ein Buddha verweilt bereits in der Nondualität, er verweilt im Ziel. Es ist kein Ziel außerhalb, woanders zu erreichen, und deswegen gibt es auch keine Hindernisse auf dem Weg dorthin. In der Nondualität zu verweilen bedeutet, dass alles, was auftaucht – das, was andere als Hindernisse betrachten – ebenfalls in seiner Nicht-Wirklichkeit, Nicht-Solidität erkannt wird. Die Nondualität aller Phänomene wird als solche gesehen und als solche erlebt. Da ist kein Unterschied zwischen dem, was andere als Schwierigkeiten betrachten und dem, was andere als angenehme und förderliche Situationen betrachten. Das konnten wir sehr gut bei Gendün Rinpotsche sehen. Für ihn gab es keine Hindernisse. Es gab für ihn auch keine Notwendigkeit, Mut oder freudige Ausdauer zu kultivieren. Weil da kein Haften war, gab es auch keine Hindernisse. Hindernisse gibt es nur, wo ein Haften ist, eine Idee davon, wie die Dinge zu sein haben. Die höchste freudige Ausdauer ist also, jenseits zu gehen von dieser begrenzten Vision, wo es noch ein Ziel und Hindernisse gibt.

Nicht zu haften ist meditative Stabilität: Auf Französisch steht für das fünfte Paramita das Wort Konzentration. Das ist nicht sehr hilfreich, weil Konzentration nur ein kleiner Ausschnitt von dem ist, was wir Meditationspraxis nennen. Für die Beschreibung von Meditation ist das Wort Offenheit besser geeignet, damit sind wir viel näher an dem, was mit Meditation tatsächlich gemeint ist. Der tibetische Ausdruck *samten* heißt *dhyana* auf Sanskrit und bedeutet meditative Versenkung, also tiefes Ruhen in Meditation. Alles was in der Meditation aufgewühlten Geist, Wildheit des Geistes, aber auch Dumpfheit und Schläfrigkeit des Geistes bewirkt, ist Anhaften, Festhalten. Wo es kein Ergreifen, kein Festhalten mehr gibt, ist automatisch meditative Stabilität vorhanden. Um also in meditativer Stabilität zu verweilen, geht es um das Nicht-Haften. Die höchste Form des Nicht-Haftens ist das völlige Loslassen von Subjekt und Objekt, das Verweilen in Nondualität oder dem Gewahrsein der Leerheit aller Dinge.

Das ist die höchste Form von Meditation. Wenn ich in meinen eigenen Geist sehe und der Geist ist aufgewühlt, dann weiß ich: „Da ist Haften!“ Dann ist die zweite Frage nur noch: „Wo ist das Haften, und wo kann ich loslassen?“

Das sechste Paramita: *Frei von Konzepten zu bleiben ist Weisheit*. Wenn wir hier von Konzepten sprechen, dann ist damit *togpa* gemeint, und *togpa* sind alle dualistischen Bewegungen des Geistes, alles Denken in Subjekt und Objekt. Frei von solchen Konzepten des dualistischen Haftens an sich und anderen zu sein, ist die Prajnaparamita, ist die höchste Weisheit.

In dieser Art und Weise werden alle sechs Paramitas zugleich praktiziert, wenn wir im letztendlichen Zustand, in Mahamudra verweilen.

* * *

Ein Mönch im wahren Sinne

Frage: Wir haben von dieser Nondualität gehört, dass wir uns darin befreien können. Es scheint so, dass der Weg der Tugend, des heilsamen Handelns dafür aufgezeigt wird. Gibt es nicht auch einen Weg, quasi im Nicht-Heilsamen zur Befreiung zu gelangen?

Ja! Wenn wir die Natur des Nicht-Heilsamen erkennen – das Nicht-Heilsame hat dieselbe Natur wie das Heilsame – und darin aufgehen können, dann gibt es nichts zu vermeiden an Nicht-Heilsamem. Ich möchte darauf auch mit einem bekannten Beispiel von Gendün Rinpotsche antworten: Das Verfangensein im Nicht-Heilsamen ist ja geprägt von ganz starken Emotionen: Da ist Aggression, da ist Begierde, da ist Stolz, Eifersucht, Angst, starke, starke Emotionen. Die machen das aus, was wir nicht-heilsame Geisteszustände nennen. Diese nicht-heilsamen Geisteszustände gleichen einem schlechten Traum, wie einem Albtraum in der Nacht. Es ist sehr schwer, in dem Albtraum zur Natur des Geistes zu erwachen, das hat sehr wenig Raum. Wir wissen, das ist ein sehr enger Geisteszustand, und darin die Natur des Geistes zu erkennen, ist schwierig. Der Vorschlag der Meister ist, diesen Albtraum in einen guten Traum zu verwandeln, einen heilsamen Traum, einen Traum, in dem es mehr Raum gibt, wo es mehr Raum hat zu schauen, weil der Geist offen ist, weniger stark ichbezogen, und diesen heilsamen Traum als Traum zu erkennen, ihn in seiner illusorischen Natur zu erkennen und damit auszu-steigen aus all der Dualität.

Natürlich ist der Pfad der Tugend oder das heilsame Handeln zuerst einmal ein Weg im dualistischen Handeln. Es ist auch ein Weg des „Ich, der heilsam handelt!“ Aber dieser Weg führt zu einem immer stärkeren Loslassen der Ich-Bezogenheit. Die Ich-Bezogenheit schwächt sich ab auf diesem Weg. Und das ermöglicht ein Schauen auf die Natur der Dinge selbst.

Ich werde darauf noch mit einem Zitat antworten, das ich eigentlich gar nicht mehr unterrichten wollte, aber es ist zu schön und passt genau zu dieser Frage. Es steht auf Seite 10 (alter Text Seite 23): Das **Zehn Kreise Sutra** sagt:

„Jemand mag zu Hause leben, ohne sich Bart und Haare zu scheren, ohne Roben zu tragen und ohne an Disziplin zu denken – besitzt ein solcher aber authentische Verwirklichung, so ist er ein ‚Mönch‘ im wahren Sinne.“

Normalerweise wäre der Weg, dem Buddha zu folgen, ein Mönch zu werden, alles hinter sich zu lassen, ein Arhat zu werden, so rein wie die Arhats sind. Mit *jemand mag zu Hause leben* ist gemeint, dass er das Leben eines Haushälters führt, also sexuelle Beziehung hat. *Er schert sich weder Bart noch Haare*, also er ist kein Mönch. Es kann also sein, dass er sogar ein ziemlich wildes Äußeres hat. Er trägt keine Roben. Er denkt nicht einmal an Disziplin, d.h. er hat keine Aspiration, kein Streben danach, irgendwelche Gelübde zu nehmen. Wenn er aber eine authentische Verwirklichung hat – *phag-pai tschö nyi dang den pa*, er hat die Dharmata, er hat den wahren Sinn aller Edlen verstanden, das ist hier mit authentischer Verwirklichung gemeint – dann ist er ein *gelong*, ein Mönch im wahrsten, im höchsten Sinne.

Dieses Zitat untergräbt die stolze Identifikation der Mönche. Mönche, die vielleicht glauben, sie wären rein, sie wären wahre Mönche, weil sie jedem Wort der Regeln folgen. Ein Mönch ist dann ein wahrer Mönch, wenn er die Ichbezogenheit aufgegeben hat, und darin unterscheidet er sich nicht von einem

Laien, der ebenfalls den Dharmaweg geht. Das ist der entscheidende Punkt. Der entscheidende Punkt der Dharmapraxis – egal ob wir Roben tragen oder nicht – ist, die Ichbezogenheit aufzugeben, die einzig und allein die Wurzel von allem Leid in Samsara ist. Das ist der eigentliche Sinn.

Um dieses Thema noch abzurunden: Der Buddha war nicht jemand, der sich entschieden hat, „Ich werde jetzt Mönch und baue dann einen Mönchsorden auf!“ Das war überhaupt nicht in seinem Geist. Er verhielt sich einfach so, wie jemand sich verhält, der kein Ichanhaftes hat und lebte auf diese Art und Weise. Die ersten Jahre seines Unterrichtens hat er für seine Gemeinschaft auch keine einzige Regel aufgestellt, weil die Schüler, die zu ihm kamen, dasselbe natürliche Wissen hatten, wie man sich aus dem Dharma heraus verhält, aus der Erkenntnis heraus, aus dem Loslassen des Ichanhaftens heraus. Dann kamen aber immer mehr in die Gemeinschaft, und es wurde notwendig, den neu dazu gekommenen, die sich anders verhielten, die sich nicht dem Dharma entsprechend verhielten, zu sagen; „Also hört, da würde ich euch raten, euch so zu verhalten!“ Und dieser Prozess zog sich über vierzig Jahre hin. Fünfundvierzig Jahre lang hat der Buddha gelehrt und die ersten Ordensregeln hat er – glaube ich – erst nach drei oder vier Jahren aufgestellt. Diese Hinweise, die der Buddha im Laufe seines Lebens an seine Gemeinschaft gegeben hat, die haben dann das geformt, was wir heute den Vinaya nennen. Er besteht aus 253 Hinweisen, Regeln, die auf 253 Situationen beruhen, wo es in der Gemeinschaft zu Spannungen, zu Schwierigkeiten kam. Da wurden Hinweise gegeben und diese Hinweise wurden dann gesammelt und das sind heute die Ordensregeln, das Vinaya.

Der Buddha selbst brauchte keine Regeln, auch die Arhats, die vollkommen Verwirklichten um ihn herum nicht, denn für solche Praktizierende bedarf es keiner Hinweise wie man handelt, um anderen nicht zu schaden. Sie sind schon frei von Ichbezogenheit und es kommt nicht zu Handlungen, die anderen schaden würden.

Frage: Erst einmal danke für die Situation hier, es ist sehr inspirierend. Meine Frage ist, wenn auf dieser tiefgründigen Stufe kein Unterschied besteht zwischen Mönchen und Laien, gibt es einen spirituellen Vorteil, Mönch zu sein?

Der Vorteil ist sehr einfach, man hat viel mehr Möglichkeit zu praktizieren, man ist nicht durch allzu viele Verpflichtungen abgelenkt. Es schafft Raum, wo man sicher sein kann, Dharmapraxis aufrechterhalten zu können. Manche Laien – wie z.B. in deinem Fall – schaffen sich diesen Raum in ihrem Leben ebenfalls. Was Mönche also tun, ist, sich selbst frei zu halten, um den ganzen Tag über den Dharma praktizieren, dem Dharma dienen zu können, ohne Kinder, ohne Beziehung, ohne berufliche Verpflichtungen. Und das ist die grundlegende Idee des Mönchtums.

Der Lebensstil eines Mönchs – das vorhin war der individuelle Grund – ist das Leben in einer Gemeinschaft von Praktizierenden, die sich gegenseitig helfen und ihr Leben zu einem Maximum vereinfachen, sodass all ihre Aufmerksamkeit dem Dharma gelten kann. Das haben Laiengemeinschaften ebenfalls versucht – mit gewissem Erfolg aber auch mit Schwierigkeiten. Aber der einfachste Lebensstil scheint der des Mönchtums zu sein, weil man da wirklich alles vereinfacht hat, um wirklich den Dharma praktizieren zu können.

Wenn man sich am Weg entwickelt und sich eine gewisse Öffnung im Geist eingestellt hat, dann kann man sich auch mehr Schwierigkeiten stellen, man ist fähig, kompliziertere Beziehungen einzugehen, Verantwortlichkeiten für Organisationen usw. zu übernehmen, aber auf der Grundlage vorangegangenen Trainings, das unser Verständnis des Dharmas enorm angekurbelt hat, sodass man dadurch fähig geworden ist, viele komplizierte Situationen zu meistern. Die grundlegende Idee ist immer, zu vereinfachen, eine Situation zu schaffen, wo das Leben selbst so klar wird wie ein Spiegel. Das Leben wird so einfach, dass man im Spiegel dieser Einfachheit all die Komplikationen des eigenen Geistes sehen kann und daran arbeiten kann. Das ist die Idee des Lebens in einer Sangha.

Wenn wir in einer sehr stabilen Gemeinschafts-Atmosphäre leben, tapen wir nicht in die Falle zu denken, dass unsere Emotionen mit den wechselnden Situationen im Außen zu tun hätten. Wir sehen, dass wir Emotionen haben, sogar in einer sehr stabilen Lebenssituation. Einfach aufgrund dessen, dass wir Projektionen haben, tauchen Emotionen auf, und die Einfachheit der Situation ermöglicht uns, diesen Prozess zu sehen. Wenn die Situation nicht einfach genug ist und wir viele Ablenkungen haben, viele sich wechselnde Situationen, dann tendieren wir dazu, zu denken, dass das, worin wir im Moment stecken, abhängig von dem ist, was von außen kommt. Dann ist es schwierig an diesen Projektionen zu arbeiten und sie aufzulösen.

Frage: Wie soll ich damit umgehen, wenn ich in der Meditation feststelle, dass Emotionen sehr schnell zu Tränen führen? Ich hatte das gestern, wo mir aufgrund eines bestimmten Gedankens die Tränen kamen, und ich hab das bewusst abgeschnitten. Ich hab diesen Gedanken bewusst nicht weiter verfolgt und habe auch die Richtung des Blickes geändert, ich hab den Blick angehoben. Ist das angemessen oder soll ich eher den Tränen freien Lauf lassen?

Wir halten in der Meditation den Blick nach unten gerichtet, um weniger Gedanken auftauchen zu lassen. Wir halten das Blickfeld relativ klein, wir schauen nach unten, um solch einen klaren Spiegel zu schaffen, wo wir genau merken, was für Gedanken von innen her auftauchen. Wenn wir in dieser Situation Gedankenketten haben, dann arbeiten wir damit ohne den Blick zu verändern. Eine Veränderung des Blickes führt sofort zu einer Veränderung der Sinneserfahrung, was natürlich andere Gedanken oder manchmal auch Gedankenfreiheit auslöst, aber den Spiegel wieder ausklammert, weil wir wieder neue Information in unser Leben hereinholen. Wir bleiben also normalerweise in der Blickrichtung, die wir gewählt haben, um mit den aufkommenden Gedanken zu arbeiten. Wenn du aber schnell aus einem Gedankenmuster aussteigen möchtest, kannst du einfach woanders hinschauen. Das kann ein geschicktes Mittel sein, um den Gedankenstrom zu unterbrechen. Eigentlich geht es darum, die Fähigkeit zu entwickeln, die Gedanken so loszulassen, ohne den Blick zu verändern, so als würde ich woanders hinschauen. Wenn du woanders hinschaust, lässt du ja das, was gerade an Gedanken da ist, los und wendest dich etwas anderem zu, da findet ein Loslassen statt. Und dieses selbe Loslassen praktizieren zu können, ohne den Geist auf etwas anderes zu richten, das ist es, was wir in der Meditation trainieren.

Wenn wir mit dem Blick in die Weite vor uns praktizieren, dann ist unser Gesichtsfeld viel größer. Wir sehen viel mehr Dinge und die Fähigkeit, loszulassen muss auf der Höhe dieser Herausforderung sein, d.h. wir müssen fähig sein, all das was wir sehen, zu lassen wie es ist, ohne ins Benennen zu verfallen, ohne anzuhängen, ohne anzufangen, darüber nachzudenken, was wir da alles sehen.

Es gibt Traditionen, wo man zum Meditieren sogar die Augen schließt, um jegliche visuelle Information auszuschließen. Das macht die inneren Vorgänge sehr deutlich. In der Mahayana-Tradition, wo wir als Praktizierende auch wirklich den Wunsch haben, anderen in konkreten Situationen zu helfen, müssen wir uns unbedingt daran gewöhnen, mit offenen Augen zu meditieren. Wir dürfen zwischendurch, wenn wir müde sind, auch die Augen schließen, um uns zu zentrieren, uns innerlich zu sammeln, aber dann lassen wir die Augen sich wieder öffnen, um zu üben, in Situationen mit anderen Menschen – die ja immer auch über visuelle Eindrücke laufen – entspannt bleiben zu können, ohne anzuhängen, um das, was wir in der Meditation mit offenen Augen geübt haben, allmählich in den Alltag zu integrieren.

