

# **Dharma-Grundkurs Zwei**

## **„Wesentliche Grundlagen“**

August 2024, Abschrift

Unterweisungen

von

**Tilman Lhündrup**

Herzlichen Dank an alle, die an diesem Transkript mitgearbeitet haben!

Abschrift: Andrea Popp, Andrea Solti, Andreas Makus, Clara Solzbacher, Daniela Hinic, Dieter Junginger, Ellen Schmitz, Iris Anslinger, Marianne Krobath, Rolf-Jürgen Krome, Marion Matschuck, Peter Rapp, Petra Koch, Sabine Boffin, Susanne Hummel, Tanja Siegling, Ulrike Solzbacher und Yulivee C. Joswig

Lektorat: Marianne Krobath

Endkorrektur: Steffi Schweiger

# Übersicht

Einleitung.....	3
I. Was ist alles Dharma? Zusammenfassungen des Buddha .....	5
Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist.....	5
Die Vier Edlen Wahrheiten .....	7
Der Edle Achtfache Weg .....	7
Der Mittlere Weg .....	8
Die Vier Unermesslichen (Brahmavihāras): Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.....	8
Abhängiges Entstehen in zwölf Gliedern .....	10
Die sieben Faktoren des Erwachens (Bodhyaṅga) .....	11
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	15
Das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein (Satipaṭṭhāna).....	17
II. Das „Dreifache Drehen des Dharma-Rades“ – die drei großen Lehrtraditionen .....	17
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	21
III. Die Vier Verlässlichen Kriterien („The Four Reliances“) .....	23
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	30
IV. Struktur des „Schmuckes der Befreiung“ von Gampopa .....	37
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	46
V. Einführung in die Meditation: Basis, Weg und Frucht im Mahāmudrā .....	48
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	55
VI. Einführung in Meditation: Sicht, Meditation und Aktivität im Mahāmudrā .....	61
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	68
VII. Das langfristige Ziel: Jenseits aller Sichtweisen verweilen.....	73
Fragen der Teilnehme/-innen .....	80
VIII. Drei Schulungen: Heilsames Handeln, tiefe Meditation und Weisheit .....	85
Definition der sechs Pāramitās nach Gampopa .....	94
IX. Drei Quellen von Weisheit: Studieren, Kontemplieren und Meditieren.....	96
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	104
Arbeiten mit Emotionen .....	109
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	113
X. Die „Vier Siegel“ des Buddha-Dharma .....	116
Praktizieren mit unseren emotionalen Herausforderungen .....	119
Fragen der Teilnehmer/-innen.....	126
Praxis in der Natur.....	129

Lasst uns mit der traditionellen Zuflucht beginnen. Die meisten von euch kennen diese Gebete, wenn ihr sie nicht kennt, könnt ihr einfach meditieren, während dieser Zeit entspannen, euch öffnen. Ich nutze sie, um mich mit der Übertragungslinie zu verbinden, um in das Bewusstsein hineinzugehen, dass diese Unterweisungen im Strom der Übertragung stattfinden und nicht zu sehr aus dem Ich heraus, und dass wir mit unzähligen Lebewesen verbunden sind. Deswegen rezitieren wir auch die Vier Unermesslichen: Mögen alle Lebewesen glücklich sein und so weiter.

## Einleitung

Letztes Mal ging es um die wesentlichen Grundlagen des Dharma, der Praxis mit dem eigenen Geist, um in immer offenere, weitere Geisteszustände zu finden, um freier zu werden von diesen Mustern, mit denen wir immer wieder unnötiges Leid erzeugen, und um in Freiheit zu finden.

Wir haben uns diesbezüglich schon mit vielen Inhalten beschäftigt. Dieses Mal werden wir das ergänzen und damit fortfahren, uns mit der Grundstruktur der Unterweisungen zu befassen. Solche Grundstrukturen haben etwas Wunderbares: Wenn man die Grundstruktur von etwas versteht, dann findet alles andere seinen Platz. So finden diese verschiedenen Puzzlestückchen, die wir in den Unterweisungen aufgeschnappt haben, gelesen haben, ihren Platz und ergeben miteinander eine sinnvolle Struktur.

## Meditation

Wir nehmen uns diesen Moment, um so richtig hier anzukommen. Ihr kennt das schon, es ist gar nichts Spezielles. ... Es beginnt meistens damit, dass ich aufhöre, mich mit irgendetwas zu befassen und ins Spüren gehe, also den Körper zu spüren. ... Vielleicht schließen wir auch für einen Moment die Augen – obwohl wir ja sonst oft mit offenen Augen meditieren –, um über die körperliche Feinfühligkeit zu spüren, wie es ist, hier zu sein. –

Wir nehmen das Hören mit hinzu ..., hören auch die vielen feinen Hintergrundgeräusche. ... Und auf eine Art hören wir die Stille mit. So wie wir beim Schauen mit den Augen den Raum sehen und nicht nur Objekte, Farben, ... raumhaftes Wahrnehmen im Körper, im Hören, im Sehen. –