Frage: Ich würde gerne über zwei Meditationserfahrungen sprechen. Ich erfahre sehr viel Müdigkeit, nachdem ich zuerst schon den ganzen emotionalen Prozess durchgemacht habe. Ich frage mich, ob diese Müdigkeit nicht vielleicht damit zusammenhängt, dass ein Teil in mir unwissend bleiben möchte, die Wirklichkeit nicht sehen möchte. – Die andere Erfahrung ist die, dass ich so sehr die Natur der Gedanken sehen möchte, auch die Natur des Ichs, das Ich, das das Ich sucht und dann wieder das Ich, das das ichsuchende Ich zu erfassen versucht, als eine unendliche Kette von Ichs, die eines nach dem anderen sich jagen.

Zur ersten Erfahrung: Wenn wir in der Meditation schläfrig werden, fragen wir uns, ob wir genug Schlaf hatten, ob wir nicht einfach übermüdet sind. Wenn das nicht der Fall ist, dann handelt sich um das, was wir Schleier nennen. Schleier, die verhindern, dass wir wach und klar sind. Diese Schleier sind natürlich karmische Schleier, wir nennen sie auch Schleier der Unwissenheit. Das sind durchaus Tendenzen, nicht sehen zu wollen, aber sie werden gerade dann besonders stark, wenn wir unbedingt die Natur der Gedanken sehen wollen. Dann wird die Schläfrigkeit umso stärker, weil wir so stark im Wollen sind. Da gibt es zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: mit Gegenmitteln und ohne Gegenmittel. Mit Gegenmitteln wäre z.B. gemeint, aufzustehen und im Gehen zu meditieren oder ein helles Licht über uns zu visualisieren, oder mit der Praxis von Vajrasattva zu arbeiten und eine Reinigungspraxis auszuführen. All das hilft, aus diesen Schleiern raus zu kommen.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, diese Schleier zu akzeptieren und in diesen Stumpfsinn, in diese Trägheit, Schläfrigkeit hineinzugehen, gewahr zu bleiben, bewusst zu bleiben und im vollen Erfahren der Dumpfheit das Gewahrsein zu bemerken, und in dieser Klarheit inmitten der Dumpfheit zu verwei-

len, und dabei zu merken, dass diese Dunkelheit, Dumpfheit des Geistes überhaupt keine Substanz hat, dass es völlig klares Bewusstsein innerhalb dieser Dumpfheit gibt.

Zur zweiten Erfahrung, zum Ich, das das Ich jagt, das das Ich jagt: Wir müssen diese Jagd aufgeben, wir müssen die Dinge kommen lassen. Der Blick, von dem wir sprechen, der das Subjekt anschaut und die Natur des Ichs zu ergründen versucht, ist nur ein kleiner Moment des inneren Schauens: „Wo bist du?“ „Wer denkt da?“ Ein kleines sich Hinwenden zu dem, was sich eben gerade noch als ein dickes Ich anfühlte, und dann ist gut. Wir erkennen es oder wir erkennen es nicht. Dann ist aber gut, wir lassen es dabei und machen nicht weiter.

Das eigentliche Schauen in die Natur des Geistes ist nicht von so schweren Konzepten begleitet wie „Wo ist der Geist? Wer denkt da? Wo ist das Ich?“ Das sind alles noch sehr starke Konzepte und es ist ein sehr starkes konzeptuelles Schauen, das sich erschöpfen muss, um zu einem intuitiven Schauen zu finden, was nur eine leichte Änderung unserer Weise zu sein ist, ein Loslassen von etwas, das Festhalten ist und dann das bewusste Verweilen in dem, was danach kommt. Das ist das eigentliche Schauen. Bis wir dahin kommen, müssen wir Tausende von Malen Fehler machen, auf jede Art und Weise schauen, alles ausprobieren und sehen: Das führt zu nichts.

9. Tag, 8. August 06: Unterweisungen von Shamar Rinpotsche in Dhagpo

Retreat-Unterweisungen: Achtsamkeit

1. Retreat-Tag, 9. August 06

Wir beginnen jetzt mit einer Phase, nämlich mit drei Tagen Retreat, wo wir vorwiegend meditieren werden. Am Samstag dann eine große Tsok-Puja und der Abschluss. Ich wollte heute gar nicht mehr unterrichten, sondern nur mit euch meditieren, aber gestern haben wir den Anfang einer Belehrung von Shamar Rinpotsche gehört, und die meisten von euch sind etwas hungrig geblieben, weil sie gar nicht so recht den Sinn der Unterweisung erfassen konnten, weil wir so ganz am Anfang geblieben sind.

Ich schlage euch vor, dass ich nächstes Jahr den Kurs mit diesem vierfachen Kultivieren der Achtsamkeit beginne, denn das passt sehr gut in unsere Unterweisungen hinein. Wir sind jetzt bei Kapitel sieben angekommen, und im Kapitel achtzehn geht es um die fünf Pfade und als wesentlichste Grundlage, um diese fünf Pfade zu beschreiten, zitiert Gampopa als erstes das vierfache Praktizieren der Achtsamkeit. Das können wir also nächstes Jahr etwas ausführlicher betrachten, und heute möchte ich euch nur einen kleinen Überblick geben und erklären, was gestern mit der Aufzählung all dieser fünfunddreißig Körper gemeint war.

Zunächst einmal der Rahmen für die Unterweisungen: Shamar Rinpotsche hat einen Kommentar, ein Shastra benutzt, das sich auf das Satipatthana-Sutra von Buddha Shakyamuni bezieht. Dieses Sutra über das Herstellen der Aufmerksamkeit, der Achtsamkeit ist die Basis aller Meditationspraxis sämtlicher Schulen der buddhistischen Tradition. Auf der Suche nach Erklärungen im tibetischen Kanon zu diesem Sutra, bin ich im Tanjur auf zwei ganze Bände gestoßen, die insgesamt sechshundert Doppelseiten Erklärungen zu diesem kleinen Sutra enthalten, in dem der Buddha eigentlich nur zehn, zwölf Seiten spricht. Das zeigt ein wenig die Bedeutung, die dieses Sutra auch in der tibetischen Tradition hat.

Die Schwierigkeit für euch bestand darin, dass dieser hervorragende kleine Text, den Shamar Rinpotsche ausgesucht hat, auf ganz traditionelle Art und Weise beginnt und die Erklärung für die Aufzählung erst auf Seite zehn kommt – wir sind gestern nur bis Seite vier gekommen – und dass das die notwendige Grundlage ist, um zu verstehen, was mit der Achtsamkeit auf den Körper gemeint ist.

Die Achtsamkeit auf den Körper ist die erste der vierfachen Praxis von Achtsamkeit: **Körper, Empfindungen, Geist und Dharmas** sind diese vier Formen der Praxis von Achtsamkeit.

Als Shamar Rinpotsche mit diesem Text begonnen hat und Wort für Wort durchgegangen ist – äußerer Körper, innerer Körper, Körper mit Geist, Körper ohne Geist, Körper von Wesen in den sechs verschiedenen Daseinsbereichen, Körper mit Sinnesempfindungen, Körper ohne Sinnesempfindungen – hat uns diese lange Liste vielleicht etwas verwirrt zurückgelassen. Wir fragen uns, was denn das soll.

Der Grund für diese lange Auflistung ist, dass nachher erklärt wird, dass die Praxis der Aufmerksamkeit auf das, was man den Körper nennt, zum einen natürlich unseren eigenen Körper beinhaltet, wo wir einen Körper mit einem Geist und Wahrnehmungen haben und über die Natur des Körpers meditieren und später dann über die ganzen Empfindungen, die darin auftreten. Dann haben wir aber auch den Körper anderer Lebewesen und wir haben Objekte, die auch Körper genannt werden – äußere physische Objekte, über deren Natur, über deren Vergänglichkeit usw. wir meditieren können.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper weiter ausdehnen, dann merken wir, dass es ja nicht nur den fleischlichen Körper wie bei den Tieren und Menschen gibt, sondern dass es auch Daseinsbereiche gibt wie die Höllen- und Götterbereiche (vier Bereiche), wo es keinen physischen Körper sondern nur einen Lichtkörper gibt. Dann gibt es die Meditation für die, die nur das Gefühl haben, einen Körper zu besitzen, aber keinen richtigen Körper sondern nur ein Gefühl davon besitzen.

Da der Buddha für alle Lebewesen unterrichtet hat, hat er sich nicht nur auf unser jetziges menschliches Sein beschränkt, sondern er hat all die verschiedenen Formen der Körperachtsamkeit erklärt und dabei auch die verschiedenen Standpunkte berücksichtigt: z.B. das Arbeiten mit der Anhaftung am eigenen Körper, das Arbeiten mit der Anhaftung an den Körper von anderen, den Fixierungen, die dabei entstehen, und dann das Arbeiten mit der Erfahrung, im Nachtozustand – im Bardo – plötzlich keinen physischen Körper mehr zu haben, sondern einen Geistkörper, der sich als Lichtkörper manifestiert. Wie damit umgehen? Und so weiter, es gibt für all die verschiedenen Situationen Praktiken der Achtsamkeit auf den Körper. Dafür wurde zunächst einmal aufgezählt, was es für verschiedene Formen von Körper überhaupt gibt.

Ihr habt euch vielleicht gefragt, warum wir in der tibetischen Tradition zwar die Achtsamkeit auf den Atem lehren, die ja in den anderen Traditionen so sehr im Vordergrund steht, aber warum wir nicht so eine starke Gewichtung auf die Achtsamkeit auf den Atem legen, warum wir andere Arten der Achtsamkeit unterrichten. Der Grund ist, dass wir im Bardo nicht auf den Atem meditieren können, da ist kein Atem mehr, diese Praxis wird uns im Nachtozustand überhaupt nichts helfen. Hingegen; wenn wir uns ein Leben lang darin geübt haben, den Weisheitskörper von Tschenresi zu meditieren als Ausdruck der wahren Natur unseres Seins, dann wird uns das im Nachtozustand helfen und in allen anderen Daseinsbereichen. Das ist eine Praxis, die für alle Formen von Körpern, die wir hier aufgezählt haben, valide ist. Wir können andere als Tschenresi praktizieren, wir können uns selbst als Tschenresi praktizieren, noch im formlosen Götterbereich können wir als Tschenresi praktizieren, im Formbereich, im Begierdebereich. Auch die Erinnerung an Tschenresi im Höllenbereich wird sofort die Höllenexistenz beenden. Das ist der unglaubliche Vorteil von solch einer Achtsamkeit auf den Körper, im Unterschied zu einer Achtsamkeit, die an diesen fleischlichen Körper gebunden ist.

Wenn wir so auf den Weisheitskörper von Tschenresi oder irgendeiner anderen Gottheit praktizieren, verwirklichen wir alle Ziele der Achtsamkeit auf den Körper. Wir bemerken die Vergänglichkeit, auch des mentalen Körpers, auch der entsteht und vergeht in jedem Gedanken, in jedem Augenblick, da ist keine bleibende Existenz. Wir erkennen die Ichlosigkeit, wir erkennen die Leerheit, die Transparenz all dieser Erscheinungen und dringen damit zum eigentlichen Punkt der Achtsamkeit auf den Körper vor, nämlich das Anhaften an den Erscheinungen aufzulösen. Das ist der eigentliche Punkt: nicht in Identifikationen zu stecken.

Die zweite Etappe besteht aus der Meditation über angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen. Da gibt es zunächst die Empfindungen der fünf äußeren Sinne, womit der visuelle, auditive usw., diese fünf Sinne gemeint sind. Dann ist das auch die Meditation auf die angenehmen, unangenehmen und neutralen Empfindungen, die von Gedanken ausgelöst werden, das einfache Denken ohne Verbindung zu den Sinneseindrücken – wir können uns an etwas Angenehmes erinnern, oder unangenehme oder auch neutrale Eindrücke im Geist hervorrufen. Der Punkt der Meditation hier besteht darin, das Ablehnen und Anhaften, alles sich Identifizieren mit Sinneseindrücken, mit Empfindungen der fünf Sinne plus dem sechsten Sinn – was der mentale Sinn ist – aufzulösen. Das ist der zentrale Punkt.

Als dritte Stufe kommt die Meditation auf den Geist mit all den Geistesregungen, mit sämtlichen die es gibt – insbesondere natürlich den Kleshas, all den emotionalen Verwirrungen, all den geistigen Bewegungen, die mit dem Gefühl eines Ichs, einer Identifikation einhergehen.

Die vierte Stufe ist die Achtsamkeit auf Dharmas, womit gemeint ist, dass wir die Wechselbeziehungen der beobachtbaren Phänomene untersuchen. Wir wenden unseren Geist auf die Gesetzmäßigkeiten, die wir in unserem eigenen Geist untersuchen möchten, die Gesetzmäßigkeiten, die auch das ganze Universum, die gesamte Wirklichkeit gestalten. Dazu gehört z.B. ein Untersuchen der Vergänglichkeit, da gehören die karmischen Ursache-Wirkungsbeziehungen dazu, da gehören die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha dazu, d.h. wie entsteht Leid, wodurch löst sich Leid auf, wie entsteht eine Emotion, wie löst sich eine Emotion auf. All das ist Achtsamkeit auf Dharmas.

Frage: Ich wäre froh, wenn du zum Weisheitskörper von Tschenresi noch etwas sagen könntest.

Der Körper von Tschenresi ist ein Gedankenkörper, ein Geistkörper, den wir uns als einen Lichtkörper vorstellen. Er hat keinerlei Substanz, keinerlei tatsächliche Wirklichkeit. Der Körper von Tschenresi ist der Ausdruck der Vier Unermesslichen, Ausdruck von Bodhicitta, Ausdruck der Einheit von Weisheit und Mitgefühl, Ausdruck der fünf Formen zeitlosen Gewahrseins, dieser fünf Weisheiten aller Buddhas, die in unserer Buddhanatur vereint sind. Diese Praxis auf den Körper von Tschenresi verbindet uns mit der eigentlichen Natur unseres Geistes und lässt sich in allen sechs Daseinsbereichen ausführen. Möchtest du deine Frage noch genauer formulieren? Möchtest du noch etwas genauer wissen?

Du hast ja gesagt: Wenn man den Weisheitskörper visualisiert, kommt man dadurch durch alles hindurch, oder? Dazu möchte ich noch genauer wissen, wie diese Visualisation geht.

Wenn du Schwierigkeiten begegnest und dich in dem Moment an deine Tschenresi-Natur erinnerst, mit dem Körper von Tschenresi, oder dem Körper von Tara oder einem anderen Buddhaaspekt, dann fällt in dem Moment alles Anhaften von dir ab. Du bist nicht mehr in der normalen Wahrnehmung von dir und anderen. Das ändert vollständig deine Wahrnehmung und damit auch deine Reaktion in der Situation. Das ist, worum es geht: so eine automatische, blitzschnelle Fähigkeit zu entwickeln, dich sofort zu erinnern, Tschenresi zu sein, Tara zu sein, welcher Aspekt auch immer dir am nächsten ist, und dadurch auszusteigen aus dem samsarischen Wechselspiel von Anhaftung und Abneigung.

<<< Meditation >>>

Lasst euren Geist sich entspannen ohne irgendeine Anstrengung.

Lasst den Geist so weit und offen wie den Himmelsraum.

Lasst die Augen offen ohne jegliches Anhaften an die visuellen Erscheinungen.

Meditiert alle Erscheinungen als vergänglich, als frei von einem Wesenskern, ohne wirkliche Existenz.

Die Gedanken haben keinerlei Bedeutung, keinerlei Wert. Lasst sie den Raum durchqueren so wie Wolken am Himmel, ohne sie zu erfassen, ohne ihnen nachzulaufen, ohne sich dagegen zu wehren.

* * *

In dieser zweiten Phase unseres Kurses, in diesem Retreat von drei Tagen, wäre es sinnvoll, nur das Notwendigste zu reden. Für die meisten von uns ist es schwierig, während Unterhaltungen diese Offenheit und Entspanntheit, diesen weiten Raum zu bewahren. Es fängt ganz leicht an, wir machen Scherze und sprechen dieses und jenes und verfangen uns immer mehr in den normalen Mustern unseres emotionalen Funktionierens. Folgender Vorschlag: Der Tempel hier wird ein Ort vollkommener Stille sein. Wir sprechen in diesem Raum überhaupt nicht. Diejenigen, die sich in völlige Stille zurückziehen wollen, können hierher kommen. Diejenigen, die still sitzen wollen, können sich auch irgendwo auf dem Gelände still hinsetzen und ganz ruhig sitzen, sich ausruhen. Aber der Essraum und der Salon sind Orte, wo gesprochen werden kann, und der Umgang mit den Kindern ist völlig natür-

lich. Natürlich könnt ihr euch auch unterhalten, wenn ihr in den Zelten, also in eurem Privatraum seid. Aber lasst uns versuchen, dass hier am ganzen Gelände Croizet große Stille ist, sodass ihr ständig in die Meditation zurückkehren könnt. Sobald ihr nichts mehr zu tun habt, kehrt ihr in die Entspannung zurück, ihr könnt euch hinlegen, nehmt euch Decken mit, um euch vor dem Wind zu schützen, aber verweilt in Anstrengungslosigkeit, so gut es geht.

Macht vor allem nicht den einen Fehler, dass ihr euch sagt: „Oh, jetzt ist das Retreat, ich muss Anstrengungen machen! Ich muss meditieren, um zu etwas zu kommen!“ Euer Geist macht von alleine genug Anstrengung. Achtet deswegen darauf, dass ihr die ganzen drei Tage so entspannt wie möglich seid, aber in Stille. Wenn ihr die Stille aufrechterhalten könnt, dann wird schon allein das als ausreichender Spiegel dienen, um zu sehen, was in eurem Geist passiert, da braucht ihr nicht noch extra etwas zu machen. Wir werden uns in einer halben Stunde wieder hier treffen, um weiter zu meditieren. Ganz wichtig: Den Kindern gegenüber sind wir vollkommen natürlich und drücken ihnen nichts von unserer Praxis der Stille auf, es ist ein völlig fließender, natürlicher Kontakt.

* * *

Wenn wir frisch und ausgeruht sind, dann sitzen wir mit geradem Rücken, und zwar so, dass die Knie auf dem Boden sind. Wenn das für uns schwierig ist, dann müssen wir mehr Kissen hinten drunter schieben, damit die Knie tatsächlich auf dem Boden sind. Wenn das nicht möglich ist, müssen wir Kissen unter die Knie tun, um keinerlei Anstrengung aufbringen zu müssen, um die Haltung aufrechtzuerhalten. Oder wir nehmen uns einen Stuhl und setzen uns da drauf. Wir haben keinen Stolz, wir brauchen nichts zu beweisen, uns selber nicht und auch anderen nicht. Wir brauchen nicht zu tun, als wären wir große Praktizierende, der Körper tut weh, es ist nicht leicht, den ganzen Tag auf dem Boden zu sitzen, und daran passen wir uns an. Mit großer Flexibilität des Geistes passen wir uns immer an die jeweiligen Bedingungen an.

Ein Yogi ist jemand, der mit erstaunlicher Wachheit wahrnimmt, in welchem Zustand sich sein Geist und sein Körper befinden und passt sich automatisch daran an und stellt immer wieder die größtmögliche Harmonie zwischen Körper und Geist her. Ein Yogi würde nie auf geistigen Einstellungen oder Körperhaltungen beharren, die eine Disharmonie im Geist oder im Körper verstärken.

Die einfachste Praxis für den Beginn ist die Achtsamkeit auf den Atem. Selbst wenn sie im Bardo nichts nützt, ist es doch die beste Verankerung für unseren Geist, um jetzt hier anwesend zu sein. Unter all den Formen, achtsam auf den Atem zu sein, ist das Zählen der Atemzüge die einfachste Meditationsübung. Sie ermöglicht uns, ein Aus- und Einatmen für eins zu zählen und dazwischen ist noch eine Menge Raum. Und es reicht, diese grundlegende Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, sich nur gewiss zu sein, dass man ein- und ausatmet und einfach nur das. Mit jeder Zahl, die man innerlich benennt, unterbrechen wir die Gedankenströme, die Gedankenketten, die gerade dabei sind, zu entstehen. Wir kommen immer wieder zum Atem zurück. Shamar Rinpoche empfiehlt uns, den Atem zu zählen, fünfhundert Atemzüge, tausend Atemzüge, und nur wenn uns das jeden Tag ohne Unterbrechung gelingt, dann können wir sagen, wir haben das Zählen der Atemzüge gemeistert. Ich lasse jetzt euch selber eure Atemmeditation auswählen, ihr braucht nicht zu zählen. Zählen ist nur eine Möglichkeit, auf den Atem zu meditieren. Ihr könnt aber mit dieser Übung spielen und einmal pro Tag schauen, wie weit ihr denn kommt mit dem unabgelenkten Zählen des Atems, einfach als Spiel. Wir werden jetzt eine Viertelstunde auf den Atem meditieren, jeder auf seine Art.

<<< Meditation >>>

Eine Pause ist dafür da, um sich schön zu dehnen, sich zu strecken und sich auf die nächste Runde vorzubereiten. Gibt es irgendwo ein Anhaften? Wenn es ein Anhaften gibt, dann gibt es eine Meditation, die dafür helfen könnte.

So wie der Buddha die Praxis auf den Atem unterrichtet hat, ist es eher eine Einführung, eine Einstimmung, um den Geist zu beruhigen. Danach nutzt man diesen ruhigen Geist, um auf die Vergänglichkeit zu meditieren, die Nicht-Beständigkeit aller Dinge. Der Atem selbst ist Anzeichen dafür, dass sich alles ändert. Er ist ständiger Wandel. Der Atem selbst ist eine Meditation über den ständigen

Wandel, dass wir nicht für einen Augenblick dieselben sind. Der Atem ist nicht für einen einzigen Augenblick derselbe, und deshalb ist auch dieser Körper nicht für einen Augenblick derselbe.

Diese Achtsamkeit auf die Vergänglichkeit ist bereits Ausdruck der vierten Form von Achtsamkeit, der Achtsamkeit auf Dharmas. Wir untersuchen den steten Wandel, die Vergänglichkeit der Dinge. Wir bleiben zwar in Verbindung mit dem Körper, aber wir schauen den Körper nicht nur als Körper an sondern in Hinblick auf seine wahre Beschaffenheit. Das ist eine etwas intelligendere Form von Meditation. Wir nutzen den ruhigen Geist, um die Natur der Dinge zu untersuchen.

Was die Meditation auf die Vergänglichkeit angeht, können wir innen schauen: all das, was wir für ein Ich halten, was wir mit dem Körper verbinden, mit unserer Ich-Identifikation. Und wir können außen schauen: alles, was wir für das andere halten, für Nicht-Ich. Und all das, ob wir es nun für innen oder außen halten, untersuchen wir daraufhin, ob es da irgendeinen beständigen Wesenskern gibt, ob es irgendetwas gibt, was bleibt, was sich nicht verändert.

Wir gehen durch den Körper, der Atem streicht ein und aus, das Herz klopft, die Zellen vibrieren, da gibt es Schmerzen, es gibt angenehme Erfahrungen, und immer schauen wir: „Bleibt das? Ist es beständig oder wandelt es sich? Ist irgendetwas beständig, was wir die Erfahrung des Körpers nennen?“ Lasst uns einfach hiermit für eine Weile meditieren. Bleibt im Kontakt mit eurem Körper, mit allem was da an Körperempfindungen auftaucht, und fragt euch: „Wandelt es sich oder ist es beständig?“

Jetzt dehnt eure Wahrnehmung der Vergänglichkeit auf die anderen Sinnesfelder aus. Z.B. die Klänge und Geräusche, meditiert die sich stets wandelnde Natur aller Klänge und Geräusche. Dasselbe werden wir in allen Sinnesfeldern tun, mit allen visuellen Eindrücke, mit allem was wir riechen, schmecken und natürlich auch mit allem, was an Gedanken kommt. Einfach nur wahrnehmen: Es wandelt sich. Egal, was im Geist auftaucht: Wandel... Wandel... das ist alles.

Gampopa sagt: „Durch Meditation der Vergänglichkeit wende den Geist von allen Aspekten Samsaras ab!“ Damit möchte er vor allen Dingen sagen: „Wende deinen Geist von allem Anhaften an angenehmen Erfahrungen ab, bis hin zu den angenehmen Erfahrungen der Götterbereiche. Alles ist vergänglich. Was vergänglich ist, kann nicht die Quelle von dauerhaftem Glück sein.“

Wende zudem deinen Geist ab von aller Ablehnung, Abneigung gegenüber unangenehmen Erfahrungen. Auch sie ändern sich ständig, sie sind von wandelbarer Natur und verdienen nicht dieses Ausmaß an Beachtung, das wir ihnen schenken. Samsara ist Anhaftung und Abneigung. Anhaftung und Ablehnung fallen in sich zusammen, wenn wir des ständigen Wandels, der Nicht-Dauerhaftigkeit, Nicht-Beständigkeit aller unserer Erfahrungen gewahr werden.

Es ist vollkommen unwichtig, ob unsere Nahrung einen angenehmen Geschmack hat. Der angenehme Geschmack der Nahrung ist ein ganz kurzes Vergnügen, völlig unerheblich angesichts des Todes und des ständigen Kreisens einer Geburt nach der anderen. Derjenige, der sich von dem Haften an angenehmen Erfahrungen, dem Ablehnen unangenehmer Erfahrungen befreien kann, hat einen großen Schritt gemacht, um sich aus Samsara zu befreien.

Lasst uns diese Praxis der Vergänglichkeit heute zu unserer Hauptpraxis machen, und bei allem Anhaften und bei aller Abneigung, die im Geist auftaucht, die wandelbare Natur, den steten Wandel betrachten in Hinblick auf das Objekt unseres Anhaftens, das Objekt unserer Abneigung, diese Erfahrung, die da im Vordergrund steht. Und wenn ihr es könnt, dann kontempliert auch die wandelbare Natur des Subjekts, des Gedankens, der sich da für ein Ich hält, dieses Ich. Schaut es euch an. Gibt es etwas Beständiges darin, was sich das Subjekt nennt? Schaut gut in beide Richtungen: in die Erfahrung und in jenen, der meint, diese Erfahrung zu machen.

Am Nachmittag um 14:30 wird der Gong erklingen für eine Phase von drei Stunden Praxis; Aufmerksamkeit, Achtsamkeit. Es wird keine Gruppenpraxis geben, keine Gampopa-Praxis, wer diese Praxis ausführen möchte, nimmt sich den Text und schaut, ob er nach acht Tagen Gruppenpraxis jetzt in der Lage ist, alleine durch diesen Text zu gehen, betet leise oder mit lauter Stimme, meditiert wieder. Geht durch den Text durch und macht ihn euch zu Eigen. Heute Abend machen wir wieder die gemeinsame Praxis.

Ihr werdet sicherlich schon gemerkt haben: Das alles ist in dem Sinn, euch voll verantwortlich zu machen für eure Praxis. Wir haben jetzt acht Tage mit Unterstützung praktiziert, die Unterstützung ist

immer noch da, aber es gibt weniger Gruppenpraxis, ihr praktiziert mehr alleine. Diese Praxis alleine mit der Hilfe der Lehrer, die immer noch anwesend sind, bereitet uns vor darauf, nach Hause zu gehen und die Praxis zu Hause alleine fortsetzen zu können.

Diejenigen von euch, die eine Praxis von ihrem Lama erhalten haben, können diese Praxis ausführen, das ist Teil der Übung der selbständigen Meditationserfahrung. Sucht euch einen Ort aus, wo ihr niemanden stört, macht eure Praxis. Wenn ihr es wünscht, einzelne der Unterweisungen, die ihr hier bekommen habt, umzusetzen, dann macht mit den Unterweisungen weiter, die wir hier im Kurs besprochen haben.

Ist irgendetwas zur Kursstruktur zu klären? Guruyoga draußen, hier im Tempel ist Stille, Niederwerfungen im Tempel. Wenn ihr Schwierigkeiten habt, zögert nicht, zu mir zu kommen, erzählt mir davon, wir werden daraus lernen für die Struktur späterer Retreats. Heute Abend um 18:00 seid ihr willkommen zur Mahakala-Praxis, aber ihr seid auch willkommen zu kochen und eure Opferungen dann auf den Tisch zu stellen. Die Puja wird genauso schnell wie üblich sein. Wenn ihr zu Mahakala Niederwerfungen machen möchtet, das könnt ihr im Tempel hier machen, das stört nicht.

Verschiedene Tore zur Meditation

2. Retreat-Tag, 10. August 06

Wenn wir die Unterweisungen des Buddha über die Praxis in drei Worten zusammenfassen möchten, dann können wir das tun, indem wir sagen: zuerst kommt das rechte Verhalten, dann die Meditation und dann Weisheit. Die Unterweisungen wurden von Buddha Shakyamuni selber mit den Ausdrücken *Shila*, *Samadhi* und *Prajna* gegeben.

Shila bedeutet rechtes Verhalten und wird bei uns auch als Disziplin übersetzt, aber das Wort Disziplin hat die Konnotation, dass wir uns eingrenzen, dass wir uns beengen, statt dass wir Lust oder Freude haben, uns so zu verhalten. Das Wort *Shila* auf Sanskrit hat die Bedeutung von erfrischend, ein erfrischendes Verhalten im Unterschied zur Hitze, zum Feuer der verschleiernden Emotionen, die wir die Kleshas nennen. All die ichbezogenen emotionalen Verwicklungen, die wie die Mittagshitze in der sengenden Sonne Indiens sind, wo man nur einen Wunsch hat: zu flüchten unter einen Schatten spendenden Baum, in die Frische eines kleinen Wäldchens, wo man durchatmen kann und wenn die Frische des Abends kommt, dann kann sich das Leben entwickeln, während die Sonne, die Mittagshitze als tödlich empfunden wird. Es ist die Idee, Zuflucht zu finden im Schatten, im kühlen, erfrischenden Schatten, wo man wieder durchatmen kann.

Wir haben wirklich Mühe, diesen Begriff zu übersetzen. Vielleicht könnten wir von wohltuendem Verhalten sprechen, weil etwas Wohltuendes damit ausgedrückt werden soll. Es ist wohltuend für einen selber und wohltuend für andere. So wohltuend wie der kühle Schatten eines Wäldchens oder eines Baumes, unter dem sich das Leben entfalten kann, geschützt vor der Sonne. Dieses wohltuende Verhalten ist wohltuend, weil wir aufgrund von tieferem Verständnis, von Weisheit lernen, mit unseren Gedanken, Worten und physischen Handlungen so umzugehen, dass es uns selbst nicht schadet und natürlich auch die anderen vor den Exzessen unserer Emotionen bewahrt. Sie sind geschützt vor unseren Worten und Handlungen, die die Verlängerung unserer starken Emotionen sind.

Diese grundlegende Haltung, diese Arbeit mit uns selbst, das Wissen zu entwickeln: „Wie kann ich wohltuend denken, wohltuend sprechen, wohltuend handeln?“, diese Basis, das ist, was der Buddha *Shila* nannte. Und darauf baut die ganze Praxis auf. Das ist die Grundlage, man kann sagen, das ist das, was unserem Geist die Frische, die Klarheit gibt, um weitergehen zu können.

Diese Grundlage des erfrischenden heilsamen Handelns ist unerlässlich, um Samadhi, tiefe Meditation zu entwickeln. Und Buddha Shakyamuni drückt es so aus: Ohne *Shila* kein Samadhi. Es ist unmöglich, dass der Geist in die tiefen Versenkungen hineinfindet, wenn wir nicht diese Basis dieses erfrischenden heilsamen Handelns haben.

Diese Grundlage des erfrischend heilsamen Handelns zu entwickeln ist nicht Thema dieses Kurses, aber immerhin, während dieses Kurses haben über dreißig Leute die Verpflichtungen abgelegt, nicht

zu töten, nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde, nicht zu lügen, usw. und die anderen, die nicht dabei waren, haben diese Verpflichtungen ohnehin in ihrem Leben schon auf sich genommen, d.h. praktizieren bereits alle auf diese Art und Weise. Wenn es diese Basis nicht hätte, dann wäre es völlig nutzlos, euch Meditation zu erklären.

Eine Person, die mit den Konsequenzen davon beschäftigt ist, getötet zu haben, gestohlen zu haben, zu lügen oder fremdgegangen zu sein bzw. Beziehungen aufgebrochen zu haben, wird keinen ruhigen Geist haben, weil die starke Ichbezogenheit dieser Handlungen immer wieder den Geist aufwühlen wird. Man muss mit diesen Handlungen abgeschlossen haben, sie bereinigt haben, um wirklich tiefer in Meditation gehen zu können.

Wenn ich diese einzelnen Handlungen aufgezählt habe, dann stehen die nur stellvertretend für die Tausenden von Handlungen, die wir mit starker Ichbezogenheit ausführen. Wenn wir von *Shila* sprechen, geht es nicht nur um das Einhalten dieser paar Gelübde, sondern es geht um die gesamte Grundhaltung, anderen nicht zu schaden. Diese Grundhaltung anderen nicht zu schaden, sein Bestes zu tun, um anderen nicht zu schaden, führt zu einer enormen Beruhigung des Geistes.

Wenn wir in dieser Haltung sind, anderen nicht schaden zu wollen, dann arbeiten wir ja mit all den Tendenzen, die normalerweise auf Kosten der anderen den eigenen Nutzen bewirken möchten. Und wir verfeinern unsere Geisteshaltung und ermöglichen es, dass immer mehr Mitgefühl und Liebe zum Vorschein kommen, die dazu führen, dass wir mehr und mehr daran denken, nicht nur auf den eigenen Nutzen auf Kosten der anderen zu verzichten, sondern tatsächlich heilsam für alle zu handeln. Und diese weitere Entwicklung in unserem Geist, sich auf das Wohl anderer auszurichten, ist das, was zu einer weiteren Beruhigung des Geistes führt.

Wenn wir uns an Gendün Rinpotsche erinnern: Für ihn gab es eine große Ursache für das Eintreten in tiefe Meditation: Bodhicitta. Alle Mahamudra-Meister lehren so. Bodhicitta ist der universelle Schlüssel für das Eintreten in tiefe Meditation. Wenn wir von Bodhicitta sprechen, bedeutet das, jegliche schädliche Handlung zu unterlassen und alles zu tun, um anderen zu nutzen – selbst wenn es uns schwer fällt, selbst wenn das sehr viel von uns verlangt – und das fortzusetzen, bis das größtmögliche Wohl aller Wesen erreicht ist. Diese volle Hingabe von sich selbst, das ist die Basis von Meditation.

Wenn wir anschauen, was die Ursachen für sämtliche Ablenkungen, für sämtliche Wildheit des Geistes in der Meditation ist, für alle Schläfrigkeit, für alle Dunkelheit des Geistes, für alles, was uns aus dem Samadhi herausführt: Es ist immer wieder das Ichanhaften, das Anhaften an einem Ich, das Gefühl: „Ich möchte das! Das interessiert mich! Das will ich nicht!“, all die Reaktionen, die mit diesem Ichgefühl zu tun haben. Noch nie hat Bodhicitta eine Meditation gestört. Wenn man sich um andere sorgt, dann ist das nicht Bodhicitta. Das bin wieder nur *ich*, der ich mich um andere Sorge. Eine Mutter z.B., die sich sorgt, ob ihre Tochter abends rechtzeitig nach Hause kommt, ist im Anhaften. Es ist nicht die Weisheit oder Bodhicitta, die sich da Sorgen, es ist die Identifikation einer Mutter, die nicht mehr loslassen kann und deshalb auch nicht mehr meditieren kann. Das ist weder Liebe noch Weisheit, das ist einfach die Identifikation einer Mutter, die beunruhigt ist und gerade nichts machen kann. Aber diese Sorge hat noch nie irgendeinem Kind geholfen, den Weg nach Hause zu finden. Weisheit, geschickter Umgang mit Situationen, das hilft immer.

Der Unterschied zwischen Sorgen und Weisheit ist eklatant. Sorgen machen den Geist eng und beruhen auf Angst. Wir kriegen einen ganz kleinen Geist und sehen überhaupt nicht mehr klar. Wir machen irgendwas aufgrund dieser Enge, was zum Teil recht ungeschickt sein mag. Weisheit sieht auch, dass da Gefahren bestehen mögen und tut das, was sinnvoll ist, was in dem Moment angemessen ist. Und wenn es nichts zu tun gibt, weil man nichts tun kann, dann entspannt man sich, denn es ist der offene, weite Geist, in dem die besten Lösungen zu finden sind. Der enge Geist findet keine guten Lösungen.

Wenn wir unsere Meditation anschauen – das gilt auch für mich, wenn wir aufgewühlt sind, wenn wir meinen, nicht meditieren zu können, dann sehen wir: Es ist Anhaften, es ist Identifikation im Spiel. Wir können einfach sagen: „Ja, ich habe Mühe zu meditieren, aber das ist aufgrund starker Anhaftung!“ Das erst einmal anzunehmen, ist schon einmal nicht leicht. Und wenn wir dann auch noch bemerken, dass es Mangel an Bodhicitta ist, wenn wir nicht meditieren können, dann tut das ein bisschen weh! Aber es wichtig zu sehen, dass es sich in jedem Moment, in dem der Geist nicht ruhig und offen ist, um einen Mangel an Bodhicitta handelt. Ich spreche euch hier nicht von etwas, was ihr nicht ken-

nen würdet. Ihr habt sicherlich schon Momente erlebt, wo Bodhicitta stark war, wo starkes, authentisches Mitgefühl und Liebe waren. Welche immense Ruhe, welche Offenheit breitet sich in solchen Momenten aus! Der Geist wird ganz stabil, ganz ruhig, es gibt keinerlei Sorgen mehr, der Geist verweilt tief in dieser Offenheit, weil er überhaupt nicht mehr von Ichbezogenheit aufgewühlt ist. Das sind die Samadhis der Bodhisattvas, da ist das Eingangstor, um in die tiefen Versenkungen der Bodhisattvas einzutreten.

Was wir in der Mahayana-Tradition Bodhicitta nennen, unterrichtete der Buddha im Palikanon unter den Vier Grenzenlosen Qualitäten, den Vier Brahmaviharas: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Ich habe mit dem Computer gesucht und habe 32 Stellen gefunden, wo der Buddha über die Vier Grenzenlosen Qualitäten als die Eintrittspforte zur tiefen Meditation spricht. Das ist das, woraus sich im Mahayana die Unterweisung über Bodhicitta entwickelt hat.

Es gibt natürlich noch viele andere Eintrittspforten in die tiefe Meditation. Eine ist das genaue Analysieren des Geistes, der Gedanken, bis wir zu dem überzeugenden tiefen Verständnis kommen, dass es im Geist keinerlei Wesenskern gibt, dass es auch in den Gedanken nichts gibt, was ihnen eine bleibende Natur verleiht. Wenn diese Erkenntnis tief wird, führt sie zu einem ganz tiefen Loslassen. Dieses Loslassen ist das, was das Tor zur tiefen Meditation öffnet. Diese Eintrittspforte nennt man Weisheit, das ist das Tor der Weisheit, zunächst intellektuell und mehr und mehr wird es das Erkennen auf der Erfahrungsebene von dem, wie die Dinge sind, bis es zu einem Loslassen in Nichtbegrifflichkeit kommt.

Was man da loslässt, was zu dieser tiefen Entspannung führt, ist auch wieder das Ichanhaften. Der weise Blick auf die Natur der Dinge hat dazu geführt, dass das Ichanhaften auf einem anderen Weg unterminiert wird, durch den Weg der Erkenntnis, des erkennenden Schauens.

Wir könnten glauben, dass wir jetzt mit Mitgefühl und Weisheit die beiden Einstiegspforten für Meditation beschrieben haben, aber es gibt noch andere Einstiegspforten, z.B. die Hingabe. Was wir Hingabe nennen, lässt sich vielleicht besser noch mit Inspiration beschreiben. Es geht darum, sich in Beziehung zu setzen mit etwas zutiefst Inspirierendem. Wir nehmen dazu den Guruyoga, hier bei uns im Gampopa-Kurs, es könnte aber auch Milarepa oder Karmapa sein, oder Buddha Shakyamuni oder Atisha. Es gibt sehr, sehr viele Guruyogas auf höchst inspirierende Meister. Und diese Inspiration, diese Ausrichtung auf das zutiefst Heilsame, das vollkommen Erwachte, dem wir da begegnen – was der Spiegel unseres eigenen Geistes ist – bewirkt auch, dass sich dieses Ichanhaften auflöst, dass es plötzlich abwesend ist und wir in tiefe Meditation eintreten können.

Wenn wir von Inspiration sprechen, verstehen wir den Mechanismus etwas besser als wenn wir von Hingabe sprechen, denn es kann uns auch passieren, dass wir ein Zitat, eine Passage in einem Dharma-Text lesen und uns das so tief inspiriert, dass es uns von allem anderen befreit, dass wir dank dieses berührenden Ausspruches in Meditation finden. Auch da sind die Schleier aufgerissen worden. Es ist, als wie wenn die Sonne durch die Wolken strahlt, es ist durch die Kraft dieser Worte, dieser Übertragung eine Lücke entstanden, und es kommt zu einer Erfahrung von Offenheit. Das ist dasselbe Prinzip wie mit dem Guruyoga, wie mit der Hingabe.

Frage: Sind da nicht auch Emotionen im Spiel, wenn uns etwas so inspiriert?

Das ist überall der Fall. Egal wo du anfängst – Liebe, Mitgefühl, Hingabe – da sind zunächst Emotionen im Spiel. Bei Weisheit, was wir den Erkenntnisblick nennen: zunächst Emotionen, jede Menge Meinungen, Glauben, überall wo wir anfangen, wird zunächst eine Vermischung mit Emotionen sein. Deswegen ist die Bresche, diese Offenheit, die sich da auftut am Anfang nicht total. Die ist zu Anfang immer noch verschleiert. Wenn es ein emotionsloser Zugang wäre, dann würde es zu dem Eintauchen in vollkommene Nondualität kommen. Die Beimischung der Emotion bewirkt, dass es nicht zur vollen Öffnung kommt.

Es gibt noch andere Eintrittspforten in die Meditation, in den Samadhi. Da gibt es die berühmte Geschichte des Zen-Praktizierenden, der dabei war, den Hof zu fegen und dessen Besen einen Stein gegen die Holzbegrenzung geschleudert hat. Das Klacken des Steines gegen das Holz führt zu einem Innehalten, einem staunenden Erkennen von Leerheit, von Klang und Leerheit als Einheit und einem Aufgehen in einem natürlichen Samadhi. Dieser Moment, diese Bresche, die da entsteht, dass wir aus unseren normalen, fixierenden Prozessen rauskommen, das ist ein Moment von Samadhi. Samadhi

bedeutet nicht immer, dass man auf dem Kissen sitzen muss und dass es lange anhalten müsste. Der Moment tiefer geistiger Stabilität ist das, was wir Samadhi nennen.

Eine andere Form von Samadhi ist die, die entsteht, wenn man in Bewegung ist, z.B. bei der Gehmeditation. Es gibt eine ganze Reihe von Praktizierenden, die in der Gehmeditation tiefe, tiefe Erfahrungen gemacht haben und in eine tiefe Erkenntnis, in eine tiefe Stabilität des Geistes eingedrungen sind. Der Faktor, der dabei eine Rolle spielt, ist die gleichmäßige Achtsamkeit, die den Bewegungsablauf, das hier Sein, gerade so wie es jetzt ist, für viel wichtiger nimmt als alles andere. Deswegen kommt es zu einer Vertiefung in die Bewegung, und wenn wir analysieren was passiert, dann sehen wir, dass das Ichanhaften hinter uns gelassen wurde, dass nur noch das Sein im Moment ist, dass da auch gar niemand mehr ist, der sagt; „Ich muss achtsam sein!“ Das ist einfache, nicht ichbezogene Achtsamkeit, also auch wieder eine Eintrittspforte in die Meditation über das kontinuierliche einfach so präsent Sein, ohne das Ich dabei zu betonen, einfach sein. Auch das ist eine Möglichkeit, um in meditative Stabilität zu kommen.

Wir könnten nie diese meditative Stabilität beim Gehen oder in jeder anderen Situation erfahren, wenn wir nicht die Ichbezogenheit loslassen würden. Ichbezogenheit würde bedeuten, dass wir wieder beschäftigt sind mit Dingen, die wir entweder in der Vergangenheit getan haben, oder Dingen, die wir in der Zukunft tun möchten, oder dass wir aus der Gegenwart wieder ein Objekt des Ichanhaftens machen, d.h. begriffliches Nachdenken darüber, was wir jetzt machen und eine ichbezogene Motivation entsteht.

Egal welche Meditation wir uns anschauen, immer geht es darum, das Ichanhaften loslassen zu können, und das wird unmöglich sein, wenn uns schädliche Handlungen aus der Vergangenheit aufwühlen. Wenn wir durch irgendwas anderes stark aufgewühlt sind, dann müssen wir uns erst dem zuwenden. Das können auch Traumata sein, schwere Erfahrungen, die wir durchgemacht haben. Wir müssen lernen, damit umzugehen und die Meditation nicht woanders suchen, nicht weglaufen von dem, was uns aufwühlt, wir müssen uns dem zuwenden.

Wenn wir schauen, was alles unseren Geist aufwühlt, dann bemerken wir sehr subtile Zusammenhänge zwischen unseren Handlungen und dem Level der Aufgewühltheit unseres Geistes. Wenn wir z.B. falsche Steuererklärungen gemacht haben, wenn wir in unserem Haus Dinge haben, wo wir lieber möchten, dass die Polizei da nicht hinschaut – wir haben den Fernseher nicht angemeldet, wir haben unsere Computerprogramme geklaut, haben Elefantenzähne herumstehen und Sachen, die wir nicht haben sollten usw. – dann werden wir keine tiefen Versenkungen haben, unser Geist ist unterschwellig immer in einer Unruhe, kann nicht richtig entspannen. Wenn man es auf die Spitze treiben möchte, könnte man die Behauptung aufstellen, jemand der falsche Steuererklärungen macht, wird nie Samadhi erfahren. Man muss mit dem ganzen Leben aufräumen, um tief, tief entspannen zu können. Jeder kann jederzeit in mein Haus hereinkommen, ich habe nichts zu verheimlichen. Ich habe in all meinen Beziehungen nichts zu verheimlichen, nichts aufzuräumen, alles ist geklärt. Das ist die Basis von Shila: Alles ist aufgeräumt, da ist völlige Ruhe. Das Aufräumen seines Lebens, alles transparent machen, alles klären, das ist die Basis von Shila.

Kommen wir zu einer letzten Einstiegsstufe in den Samadhi: Das ist die Praxis mit dem Mantra, das wird in unserer Tradition ja viel benutzt. Ein Mantra, das sind Klänge, Silben, hinter denen eine ganze Übertragung steht, eine Bedeutungstiefe, die uns inspiriert. Damit ein Mantra seine Wirkung entfaltet, ist es sehr hilfreich, dass uns all das, was mit dem Mantra verbunden ist, zutiefst inspiriert. Ein Mantra ist die konzentrierte Form oder Schwingung, die Zusammenfassung aller Buddhaqualitäten. Ein Mantra bringt die Buddhaqualitäten in unser Bewusstsein und lässt die Qualitäten in unserem eigenen Geistesstrom mitschwingen, bringt die Buddhaqualitäten in unserem eigenen Geist zum Schwingen.

Wenn wir ein Mantra praktizieren, dann lassen wir alles andere beiseite, wir wenden uns ganz diesem Klang zu, der wie ein ständiger Strom, wie ein Fluss, auf den wir meditieren, sich ständig fortsetzt, wir sind immer in derselben Schwingung, wir verbinden uns immer mehr mit dem, was da jetzt gerade an Mantra-Fluss stattfindet, bis sich alles Anhaften aufgelöst hat in dem Eintreten in das, was wir den Geist des Yidams nennen können, mit dem dieses Mantra verbunden ist. Wir kommen innerlich in Schwingung und bleiben ganz dabei, gehen ganz drin auf, werden ganz weit, gehen ganz weit auch im Eintreten in die Qualitäten, die mit diesem Mantra, mit dieser Yidam-Praxis verbunden sind.

Frage: Wie ist das dann mit der Visualisation bei dieser Praxis? Wenn ich das Mantra rezitiere, soll ich doch auch das Bild des Yidams aufrechterhalten?

Die Visualisation ist einfach eine Hilfe, um noch mehr in den Geist des Yidams einzutreten. Die beiden gehören immer zusammen. Wir bewegen ja auch die Hand, wenn wir mit der Mala die Mantras zählen. Wir arbeiten mit dem Geist, mit Visualisation und dem Denken an die Qualitäten, wir arbeiten mit der Kehle, der Sprache, um da unser Wesen drauf einzustimmen, und wir arbeiten mit dem Körper, wir haben Haltungen und Mudras, die uns auf der körperlichen Ebene in Synchronisation bringen mit der Dimension des Yidams.

Wenn wir so mit Körper, Rede und Geist gemeinsam eintauchen in die Dimension des Yidams, tauchen wir ein in die Vision der Buddhas. Wir meditieren Buddha-Körper, -Rede und -Geist und nehmen das als unseren Bezugspunkt für die Meditation. Das ist anders, als wenn wir auf einen strömenden Bach meditieren würden oder auf einen Fluss, was auch ein wunderbares Meditationsobjekt ist, aber hier meditieren wir über das Strömen des erleuchteten Mitgefühls, das sich auf unbegrenzte Art und Weise zum Wohl der Wesen manifestiert. Und das Meditationsobjekt – wenn wir da überhaupt noch von einem Objekt sprechen können – wird zur allumfassenden Vision der Buddhas, ist nicht mehr beschränkt auf ein äußeres Objekt. Das ist die Stärke des Vajrayana. Wenn man darin loslassen kann, dann führt das direkt zum Eintreten in die Dimension erwachter Wahrnehmung.

Eine Buddhastatue ist auch eine wunderbare Unterstützung für die Praxis. Wir können den Blick auf die Buddhastatue richten, Inspiration erleben, unser Geist geht auf. Tiefer noch wird es, wenn wir direkt den Geist des Buddhas meditieren können, wenn wir die Statue zwar als Auslöser nehmen, aber direkt in das innere Erleben des Buddha eintauchen können, und das ist Yidam-Praxis. Yidam-Praxis ist das Eintauchen in die geistige Schau der Buddhas und benutzt zwar auch Statuen und äußere Bilder, aber eigentlich geht es immer um die geistige Dimension.

In dieser erwachten Dimension gibt es keine Idee, keine Vorstellung eines Ichs mehr, eines Individuums, das vom Buddha getrennt wäre, was noch einen Weg zurückzulegen hätte. In der Yidam-Praxis haben wir nicht mehr das Gefühl, irgendwo hingehen zu wollen. Wir haben nicht das Gefühl zu meditieren, um ein Ziel zu verwirklichen, sondern es wird meditiert und wir gehen auf in der Dimension des Buddhagewahrseins, und da gibt es keinen weiteren Weg zu vollziehen. Das ist der eigentliche Sinn von Tschenresi-Praxis, egal welche Praxis mit Buddhaaspekten ihr auch kennt.

Das war eine kleine spontane Unterweisung, ich wollte eigentlich zu etwas anderem kommen, aber das machen wir dann später.

Ihr habt jetzt den Begriff der Tore der Meditation verstanden. Das ist ein alter Begriff aus dem buddhistischen Wortschatz. Ein Eingangstor, eine Eintrittspforte zur Meditation muss immer das Merkmal aufweisen, dass ein Anhaften zurückbleibt, dass eine Identifikation zurückbleibt, man tritt durch dieses Tor, durch diese Meditation ein und ist in einem Bereich großer meditativer Stabilität aufgrund des Zurücklassens der Anhaftung.

<<< Meditation >>>

Gestern habe ich euch die Eintrittspforte der Meditation über die Vergänglichkeit unterrichtet, und dieses Eintrittstor in die Meditation gehört zu den Eintrittspforten im Bereich der Weisheit. Das Bemerken des Wandels aller Dinge führt zu einem tiefen Loslassen von Anhaftungen, speziell an angenehme Erfahrungen aber auch des wegschieben Wollens unangenehmer Erfahrungen und führt zu einer tiefer gehenden Entspannung unseres Geistes und dann auch zu tiefen Erkenntnissen über die illusorische Natur von Erfahrungen. Die Meditation über Vergänglichkeit ist vielleicht die wichtigste Basis, um zu einem tiefen Verständnis der letztendlichen Natur der Dinge zu kommen. Vergänglichkeit – illusorische Natur der Dinge – Leerheit, das sind die drei Stufen des Verständnisses. Lasst uns also noch einmal über Vergänglichkeit meditieren oder nutzt welche andere Pforte der Meditation ihr auch nutzen möchtet.

* * *

Eigentlich braucht Meditation keine Vorbereitung. Eigentlich braucht Meditation nicht diese Stufen, wo wir uns dann allmählich in die Meditation hinein begeben, sondern Meditation könnte einfach so sein, sich hinsetzen, da sein, ein ruhender Geist, gesammelt, einfach alles andere loslassen. All die stufenweisen Methoden, die Hinführung in die Meditation, all das, was wir machen, um uns einzustimmen, ist nur deswegen notwendig, weil wir vielleicht noch nicht diese Fähigkeit haben, direkt einfach so loszulassen und in Meditation einzutreten. All die Schritte der Kontemplation, die wir machen, angefangen beim kostbaren Menschenkörper, Vergänglichkeit, Karma, Leid Samsaras, Zuflucht, Bodhicitta, den Lama anrufen, sich mit dem Segen verbinden, verschmelzen, usw., all diese Schritte sind Vorbereitungen für das Loslassen, sie bearbeiten unseren Geist, sie machen ihn weicher, bereiten den Boden vor für das eigentliche Loslassen.

Wenn sich ein Praktizierender hinsetzt, wird er zunächst Zuflucht nehmen, und danach könnte er eigentlich meditieren, oder sogar auch direkt ohne Zuflucht. Wenn der Praktizierende dann merkt, dass der Geist nicht einfach so gelöst in Offenheit verweilt, dann weiß er, dass es Zeit ist, all die Schritte zu gehen, die Kontemplationen usw. bis der Geist so weit offen, so weit gelöst ist, dass sich Meditation einstellt. Wie wir vor einigen Tagen in den Unterweisungen über Prajnaparamita gesehen haben, ist eigentlich auch das Zufluchtnehmen bereits enthalten in diesem tiefen Loslassen, was in die Natur der Dinge – die Zuflucht selbst – hinein loslässt. Ich glaube, wir können ein bisschen meditieren, ihr seid jetzt vorbereitet.

<<< Meditation >>>

Atemmeditation mit Om, Ah und Hung

Um unsere Präsenz zu vertiefen, können wir die drei Silben OM AH HUNG benutzen in Verbindung mit dem Atem. Bei dieser Praxis gibt es zwei verschiedene Methoden: die eine ist, das OM mit dem Ausatmen zu denken, das Ah ist dann die Pause nach dem Ausatmen und das HUNG ist das Einatmen. Es gibt auch die Erklärung, dass das OM das Einatmen ist, das AH die Pause nach dem Einatmen und das HUNG das Ausatmen. Wenn wir diese drei Silben benutzen, sind wir noch näher dran an den drei Phasen des Atems, wir sind mit dem Atem verbunden. Das ist noch präziser als das einfache Zählen des Atems, eines Atemzyklus. Und wir versuchen, die gesamte Phase des Atemzyklus – z.B. OM einatmen, dann AH Pause, HUNG das Ausatmen – mit den drei Silben abzudecken, ohne dass andere Gedanken eintreten. Das OM steht für den Körper aller Buddhas, Ah steht für die Sprache aller Buddhas und HUNG für den Geist aller Buddhas.

Wenn wir die drei Silben OM AH HUNG benutzen, sind wir nicht einfach mehr ein gewöhnlicher Mensch, der atmet, sondern wir treten in die Schau der Buddhas ein. OM AH HUNG sind in dem Moment Ausdruck des Seins der Buddhas, erleuchteter Körper, erleuchtete Rede und erleuchteter Geist. Es wäre ein Fehler, zu denken: „Wenn ich OM sage, dann bin ich mit dem Körper der Buddhas verbunden, wenn ich AH sage mit der Sprache und mit HUNG mit dem Körper der Buddhas!“ OM AH HUNG bilden eine Einheit. Und in dieser Einheit von Körper, Rede und Geist der Buddhas praktizieren wir. Wir sind zugleich Ausdruck der erwachten Präsenz vom Körper eines Buddhas, wir sind die Kommunikation, Offenheit der Rede, die Ausdruck des Geistes der Buddhas ist, völlig freier Austausch, völlig offenes Herz, Austausch mit allen Wesen, ohne Grenzen und zugleich mit HUNG die tiefe Erkenntnis der Natur des Geistes.

Ein Buddha manifestiert sich OM als Wesen, das gesehen werden kann von anderen, das ist der Nirmanakaya, der Ausstrahlungskörper. Ein Buddha kommuniziert mit allen Wesen und bezieht sie ein, holt sie hinein in die Erfahrung des erwachten Geistes, das nennen wir den Sambhogakaya, den Freudenkörper. Er verweilt für immer, ohne sich je davon zu entfernen, im Dharmakaya, der durch die Silbe HUNG ausgedrückt wird, die Dimension frei von der kleinsten, der letzten Spur von Anhaftung, da ist keinerlei Fixierung mehr vorhanden, es ist die Dimension völliger Weite. Wenn wir OM AH HUNG mit dem Atem verbinden, verbindet das diese letztendliche Dimension mit der ganz konkreten Präsenz jetzt im Alltag. Das schafft die Verbindung zwischen Letztendlichem und Relativem.

Wenn wir atmen, verbinden sich die beiden Ebenen der Wirklichkeit, letztendliche Wirklichkeit, die Präsenz eines Buddhas mit der relativen Wirklichkeit eines Wesens jetzt im Menschenkörper, der atmet. Die beiden Ebenen verschmelzen miteinander und zeigen uns die eine Realität, die eine untrennbare Wirklichkeit erwachten Seins. Wir atmen in der Dimension des Buddhas und in der Dimension des gewöhnlichen Menschen, die nicht voneinander verschieden sind. Lasst uns also jetzt diese Vajra-rezitation praktizieren, die Praxis des Unzerstörbaren in Bezug auf die Atmung: OM AH HUNG.

<<< Meditation >>>

Die Anzeichen des Vertrautwerdens mit Weisheit

Zu diesen Anzeichen gehört, dass wir umsichtig auf heilsames Handeln bedacht sind. Unsere emotionale Verblendung wird schwächer, Mitgefühl für alle Lebewesen entsteht und wir widmen uns mit aller Kraft der Praxis. Wir geben alle Ablenkungen auf, haften nicht mehr an diesem Leben und haben keinerlei Verlangen mehr nach ihm.

Am Ende einer jeden Erklärung zu einer Praxis in der tibetisch-buddhistischen Tradition gibt es ein kleines Kapitel, das einem die Zeichen erklärt, aufzeigt, die sich einstellen werden, wenn wir diese Praxis verwirklicht haben. Hier handelt es sich um die allerwichtigste Praxis, die Praxis der Weisheit, die Praxis des Eintretens in ein Verständnis der Natur der Dinge. Schaut einmal, womit Gampopa hier beginnt:

Erstes Anzeichen des Vertrautwerdens mit Weisheit ist, dass wir umsichtig auf heilsames Handeln bedacht sind. *Bag yö pa* bedeutet umsichtig, bedeutet achtsam zu sein und bezieht sich hier auf die Folgen von unserem Handeln, und wir sind umsichtig darauf bedacht, *gewa* auszuführen, heilsames Handeln. Ein Zeichen dafür, dass sich Weisheit einstellt, ist, dass wir die Ursachen-Wirkungs-Ketten besser wahrnehmen, dass wir wahrnehmen, dass unser jetziger Geisteszustand darauf beruht, wie wir früher gedacht, gesprochen und gehandelt haben. Und daraus schließen wir, dass es sinnvoll ist, auf unser jetziges Handeln zu achten, damit für die Zukunft daraus heilsame Folgen erwachsen.

In diesem ersten Satz verbindet Gampopa die transzendente Weisheit – Prajnaparamita, das Erkennen des Letztendlichen – mit dem konkreten hier Sein, dem Handeln. Jemand, der weise ist, wird weise handeln. Eine ganz wichtige Verbindung: Wer nicht weise handelt, ist auch nicht weise – wir können es auch umdrehen. So wie wir es auch an der christlichen Tradition kennen: „An den Handlungen sollst du sie erkennen!“ Das heißt, am Handeln wirst du erkennen, welcher Geist jemanden motiviert.

Zweites Zeichen: unsere emotionale Verblendung wird schwächer. Verblendung, weil die Emotionen, da wo wir haften, unseren Geist verschleiern, unklar machen. Jemand, der weise ist, wird sich also weniger in Emotionen verstricken. Emotionale Verblendung entsteht durch das Haften an emotionalen Gedanken. Wir verstricken uns, aufgrund mangelnder Weisheit messen wir diesen vergänglichen Phänomenen, emotionalen Gedanken eine ihnen nicht gebührende Bedeutung zu und emotionale Verwicklung entsteht. Da dürfen wir auch den Satz umkehren und sagen: Ist emotionale Verblendung, Verstrickung im Geist – Mangel an Weisheit. Es geht in beide Richtungen. Mangel an Verständnis der Natur der Dinge.

Drittes Zeichen: Mitgefühl für die Lebewesen entsteht. Hier legt Gampopa den Finger auf die Verbindung zwischen Mitgefühl und Weisheit. Gibt es Weisheit, wird es Mitgefühl geben. Gibt es keine Weisheit, wird es an Mitgefühl mangeln. Jemand, der das Leid sieht, der die Ursachen des Leides sieht, der sieht, dass es einen Ausweg aus dem Leid gibt, wird nicht unberührt bleiben, wird nicht kalt bleiben von dem großen Ausmaß an Leid, das alle Lebewesen erfahren. Es wird zu einem mitfühlenden Handeln führen, zu dem Handeln eines Buddhas, den Weg aus dem Leid heraus zu zeigen. Das ist kein emotionales Mitgefühl, von dem Gampopa hier spricht, sondern es ist das weise Mitgefühl, das versteht und im Verstehen bereit ist zu helfen. Wenn da Ichbezogenheit wäre, dann könnte das eine kalte Weisheit bleiben, die den anderen den Weg nicht aufzeigt.

Wir können also in unserem Geist schauen, ob in uns diese Bereitschaft entsteht, anderen zu helfen, ob wir ihr Leid verstehen, aufgrund von sich entwickelnder Weisheit auch verstehen, wie sie den Weg aus dem Leid heraus finden können, und ob unsere Praxis warm genug ist – ein warmes Herz – tatsächlich in diesem Sinn auch diese Bereitschaft freizusetzen, sich für andere einzusetzen. Was könnte uns denn hindern, uns für andere einzusetzen? Hindern könnte uns z.B. die Angst, uns in Samsara zu verwickeln, die Angst, zu leiden, die Angst vor Schwierigkeiten. Das sind alles Formen von Ichhaftem, sie sind Ausdruck dessen, dass das Verständnis noch nicht tief genug geworden ist, dass all diese Schwierigkeiten, all das Leid, das wir auf uns nehmen, keinerlei wahre Existenz hat. Das heißt, jemand der die Natur des eigenen Geistes erkennt, die Natur aller Phänomene, der erkennt auch, dass Samsara dieselbe Natur, die Natur des Geistes hat, dass keine dieser Schwierigkeiten, nichts von diesem Leid letztendlich tatsächlich wirklich ist. Wenn wir also noch diese Zurückhaltung gegenüber Samsara und den Lebewesen haben, bedeutet das, dass wir im Entwickeln der Weisheit noch nicht tief genug gegangen sind, noch nicht bis zu dem wahren Erkennen der Natur von Samsara und Nirwana gekommen sind. Wir haben noch nicht erkannt, dass Samsara und Nirwana nicht verschieden sind.

Viertes Zeichen: Wir widmen uns mit aller Kraft der Praxis. Zu uns Lamas kommen oft Praktizierende, die sagen: „Ah, ich finde die Motivation zur Praxis nicht! Wo kann ich denn Motivation herkriegern, dass ich mich wieder regelmäßig der Praxis widme, dass ich ausdauernd praktiziere?“ Der Praktizierende, der diese Frage stellt, glaubt, es handelt sich um ein Problem der Motivation. Der Lama weiß, es handelt sich um ein Problem der Weisheit, des Verständnisses, der Erkenntnis. Der Praktizierende hat noch nicht wirklich die Natur des Leides erkannt, hat nicht die Ursachen des Leides erkannt und ist sich noch nicht klar darüber, was die Folge sein wird, wenn es nicht zu regelmäßiger Praxis kommt. Da sind viele Dinge, die nicht klar sind, das ist ein Mangel an Verständnis. Und dieses mangelnde Verständnis führt zu einem in sich Zusammenfallen der Motivation. Was also eigentlich gemacht werden muss: Wir müssen an einem tieferen Verständnis arbeiten von unserer Existenz und all dem, was uns klar macht, dass es tatsächlich darum geht, an unserem eigenen Geist zu arbeiten.

Wenn wir glücklich sein möchten und wenn wir uns nicht nur vorübergehendes Glück wünschen, sondern dauerhafte Offenheit in unserem Geist haben möchten, dann gibt es keinen anderen Weg, als an unserem eigenen Geist zu arbeiten. Und dieses Verständnis muss uns tief gegenwärtig werden. Wenn es uns nicht tief gegenwärtig ist, wird unsere Motivation immer wieder schwach werden. Wenn dieses Verständnis vorhanden ist, werden wir Tag und Nacht praktizieren, wir werden keine Mühe haben, morgens aufzustehen, um zu praktizieren, wir werden jeden Moment praktizieren, egal ob es formelle oder informelle Praxis ist. Jeden Moment in unserem Alltag werden wir nutzen, um mit unserem Geist zu arbeiten.

Fünftes Zeichen: Wir geben alle Ablenkungen auf. Die Praktizierenden kommen zum Lama: „Lama! Ich bin so abgelenkt! Ich weiß nicht, was ich tun soll!“ Was wird der Lama antworten? Er wird sagen: „Schau hin! Schau dir die Natur deiner Ablenkungen an! Schau hin, wie sie deinen Geist verwirren! Schau hin, wie sie Leid verursachen! Du bist noch völlig fasziniert von dem, was du Ablenkungen nennst, weil du glaubst, du könntest da drin ein Glück für dich finden! Du bist dir darüber nicht im Klaren, dass es sich dabei um Gift handelt, dass all diese Ablenkung nur zu einer Verlängerung des Leides führt! Solange du nicht die Natur dessen erkannt hast, was dich ablenkt, wirst du weiter in dieser Verwirrung bleiben. Schau genau hin, bis deine Weisheit so klar wird, dass du siehst, was das alles bewirkt und du es loslässt!“

Ein Praktizierender, der nicht loslässt, ist wie jemand, der Glut in seiner Hand hält und sich daran verbrennt, aber nicht loslässt. Er bemerkt nicht, dass das Festhalten der Glut immer weitere Schmerzen verursacht. Jemand, der merkt, dass das Gefühl von Leid von der Glut in der Hand kommt, wird sofort loslassen. Und genauso ist es auch mit einem Praktizierenden. Wenn ein Praktizierender bemerkt, dass sich Ablenkung, also Anhaften im Geist fest macht, merkt er, der Geist wird eng, da ist Anhaften, der Geist hat nicht mehr die Weite wie zuvor. Und sofort wird er das, was den Geist eng macht, loslassen und wieder ins weitere, offene Herz finden, in den weiten, offenen Geist. Und das wird ein automatischer Reflex sein, so wie jemand Glut loslässt. Oder die Texte sagen so wie jemand, der, wenn er eine Giftschlange im Schoß hat, sie sofort wegschleudern oder andere weise Handlungen machen wird. Das Beispiel ist, dass die Giftschlange aufs Tuch kommt, und man die Möglichkeit hat, sie fortzuschleudern. Ein anderes Beispiel: Der Haarschopf steht in Flammen, man wird ihn sofort ins Wasser halten. Und mit dieser Intensität wenden wir uns von allem ab, was engen Geist, was Emotionen verursacht.

Die Weisheit, von der wir hier sprechen, kommt aus dem Innersten. Man kann sagen wie aus den Eingeweiden. Es passiert automatisch: Wir erkennen die Situation, und es ist sofort die entsprechende Reaktion da, mit der man in der Lage ist, die leidhafte Situation zu beenden. Wenn wir uns noch motivieren müssen zur Praxis, wenn wir uns noch überzeugen müssen, dass es jetzt wirklich gut wäre zu praktizieren, dann ist das immer noch ein Zeichen, dass die Weisheit schwach ist. Wir sehen immer noch nicht, wie notwendig es ist, wir müssen immer noch diskutieren und uns wieder zur Praxis überzeugen.

Wir sind alle keine erwachten Wesen und von daher mangelt es uns allen an Weisheit, das müssen wir uns einfach eingestehen. Aber wir sind damit auch nicht alleingelassen, denn die Meister, die Erwachten stellen uns Methoden zur Verfügung, um diese Weisheit zu schulen, und das sind die Methoden, die ihr von uns ständig unterrichtet bekommt:

Die Kontemplation unserer kostbaren Existenz, die aber vergänglich ist und im Tod endet;
die Vergänglichkeit in dieser kurzen Situation;
die Ursache-Wirkungs-Beziehungen, dass entweder Glück oder Leid entsteht;
dass das Leid allgegenwärtig ist;
dass es aber einen Ausweg gibt – das beschreiben wir mit der Zuflucht;
dass der wichtigste Schlüssel, um den Weg zu gehen, das Bodhicitta ist.

All diese Kontemplationen können wir immer wieder durchlaufen, um unsere Weisheit zu nähren, bis wir ganz tief und ganz klar von innen heraus wissen: Es geht nur um eins, mit dem Geist zu arbeiten und ihn aus dem zu lösen, was immer wieder Leid erzeugt.

Solange wir noch meinen, wir hätten eine Wahl, haben wir noch gar nicht verstanden, um was es sich handelt. Alle spirituellen Wege, alle Religionen, alles was in irgendeiner Weise Erfolg hat, Wesen aus Leid zu befreien, arbeitet mit dem Auflösen dieses Anhaftens, arbeitet mit dem Geist, Geisteshaltungen freizusetzen, die uns ermöglichen, aus dem Leid auszusteigen und in der natürlichen Weite des Geistes zu verweilen. Einen anderen Weg gibt es nicht. Es gibt keine tausend Wege zur Erleuchtung. Wenn wir davon sprechen, dass es verschiedene Wege auf denselben Berg gibt und wir nennen dies den Berg des Erwachens, das darf sich höchstens darauf beziehen, dass wir mit verschiedenen Methoden gehen, aber eigentlich gibt es nur einen Weg, den von unten nach oben. Es gibt verschiedene Methoden, man kann verschieden ansetzen, aber es gibt nur den Weg von unten nach oben, von der Enge in die Weite. Es gibt keine tausend verschiedenen.

Man kann die verschiedenen Wege – wenn man davon sprechen möchte – vielleicht so unterscheiden, dass man sagt, die Betonung wird in der einen Tradition mehr auf dieses Tor der Befreiung gesetzt als auf jenes Tor der Befreiung. Jedes Tor ist ein Tor des Loslassens der Ichbezogenheit. Und es gibt nur eine Form des Erwachten, es gibt nicht einen christlichen Erwachten, einen hinduistischen Erwachten und einen buddhistischen Erwachten. Die lassen sich im Erwachen nicht mehr unterscheiden.

Also, wer das verstanden hat, gibt alle Ablenkung auf. Und wenn es dann heißt, wir haften nicht mehr an diesem Leben (*tse di la me tschag*), wir haben keinerlei Verlangen nach ihm (*shen pa me pa*), dann ist das, weil wir erkannt haben, dass es nicht um ein kurzfristiges Glück in diesem Leben geht sondern um den Ausstieg aus der gesamten Kette, aus all den Leben, die wir im Leid verbringen. Es geht nicht nur darum, in diesem Leben kurz einmal glücklich zu sein, sondern auch in Zukunft nicht mehr in Leid zu fallen, auch mit dem Tod und nach dem Tod. Der spirituelle Weg bereitet sich darauf vor, für alle Zeiten den Ausweg aus Leid zu finden, nicht nur in diesem Leben kurze Freuden zu haben. Wenn ihr diesen Satz umdrehen möchtet: Jemand, der an diesem Leben, an den Freuden dieses Lebens haftet, ist nicht sehr weise.

Ihr habt hier also die Zeichen des Vertrautwerdens mit Weisheit und gleichzeitig die Zeichen des Fehlens, des Mangels an Weisheit. Das beschließt das Kapitel der Weisheit.

Die letztendliche Frucht ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens. Die vorläufige Frucht besteht darin, dass alles Gute und Vortreffliche eintreten wird.

Die Kraft des Betens

3. Retreat-Tag, 12. August 06

Gestern haben wir von den verschiedenen Pforten der Meditation gesprochen, und ich würde euch gerne noch von einer anderen sprechen, die wir noch nicht so ausführlich erwähnt haben: beten, das Gebet. Manchmal denken wir, dass Gebet und Meditation zwei verschiedene Dinge seien. Manchmal höre ich auch jemanden sagen: „Ich meditiere lieber! Beten ist nichts für mich!“ Mir selber ging es auch so, ich wollte lieber direkt meditieren und nur das, kein Gerede. Gebete sagten mir eigentlich nicht zu. Das hat nur so lange angehalten, bis ich Gebete gefunden habe, die wirklich mein Herz öffneten und genau das ausdrückten, was mein tiefstes Herzensanliegen war. Eigentlich ist beten nur der edelste Ausdruck unseres Herzens. Wenn sich unser Herz auf die reinste Art und Weise mit Worten ausdrückt, das können wir Gebet nennen. Mit der Zeit wurde es mir möglich, nicht nur mithilfe der Gebete das Herz zu öffnen, sondern auch mittels der Gebete zu lernen, zu lernen, auf immer tiefere Art und Weise mit der Reinheit des Herzens in Kontakt zu treten. Es gibt so viele verschiedene Arten von Gebeten, aber alle beinhalten sie dies: dass wir etwas zum Ausdruck bringen, mit dem wir zutiefst innerlich übereinstimmen und mit dem wir uns noch mehr entwickeln möchten.

Nehmen wir als Beispiel *sem tschen tamtsche dewa dang...* „Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen sie frei von Leid und dessen Ursachen sein. Mögen sie niemals von wirklicher, leidfreier Freude getrennt sein. Mögen sie bei nah und fern frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen.“ Dieses Gebet drückt die vier unermesslichen Qualitäten aus: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Ich habe dieses Gebet viele Male benutzt in der Meditation, um zu praktizieren. Vor allem wenn mein Geist aufgewühlt war, habe ich diese Sätze mir immer wiederholt, auf Tibetisch oder auch auf Deutsch. Ich spreche das Gebet auch jetzt noch viele, viele Male, und habe dabei bemerkt, dass man sich mit diesem Gebet sowie mit anderen so innig verbinden kann, dass der Geist zu dem wird, was zum Ausdruck gebracht wird. Wenn wir sagen, „Mögen alle Wesen glücklich sein!“, dass dieser Wunsch wirklich mehr und mehr vom Herzen kommt, dass unser Geist in die Liebe hineinfließt. Wenn wir davon sprechen, dass alle frei von Leid sein mögen, dann findet der Geist tatsächlich in Mitgefühl. Und wenn wir uns vorstellen, dass alle von dieser großen, leidfreien Freude erfüllt sind und uns an der Freude aller Wesen mitfreuen, dann füllt sich unser Geist mit Freude. Und wenn wir von Gleichmut sprechen, frei von Anhaften und Ablehnen, dann entsteht in uns eine Fähigkeit loszulassen von Anhaften und Ablehnen, und der Geist tritt ein in großen Gleichmut. Und so entwickelt dieses Gebet große, große Kraft, um den Geist in tiefe Ruhe finden zu lassen, in tiefen Frieden.

Wenn wir dieses Gebet viel anwenden und dann damit meditieren, dann merken wir, dass sich gar keine Schwierigkeiten einstellen können im Leben, dass es nicht mehr dazu kommt, dass Probleme sich aufblasen zu großen Problemen, weil das verbunden Sein mit diesen Qualitäten dazu führt, dass die Ichbezogenheit keinen Boden mehr findet, sich nicht mehr einnisten kann. Sie schafft es nicht, diese Bedeutung wieder zu bekommen, die sie sonst in unserem Leben hat. Ich ermutige euch deswegen sehr, dieses oder auch andere Gebete zu benutzen. Und um es wirklich tief innerlich zu spüren, ist es vielleicht hilfreich, dass ihr erst den ersten Satz nehmt und den innerlich im Herzen aufgehen lasst, ihn also immer wieder wiederholt, bis sich die volle Wirkung entfaltet und ihr die Qualität der Liebe spürt. Und dann geht ihr zum nächsten Satz über, bis die Qualität des Mitgefühls spürbar wird, und so einfach die vier Sätze durchgehen, bis sich diese Qualitäten im Geist ausbreiten.

Wenn wir auf diese Art und Weise praktizieren, kommen wir zu einem Punkt, wo wir merken, dass diese Qualitäten unser ganzes Wesen ausfüllen. Und dann brauchen wir auch gar nicht weiter zu beten, wir können dann einfach in diesem Zustand weiter meditieren. Es ist gar nicht so, dass wir dann in die Meditation eintreten, sondern wir sind bereits in der Meditation während des Gebets. Im Gebet selbst hat sich unser Geist geöffnet, das sich Verbinden mit den Qualitäten hat die Schleier unserer Ichbezogenheit aufgelöst, wir sind in die Meditation eingetreten, während wir gebetet haben. Und dann kommen wir zu einem Punkt, wo die Worte überflüssig werden und wir bleiben in diesem selben Geisteszustand. Der Geist tritt nicht in einen anderen Zustand ein, es ist nur, dass die Worte aufhören, oder dass die Gedanken, mit denen wir das Gebet wiederholt haben, aufhören und wir in eine nichtbegriffliche Kontemplation dieser Qualitäten eintreten.

Wenn wir dann in den Geschmack dieser vier Qualitäten hinein loslassen, dann ist das ein sich völliges Anvertrauen an diese Qualitäten, an diese Dimension, und ihr werdet sehen, dass die vier Qualitäten nicht mehr voneinander unterschieden werden können. Sie verschmelzen zu einer einzigen Qualität, das ist die Offenheit des Geistes. In dieser völligen Offenheit verweilen wir dann, ohne irgendetwas anderes zu suchen. Ihr werdet sehen, es ist völlig natürlich, da ist nichts Erzwungenes, nichts Künstliches. Ihr werdet sehen, dass dieser Geisteszustand immer erreichbar ist, er ist immer da, er ist nie fort. Es braucht bloß unser Geschick, durch diese Eintrittspforte zu gehen, er ist immer vorhanden, immer erreichbar. Dieser Geisteszustand ist immer da, weil das eigentlich der natürliche Zustand unseres Geistes ist.

Versucht nicht, in dieser Offenheit noch irgendetwas zu suchen, oder etwas draus zu machen. Sie wird sicherlich zunächst noch nicht diese nonduale Offenheit sein, aber wenn ihr euch darin vergessen könnt, wenn ihr ohne nach etwas zu suchen, darin aufgehen könnt, wird sich die Dimension, die wir Mahamudra nennen, von selbst einstellen. Sie ist die wahre Natur dieser Offenheit, und da gibt es dann keine Methoden mehr anzuwenden, um dieses letzte Loslassen noch zu erreichen. Da müssen wir einfach nur Vertrauen haben, da ist Vertrauen der entscheidende Faktor.

Wir haben hier neun oder zehn Nationalitäten im Saal und werden deswegen auf Tibetisch rezitieren, eine Weile laut sprechen, hören dann mit der Lautstärke auf und jeder kann in seiner Sprache, auf seine Weise innerlich damit fortfahren und in der Kontemplation dieser vier Qualitäten verweilen.

<<< Meditation >>>

Wir können die vier Grenzenlosen in sechs Silben zusammenfassen. Ratet mal welche?

OM MANI PEME HUNG.

Tschenresi hat vier Arme für die Vier Unermesslichen, ein Gesicht für die eine große Offenheit, die wir Dharmakaya nennen. In der rechten Hand hält er eine Mala, die dafür steht, dass er mit der Kraft der Vier Unermesslichen die Wesen aus dem Samsara befreit, dass er sie beschützt. Der Lotus in der linken ist die volle Entfaltung des reinen Bodhicitta, die Essenz der Vier Unermesslichen. Der Juwel vor dem Herzen steht für den Geist, der sämtliche Wünsche erfüllt, das alle Wünsche erfüllende Juwel.

Der Buddha beschreibt in den Sutras, die von den Vier Unermesslichen sprechen, den stufenweisen Prozess, dass wir zuerst diese Liebe nach vorne ausdehnen, in die östliche Himmelsrichtung und alle Wesen dort umfassen. Dann in die südliche Richtung, dann nach Westen, dann nach Norden, in den Zenit und in den Nadir – noch oben und nach unten – um sicher zu gehen, dass kein einziges Lebewesen von dieser Geisteshaltung ausgeschlossen ist.

In der Praxis von Tschenresi wurde dies zu dem Ausstrahlen von Licht aus dem Herzen von Tschenresi in alle Himmelsrichtungen, oben und unten eingeschlossen, zu jedem einzelnen Wesen. Und um ganz sicher zu gehen, dass wir kein einziges Wesen vergessen, beziehen wir die Götter mit ein, die Halbgötter, die Tiere, die Hungergeister und die Wesen in den Höllenbereichen. Damit sind alle Bewusstseins Ebenen auch erfasst, nicht nur die Richtungen im Universum.

Aus diesem Grund praktizieren wir so viel Tschenresi, aus diesem Grund ist auch das Mantra OM MANI PEME HUNG das bekannteste Mantra in dieser Welt geworden. Leider ist es so, dass OM MANI PEME HUNG mit einer zu geringen Bewusstheit rezitiert wird. Wir sind uns nicht mehr bewusst darüber, dass OM MANI PEME HUNG diese vier grenzenlosen Qualitäten beinhaltet und ausdrückt. Es ist deswegen sinnvoll, gelegentlich die Vier Unermesslichen selbst in diesen vier Sätzen zu praktizieren und sich mit jeder Qualität zu verbinden. Wenn dadurch unser Verständnis der Vier Unermesslichen wieder erwacht ist, dann kehren wir wieder zurück in das einfachere OM MANI PEME HUNG, was das alles beinhaltet und führen die Meditation auf Tschenresi in diesem Bewusstsein aus.

Zurückzukehren zu den Vier Unermesslichen ist auf diese Art eine Methode, um unsere Tschenresi-Praxis zu verstärken, unsere Versenkung, unsere Vertiefung in die Vier Unermesslichen zu ermöglichen, und dann aber aus dem begrifflichen Rezitieren der Vier Unermesslichen aussteigen zu können in die einfachere Rezitation der sechs Silben, die das alles zusammenfassen. Dank der Rezitation von

OM MANI PEME HUNG können wir in diesem Fluss bleiben, in der ständigen Erinnerung dieser Qualitäten, ohne eine begriffliche Arbeit machen zu müssen, denn das Mantra fließt wie von selber. Wenn ihr im Kommentar des 15. Karmapa über die Tschenresi-Praxis nachlest, werdet ihr sehen, dass die einzelnen sechs Silben erklärt werden, als jede einzelne in Verbindung stehend mit den vier unermesslichen Qualitäten. Sie sind der direkte Ausdruck dieser Meditation.

Lasst uns das Mantra mit ganz feiner, sanfter Stimme rezitieren, um in die meditative Qualität des Mantras hineinzufinden, und wenn ihr es wünscht, dann könnt ihr auch ganz still werden und nur mehr innerlich rezitieren, um überhaupt keine Anstrengung mehr zu machen, bis sich vielleicht auch das auflöst und ihr in völliger innerer Stille verweilt. Nach so einer Phase, wo der Geist sich dann ganz in der Qualität dieser tiefen Meditation auflöst, kann es kommen, dass wir dann wieder lauter rezitieren, dass wir die Bewegung des Geistes wieder aufnehmen und nutzen. Das kann jeder auf seine Art machen.

OM MANI PEME HUNG

Zusammenfassung und Rat für die weitere Praxis

Abschluss, 13. August 06

Ihr werdet jetzt alle bald eure Praxis zu Hause fortsetzen, und ich möchte euch noch einmal eine Zusammenfassung von all dem geben, was wir uns im Kurs angeschaut haben, und vielleicht noch einen Ausblick geben, wie wir das im Alltag anwenden können.

Als Erinnerung möchte ich euch zunächst die drei Ebenen der Praxis ins Gedächtnis rufen, die Buddha Shakyamuni uns als Rahmen für alle Praxis gegeben hat: *Shila*, *Samadhi*, *Prajna* – heilsames Verhalten, meditative Versenkung und darauf aufbauend das Entwickeln von Weisheit. Wenn wir nach Hause zurückkehren, werden wir weiter machen mit heilsamem Verhalten, d.h. wir werden darauf achten, dass wir mit unseren Handlungen von Körper, Rede und Geist möglichst keinen Schaden, kein Leid zufügen, und möglichst viel Heilsames bewirken. Dieses heilsame Verhalten ist die stabile, unwandelbare Basis für unser ganzes Leben, darauf baut sich unsere Praxis auf.

Wenn wir an dieses heilsame Verhalten denken, dann können uns Gedanken kommen wie: „Ach! Wie soll ich das schon praktizieren? Ich kann mich ja nicht einmal dabei stoppen, durch mein emotionales Verhalten anderen Leid zuzufügen, ganz zu schweigen davon, ihnen zu nutzen!“ Und dann ist man etwas verzweifelt angesichts der eigenen vermeintlichen Unfähigkeit. Was aber die Praxis angeht, ist die eigentliche Idee hier, nie aufzugeben, sondern stets zu versuchen, es ein kleines Bisschen besser zu machen als das letzte Mal, ein wenig weniger verfangen zu sein in den emotionalen Reaktionen und das ganze Leben daran zu arbeiten, stets ein wenig mehr Achtsamkeit, Mitgefühl, Wohlwollen in unsere Handlungen einfließen zu lassen. Auf diese Art und Weise werden wir unser ganzes Leben dazu nutzen, die Basis zu stärken, nämlich *Shila*, dieses heilsame Verhalten. Auf dieser Basis praktizieren wir alles, was dem Geist hilft, sein Gleichgewicht zu finden.

Ich spreche hier bewusst davon, dass es darum geht, das innere Gleichgewicht zu finden. Nicht dass ihr denkt, ihr müsstet jeden Moment unbedingt meditieren, Meditation wäre das einzige, worauf es ankommt. Manchmal kann es wichtiger sein, im Garten zu arbeiten, oder joggen zu gehen, oder tanzen zu gehen, etwas zu tun, was den Geist wieder in sein Gleichgewicht bringt.

Natürlich ist es klar, dass wir durch Ablenkung nie zum Erwachen kommen, aber was dann genau Ablenkung ist und was nicht, das stellt sich erst bei genauerem Hinschauen heraus. Wenn wir von meditativer Stabilität sprechen, dann stellt sich die durch eine gesunde Mischung von Disziplin und Entspannung ein. Es braucht die Disziplin, ständig an sich zu arbeiten, und gleichzeitig die Entspannung und Natürlichkeit, sich so zu akzeptieren, wie man halt gerade ist, die Situationen so zu akzeptieren, wie sie gerade sind. Wir haben in diesem Kurs versucht, das mit dem Hintergrund von Mahamudra zu beschreiben, wir haben viele Mahamudra-Erklärungen aus dem Text von Gampopa bekommen. Und wenn ihr jetzt in die tägliche Praxis weiter geht, sollte für euch dieser Geschmack von Na-

türlichkeit bleiben: nicht forcieren, nicht immer wieder gegen die Wand rennen, sondern immer wieder entspannen.

Es geht darum, dank der grundlegenden Mahamudra-Unterweisungen zu einem tiefen Verständnis und Vertrauen zu gelangen, dass wir nicht mit ichbezogener Anstrengung zum Erwachen kommen, sondern dass es um ein tiefes Loslassen und Entspannen geht, ein Loslassen all dieser ichbezogenen Impulse. Es geht auch um ein Loslassen all der Bewertungen, die unterscheiden in gut und schlecht: „Das ist Dharma! ... Das ist kein Dharma! ... Das ist positiv! ... Das ist negativ! ... Ich bin zu nichts nütze! ... Ich bin super!“ Und auf diesem Hintergrund, wo man die Situationen so nimmt wie sie sind, und man sich selbst so nimmt wie man ist, machen wir Anstrengungen.

Auf diesem Hintergrund des Annehmens der Situationen wie sie sind, des Annehmens von uns selbst praktizieren wir die Disziplin, uns jeden Tag Zeit zu nehmen für die Arbeit mit dem Geist, uns hinzusetzen mit derselben Selbstverständlichkeit, wie wir uns täglich anziehen, essen, die Zähne putzen und uns um uns kümmern, wie es eben notwendig ist. Wir schenken uns eine geistige Hygiene, wir sorgen uns um das Entwickeln des Gleichgewichts unseres Geistes. Wenn wir uns hinsetzen, dann wäre es schön zu denken, dass wir uns damit selbst ein Geschenk machen: jeden Tag dieses Gleichgewicht zu finden. Wenn wir ausgeglichener sind, geht es natürlich auch anderen mit uns besser, d.h. wir machen auch ein Geschenk an andere, indem wir uns um dieses innere Gleichgewicht kümmern und dieses Gleichgewicht auch vertiefen. Es kommt zu einem fortschreitenden Erkennen einer immer natürlicher werdenden Achtsamkeit, das Herz öffnet sich. Es handelt sich nicht immer nur um genau dasselbe, was da stattfindet, jede Sitzung ist anders, und wir arbeiten jedes Mal auch an anderen Aspekten in unserem Geist. Diese Entwicklung in der Praxis geht allmählich vonstatten, ohne dass wir es eigentlich merken. Erst wenn wir zurück blicken und schauen: „Wie hätte ich in dieser Situation wohl vor zwei, drei Jahren reagiert?“, dann merken wir den Unterschied, dass sich da etwas getan hat: dass wir achtsamer waren, dass wir schneller loslassen konnten, dass wir insgesamt offener waren. Um dann im Laufe der Zeit diese Momente von geistiger Stabilität zu erfahren, ist es nicht nur nötig, jeden Tag zu meditieren, sondern es geht auch darum, dass wir die anderen Dinge tun, die wirklich hilfreich sind. Dazu zähle ich in erster Linie auch das, was uns hilft, auch körperlich im Wohlbefinden zu sein. Also tatsächlich schwimmen zu gehen, spazieren zu gehen, in der Natur zu sein, all die Dinge, die uns helfen, insgesamt im Einklang zu sein. Und darin eingebettet die Meditation auszuführen, wird sehr viel leichter sein, wird sehr viel mehr Tiefe auch entwickeln.

Häufig gibt es ein Missverständnis, was im Dharma unter Entsagung zu verstehen ist. Da schneidet man dann hier etwas ab, was man gerne hat, dort schneidet man was ab, und dort und dort gibt man etwas auf, und was übrig bleibt ist dann meine Praxis, mein Praxistext. Und dann sitz ich da und fühle mich im Grunde genommen ziemlich eingeeengt.

Die wirkliche Entsagung beruht auf Weisheit, das ist eine Weisheitsfunktion. Wir erkennen, was uns nicht gut tut. Wir erkennen, was nicht heilsam ist, was nicht zum geistigen Gleichgewicht beiträgt. Und das lassen wir los. Wir lassen es los, weil wir merken, dass es schädlich ist, dass es nicht zum Gleichgewicht beiträgt. Wir sind nicht dabei, uns mit einer gewollten Entsagung nach irgendeinem Modell zu formen und uns z. B. zu sagen: „Gut, ich sitze zwar nicht in der Höhle, aber ich könnte ja Milarepa in Freiburg spielen!“ Also wir jagen nicht einem Ideal nach, wie denn eine intensive Dharma-praxis im Stadtalltag aussehen könnte. Das wird nicht funktionieren, weil wir dabei sind, zu forcieren. Wir sind nicht dabei hinzuschauen, was heilsam ist und was den Geist aufwühlt. Wenn wir Entsagung auf die richtige Art praktizieren, wird es immer eine Hilfe sein, um geistiges Gleichgewicht zu finden. Entsagung wird uns nie destabilisieren, sondern immer helfen, tiefere innere Stabilität zu finden. Wir werden herausfinden, was uns gut tut und das kultivieren, und wir werden das lassen, was inneres Gleichgewicht schwieriger macht und werden dann Momente von Samadhi erleben. Anfänglicher Samadhi ist einfach erst einmal geistige Klarheit, die bemerkt, was los ist.

Wir werden die Ursache- und Wirkungsbeziehungen merken: Wenn ich mich so verhalte, dann geht es mir so. Wenn ich dieses tue, dann hat das diese Auswirkung auf andere Menschen. So entstehen die Emotionen und so lösen sie sich auf. Alle diese Zusammenhänge werden wir bemerken, und das ist durchaus im Alltag möglich. Das ist nicht etwas, wonach wir lange suchen müssen, das ist Achtsamkeit, die wir im Alltag kultivieren können und die führt genau zu diesem Verständnis. Wir sehen sehr viel deutlicher, worin wir gefangen sind und wie wir uns daraus befreien können.

Um solche Ergebnisse zu haben, braucht es schon regelmäßige Praxis, ich denke eine Stunde pro Tag. Wer gerade erst angefangen hat, beginnt natürlich mit zehn Minuten des Loslassens, des stillen Sitzens, des einfachen Seins. Das verändert auch schon unser Bewusstsein, aber um die Dinge wirklich tiefer anschauen zu können, brauchen wir etwas mehr. Wenn wir uns hinsetzen und gerade aus einer Aktivität kommen, dann brauchen die meisten Menschen etwa zehn Minuten, um zu entspannen, um einigermaßen anzukommen, dass der Atem sich beruhigt, der Körper sich wohl fühlt, um bereit zu sein, mit dem Geist zu arbeiten.

Um die Arbeit mit dem Geist zu beginnen, schlage ich euch vor, einige Gebete und Kontemplationen zu benutzen, die ihr zum Großteil alle kennt: Zuflucht zu nehmen, den Geist des Erwachens hervorzurufen, vielleicht ein Gebet zu machen, um den Segen der Übertragungslinie empfangen zu können und dann Kontemplationen auszuführen, die ihr unter dem Namen „die vier allgemeinen vorbereitenden Gedanken“ kennt, also Kontemplation über das kostbare Menschendasein, Vergänglichkeit, Karma und die Bedingtheit in Samsara, mit all dem Leid, was das bewirkt.

In der Hauptphase der Meditation – nachdem wir diese Phase der Vorbereitungen gemacht haben – ist es gut, zwei grundlegende Praktiken auszuführen: Die eine ist die Praxis mit dem stillen, ruhenden Geist, ohne Rezitationen, die zweite ist dann eine etwas dynamischere Praxis mit einem Mantra, das uns hilft, in den Geist des Erwachens tiefer einzutreten und auch Hindernisse damit zu überwinden. Die beiden Phasen können sich abwechseln, ihr könnt mit der einen oder der anderen beginnen, aber es ist sehr hilfreich solch einen Wechsel zwischen aktiver und stiller, bzw. eher passiver Form der Meditation zu haben. Das gleiche könnte auch bei Niederwerfungen sein, z.B. Niederwerfungen machen und Zuflucht nehmen und sich dann hinsetzen. Das ist auch so ein Wechsel zwischen zwei verschiedenen Formen der Praxis.

Und zum Abschluss der Praxis machen wir entweder erst noch ein paar Wunschgebete oder wir können direkt zu den Widmungsgebeten übergehen, mit denen wir unsere gesamte Praxis dem Wohl der Wesen widmen.

Vielleicht habt ihr euch gewundert, warum ich nichts von einer Praxis der Weisheit gesprochen habe. *Prajna*, die Weisheit, die befreiend wirkt, ist nicht etwas, wofür man sich hinsetzt und sie bewusst praktiziert. Man setzt sich nicht hin und sagt: „Jetzt praktiziere ich Weisheit!“ Weisheit entsteht allein durch das gegenwärtig Sein, das völlig präsent Sein in dem, was gerade ist, durch das klare Wahrnehmen des Funktionierens des Geistes, des Auftauchens und Vergehens der Gedanken. All diese Prozesse zu beobachten, führt ganz automatisch zu Verständnis. Wenn wir in Geistesgegenwart verweilen, dann wird es zum Erkennen kommen, da braucht es nicht noch eine extra Praxis dafür. Jeder Aspekt dieser Praxisreihenfolge, die ich euch beschrieben habe, führt zu einem Verständnis, ob es sich um das Zufluchtnehmen handelt, ob es eine Kontemplation ist, ob es ein Gebet ist, immer wo geistige Klarheit und Öffnung entsteht, dort kann auch tieferes Verständnis entstehen. Im Dharma sprechen wir von drei Formen der Weisheit: Die erste entwickelt sich aufgrund von Hören bzw. Studium, dann die Weisheit, die sich aufgrund von Kontemplation, tiefem Nachdenken entwickelt, und die Weisheit, die sich aufgrund von Meditation entwickelt.

Um euch Beispiele zu geben: Jetzt, während ihr zuhört, entsteht vielleicht ein Verständnis aufgrund von Hören einer Unterweisung. Dieses Verständnis nennt man Weisheit aufgrund von Hören – das könnte sich auch auf das Lesen eines Buches beziehen. Diese Form von Verständnis, die dadurch entsteht, ist bereits hilfreich im Leben. Wenn wir aber einen Schritt weiter gehen und tief über das Gehörte und Gelesene kontemplieren, und wenn wir dies auch direkt mit uns in Beziehung setzen, dann kommt es zur zweiten Form von Weisheit, zur Weisheit aufgrund von Kontemplation. Das Gehörte, Gelesene wirklich in Verbindung bringen mit einem selber, sich fragen, wie es denn aussehen könnte, wenn man das wirklich praktizieren würde und das dann auch versuchen, umzusetzen, das ist die Folge der Kontemplation. Daraus entsteht ein tieferes Verständnis, tiefere Weisheit. Diese zweite Phase ist also das Anwenden auf mich selbst, wo ich das intellektuell Verstandene in die eigene Erfahrung hinein nehme und darin austeste, was zu einem viel tieferen Verständnis führt. Dieses ständige zur Anwendung Bringen des Dharmas auf sich selbst führt dazu, dass der Dharma-Praktizierende auf Erfahrung beruhende Weisheit erwirbt, die nicht mehr nur auf Konzepten beruht, er hat das ausgetestet.

Wenn wir dann von der Weisheit sprechen, die sich aufgrund von Meditation einstellt, dann sprechen wir da über einen Bereich des Verstehens, der nicht mehr auf einem begrifflichen Nachforschen be-

ruht. Wir lassen alles Nachforschen, alles Suchen nach Weisheit sein und ruhen in nichtbegrifflicher Meditation. Und da entstehen intuitive Einsichten, viele verschiedene Einsichten über den Geist, die spontan auftauchen und die sich auch ganz unmerklich ausdrücken. Es ist nicht jedes Mal wie ein Geistesblitz, der auftaucht. Es ist manchmal ein unmerkliches heller Werden, klarer Werden im eigenen Geist. Das Verständnis der Leerheit, der Abwesenheit, des Selbst oder der Person, der Nicht-Existenz eines Wesenskerns aller Phänomene taucht nur in der Meditation auf, diese Erfahrung wird nie durch Nachdenken, durch Reflexion entstehen. Wenn ich sage, dass dieses Verständnis nur in der Meditation entsteht, dann bedeutet das, dass es nicht aufgrund von begrifflichen Prozessen entstehen wird, diese Form von Verständnis wird nicht durch gutes Nachdenken entstehen.

Wenn wir von Einsicht dank Meditation sprechen, dann sind das nicht immer stundenlange Meditationen, die es dazu braucht. Ihr erinnert euch an dieses Beispiel mit dem Zen-Praktizierenden, der den Hof kehrte und gerade nicht in Meditation war, wohl aber achtsam. Er war achtsam und der Stein flog gegen die Holzbegrenzung und der Klang des Aufprallens des Steines löste einen Moment nichtbegrifflicher Offenheit aus. Und aus diesem Moment nicht-begrifflicher Offenheit entstand das Verständnis der Leerheit, der Abwesenheit eines Ichs. Das war ein Moment der Meditation, so kurz kann manchmal eine Meditation sein. Der Moment des Loslassens von Fixierungen, des Eintretens in Offenheit, das ist eigentlich Meditation. Und diese nicht-begriffliche, vollkommen offene Meditation, die lässt dieses Verständnis entstehen, das wirklich aus dem Kreislauf von Samsara befreit.

Wenn wir also zu Hause weiter praktizieren, geht es darum, diese Basis des heilsamen Handelns stets zu verstärken, auf dieser Basis lassen wir auf möglichst natürliche, weise Art alles los was den Geist aus dem Gleichgewicht bringt und kultivieren all die Faktoren, die dem Geist helfen, inneres Gleichgewicht zu finden. Und darin praktizieren wir die Meditationsinstruktionen mit der kleinen Struktur, die ich euch gegeben habe und entwickeln die drei Formen von Weisheit: Wir erinnern uns an das Gehörte und denken über das Gelesene nach, dann wenden wir das auf uns an, kontemplieren tief das, was wir umsetzen wollen in der eigenen Praxis und machen damit Erfahrungen, die zur zweiten Form von Weisheit führen und lassen es immer wieder zu Momenten einfachen Verweilens kommen, nichtbegrifflichen Verweilens, in denen die intuitiven Einsichten auftauchen können. Und egal welche Form von Praxis wir gemacht haben, immer beenden wir sie mit einer Widmung, die all die geistige Kraft ausrichtet auf das vollkommene Erwachen aller Wesen. Das war also eine Zusammenfassung der Praxis, so wie wir sie hier am Kurs unterrichtet haben.

Frage: In der meditativen Versenkung gibt es doch immer diesen Beobachter, dieses Ich, das alles beobachtet und mitbekommt.

Das ist durchaus richtig. Diese beobachtenden Gedanken sind ständig präsent in der Meditation und führen dazu, dass wir nicht in der Einfachheit des Seins verweilen, sondern immer wieder Gedanken haben wie: „Na, ist es jetzt gut so? ... Das war überhaupt nicht gut so! ...“ Aber all diese kontrollierenden, beobachtenden Gedanken haben die Ursache in unserer Angst, die Kontrolle aufzugeben, in der Angst vor dem was passiert, wenn wir nicht mehr kontrollieren. Und das ist ein mangelndes Vertrauen, das uns allen zu Eigen ist. Wir haben Angst, dass irgendetwas schief geht, wenn wir nicht aufpassen, dass wir vielleicht verrückt werden, oder wir haben Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren oder die Angst vor dem Unbekannten. Es ist ein jahrelanger Prozess, diese Angst zu entspannen und zu einem vertrauensvollen Ruhen kommen zu können, in dem wir die Kontrolle allmählich loslassen können, sodass wir diese kontrollierenden, beobachtenden Gedanken als überflüssig erkennen und allmählich loslassen können. Wir sprechen davon, sich in der Achtsamkeit zu verlieren. Es ist dann nicht, in die Ablenkung hinein zu gehen sondern völlig präsent zu bleiben, aber ohne noch ‚central headquarters‘ aufzubauen, ohne noch diese Komplikationen aufzubauen: „Ich, der achtsam ist!“, sondern einfach so achtsam zu sein, einfach da zu sein, präsent zu sein.

Frage: Es gibt da eine generelle Art von Angst, von der du sprichst, die Kontrolle zu verlieren, und dann gibt es auch noch eine Angst, die geprägt ist durch Erfahrungen und Tendenzen, Traumata. Ich habe das Gefühl, es sind zwei verschiedene Arten, damit umzugehen. Wie kann man mit der zweiten Art umgehen, wo dieses Vertrauen überhaupt nicht da ist?

Ich glaube, es handelt sich um dieselbe Angst, die aber durch die schwierigen Erfahrungen, die man gemacht hat, verstärkt wurde. Es braucht meines Erachtens keine andere Art, damit umzugehen, wenn man von Meditation spricht. Aber ein Mensch, der traumatisierende Erfahrungen gemacht hat, die

insgesamt das Vertrauen ins Leben schwierig machen, braucht sehr viel mehr begleitende Unterstützung, um sich getragen zu fühlen im Alltag. Da müssen ganz andere Arbeiten im Umfeld, in der Familie usw. gemacht werden, aber in der Meditation selbst gibt es keine andere Arbeit. Diese Umfeldarbeit ist sicher auch eine therapeutische Arbeit, die gemacht werden muss. Da ist eine Notwendigkeit, es ist ja so eine dichte Masse von Angst, die nicht einfach so aufzulösen ist. Da sitzen wir in der Meditation und fangen nur an zu zittern. Ich hab Menschen erlebt, die konnten sich nicht einmal für einen Moment in die Stille hineinbegeben, oder geschweige denn sich hinzulegen, wenn jemand anders dabei war. Da war so viel Angst da, wo erst diese ganze emotionale Arbeit gemacht werden muss. Aber die Mechanismen sind dieselben: „Was passiert, wenn ich die Kontrolle aufgebe?“ Und diese Angst geht bis ins Feinste hinein: „Was passiert, wenn ich den beobachtenden Gedanken loslasse?“ Das ist dieselbe Angst.

Frage: Wie ist das Verhältnis der drei Arten: Zuhören, Kontemplieren und Meditation? Ich hab das Bedürfnis viel zu lesen, hier mal was und da mal was. Ich fühle mich so ungebildet im Buddhismus und möchte gerne noch viel mehr wissen. Es macht mir ganz viel Spaß zu studieren und es gibt mir auch viel Vertrauen, wenn ich merke, „Das ist wirklich damit gemeint!“ Ich bemerke, dass ich mich manchmal in den Sachen verliere, und ich möchte da noch in die Tiefe gehen und dort noch studieren, also es ist bodenlos. Da frage ich mich manchmal, „Wäre es nicht sinnvoller, ein Buch zu lesen und da mal dran zu bleiben?“ Gibt es eine Empfehlung zum Verhältnis dieser drei?

Zu Anfang ist es sinnvoll, viel zu lesen, viel zu studieren und vor allem Zweifel, Fragen zu klären, also den Fragen nachzugehen, bis man schon einmal intellektuell die richtigen Antworten gefunden hat. Dann sollte aber von Anfang an jedes Studium mit einer Kontemplation verbunden sein, d.h. du solltest die Bücher nicht nur aus dem Blick des Wissensdurstes lesen, sondern dir die Passagen anstreichen, die speziell für deine Lebenshaltung bedeutend sind und dir Momente nehmen, wo du das Buch ablegst und über einen Absatz kontemplierst, vielleicht zwei- dreimal liest, immer wieder innehältst und kontemplierst. Dann ist es sinnvoller – wie du sagst – ein Buch ganz intensiv zu lesen und zu kontemplieren als viele verschiedene. Wenn wir z.B. den Kostbaren Schmuck der Befreiung nehmen, da ist eigentlich alles drin – wenn wir es verstehen würden. Wenn du so ein Buch immer wieder liest bis du zu einem Verständnis kommst, da hast du einen immensen Weg schon hinter dich gebracht, und dann können wir Lehrer dir natürlich helfen, die geeignete Literatur zu finden. Aber erst einmal ist überhaupt nichts dagegen einzuwenden viel zu lesen, auch aus verschiedenen Traditionen, zu schauen und zu vergleichen und zu einem guten intellektuellen Verständnis zu kommen. Später dann, und wenn du in Retreat bist, dann geht es um Meditation, dann geht es nicht mehr um Lesen, da geht es nur noch um Kontemplation und Meditation. Das Buch von Gampopa ist so dicht, dass man sich jeden Satz so kontemplierend vornehmen muss, um das alles zu enthüllen im eigenen Geist, was darin verborgen ist.

Frage: Ich habe so viele Unterweisungen über den Geist, Mahamudra, Meditation gehört, aber ich kann nicht loslassen. Jede Erfahrung bekommt eine Erklärung, alles ist voll mit Konzepten, Worten, ich kann sie nicht loslassen, wenn ich meditiere.

Du hast hier eine Menge gehört, und hast hier sicher für viele im Raum gesprochen. Eure Köpfe sind voll gefüllt mit Unterweisungen dieses Kurses. Aber für dich speziell, du hast schon viele Jahre lang Unterweisungen erhalten und jetzt ist es an der Zeit, dass du dein ganzes Augenmerk auf Einfachheit legst. Das intellektuelle Wissen ist nun ausreichend genährt, jetzt leg dein Vertrauen in das intuitive Verständnis, das sich erhebt, wenn du in natürlicher Gegenwart ruhst, ohne zu manipulieren, ohne Wollen, kein Forcieren, wirklich nur präsent sein, erfreue dich selbst daran. Sei so einfach wie möglich, nimm Zuflucht, rezitiere ein Mantra, dann etwas stilles Sitzen, Widmung, sonst nichts. Halte es einfach, keine Ursache für komplizierte Meditationen, halte es einfach und du wirst die besten Resultate haben.

Frage: Du hast ja zwei Wege der Meditation unterrichtet: Schinä – Lhaktong – Mahamudra und dann den Weg, zunächst die direkte Schau der Dinge zu erfahren und dann nachträglich die Meditation zu entwickeln.

Das sind aber nicht zwei Arten von Wegen sondern das sind zwei Arten von Praktizierenden, die es gibt. Es gibt solche – die sind sehr viel seltener als die anderen – die aufgrund ihrer Praxis von frühe-

ren Leben sehr schnell die Natur des Geistes erkennen, wenn sie Unterweisungen darüber hören. In ihnen taucht nichtbegriffliches Verständnis dessen, was wir die Leerheit der Dinge oder die Natur des Geistes nennen, auf bevor sie überhaupt die Basis der geistigen Ruhe entwickelt haben. Diese Praktizierenden müssen dann quasi den Weg in umgekehrter Reihenfolge gehen, sie müssen mittels des Verständnisses der Natur der Dinge ihren Geist beruhigen und sich immer wieder den Zugang zu diesem Verständnis eröffnen. Aber sie haben schon einmal dieses Verständnis gemacht, das sie aber noch nicht so nutzbringend anwenden können, weil ihnen die geistige Ruhe, d.h. die Meisterschaft über den stets so bewegten Geist fehlt. Es handelt sich dabei um zwei Typen von Praktizierenden. Da haben wir gar keine Wahl, denn die meisten von uns fallen ohnehin in diese Kategorie von denen, wo – auch wenn sie hundert Mal die Unterweisungen über die Natur des Geistes hören – es nicht zu diesem intuitiven Erkennen kommt, sondern es braucht zunächst die kontinuierliche meditative Praxis, bis dieses intuitive Erkennen aufblitzen kann.

* * *

Ich danke euch ganz, ganz herzlich für eure Aufmerksamkeit, für eure Aufnahmebereitschaft und für eure Praxis. In erster Linie möchte ich den Lamas und Drublas danken, ich bin dankbar für die Hilfe die euch die Lamas und Drublas gegeben haben. Danke für das Übersetzen an Natascha, Olga, danke an das Team von Croizet für die wunderbare Arbeit. Was ihr nicht wissen könnt, ist, dass all die Vorbereitungsarbeiten während meiner Abwesenheit die letzten vier Wochen passiert sind. Ihr könnt vielleicht erraten, was mir das Herz warm macht, zu sehen, dass all das stattfindet, ohne dass der Lama zu kontrollieren braucht. Es hat sich in diesem Mahamudra-Geist selbst organisiert.

Die Danksagungen sollten eigentlich anfangen bei unseren Meistern, bei Gendün Rinpotsche, der uns diese Übertragung gegeben hat, diesen Ort in seinem Entstehen ermutigt hat und bei Shamar Rinpotsche und Karmapa, im Grund die ganze Linie von Buddha Shakyamuni über Milarepa, Gampopa bis in die heutige Zeit. Danke an alle, auch an die vielen unsichtbaren Wesen, die immer wieder mithelfen, dass die Kurse so gut stattfinden.

Lasst uns gemeinsam alle Verdienste widmen, natürlich kommt dann auch noch die Puja als Abschluss.

* * *

Einen großen Dank an Marianne Krobath für die erneute, saubere Abschrift der Unterweisungen!

SARWA MANGALAM!