Tatsächlich gibt es auch etwas zu riechen, ... zu schmecken vielleicht auch ... und das Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit. –

Das Wahrnehmen des Denkens, des Fühlens. Wir haben da eine Empfindung für den Grad der Anspannung, in der wir gerade sind, wie entspannt, wie gelöst wir sind. ... Was die Gefühle angeht, entdecken wir vielleicht, dass sie gemischt sind, dass es verschiedene Gefühlstönungen, Gefühlsströmungen in uns hat. –

In all dem ist Raum, so wie beim Sehen und Hören. Wir können das den Raum des Erlebens nennen, man kann ihn nicht wirklich spüren. Es ist dieses offene, wache Sein, in dem all unser Erleben möglich ist. –

Bildlich gesprochen ist in diesem Raum des Erlebens wunderbar viel Platz für all die Wellen des Erlebens, des Fühlens. –

Vielen, vielen Dank für diese gemeinsame Präsenz.

\* \* \*

Wenn es uns danach ist, dann können wir jederzeit auch während der Unterweisungen in dieses offene Sein gehen, wo wir uns mehr mit dem Raum verbinden als mit den Inhalten und die Wellen so ein bisschen durchlaufen lassen. Manchmal ist es ja nicht der richtige Moment für uns, um wieder Worte zu hören und Erklärungen. Dann ist es gut, sich selbst die Erlaubnis zu geben, einfach so zu sein. Ich brauche doch gar nicht mehr zur Schule zu gehen, ist doch vorbei, ist doch gar nicht nötig.

In diesem Geist möchte ich mit euch diese Woche verbringen. Ich möchte sie gerne so verbringen, dass ich euch von den Elementen im Dharma erzähle, die für mich besonders hilfreich waren. Ich werde versuchen, mich daran zu erinnern, wie es war, als ich zum ersten Mal davon hörte und was es mit der Zeit dann bewirkt hat.

Das waren Ideen, die mir gekommen sind, als ich gestern Morgen daran dachte, was mir wohl das wichtigste Anliegen in diesem Kurs ist.

Das Gesamtanliegen dieser zwanzig Kurse – über zehn Jahre verteilt – ist, all diese wichtigen Elemente, die es im Dharma gibt, was wir so buddhistische Unterweisungen nennen, miteinander zu verknüpfen und ein Gesamtbild zu geben. Ich werde nicht jedes dieser Puzzlestücke, jedes dieser Verästelungen im Detail erklären. Dafür gibt es jeweils die Möglichkeit, separate Unterweisungen, wo nur das dann im Fokus steht, zu hören.

Dies ist die Antwort auf Bemerkungen von euch aus den vergangenen Jahren, dass ihr so vieles schon gehört

und gelesen habt, dass dies aber manchmal etwas unzusammenhängend ist. Das hat natürlich Auswirkungen auf die eigene Praxis. Wenn ich etwas als unzusammenhängend erlebe, dann bin ich mir nicht so bewusst, dass ich immer schon in der Praxis bin und dass ich vom Ort des Erlebens jetzt, dem Ort des Geschehens, in jeden Bereich des Dharma wandern kann, dahin, wo es mir gerade gut tut. Dafür brauche ich ein Gefühl und auch eine persönliche Erfahrung von dem, wie alles innerlich vernetzt ist.

Stellt euch vor, ihr könntet im Inneren eines Baumes, in seinem Saft, in den verschiedenen Strömungen rauf und runter wandern. Ihr könntet in jedes Blatt hinein und wieder zurück zum Stamm, auf einen anderen Ast. Darum geht es eigentlich. Es geht im Dharma um eine gewachsene Struktur, sie ist tatsächlich gewachsen. Der Buddha saß da nicht unter seinem Bodhibaum und hat so eine Struktur empfangen: „Jetzt bringe ich mal diese Religion, dieses, was ich so und so sehe und so und so verstehe, zu den Menschen.“

Es war völlig anders. Der Buddha saß unter dem berühmten Bodhibaum, zum Glück auch im Schatten, zum Glück auch für seine Verhältnisse relativ weich auf Kusha Gras, nicht mehr einfach nur auf Stein, und war entspannt. Er ging den Weg der tiefen Gelöstheit und hat dabei ein Erwachen erlebt, ein freies Sein, das völlig unstrukturiert war und bis heute völlig unstrukturiert ist. Da gibt es nichts zu beschreiben, das ist einfach nur frei, offen – ohne dass jemand sich hier für wichtig hält und sich abtrennt von dem anderen, was da erlebt wird –, diese berühmte Non-Dualität. Dieses non-duale, also nicht getrennte Sein war tatsächlich die total überzeugende Erfahrung einer Freiheit, die er in all den Meditationen vorher noch nicht gekannt hatte.

Dann ging er in die Welt hinaus – ihr kennt die Geschichte zum Teil – und begann zu unterrichten. Die Frage war immer: Wie helfe ich der Person, die mir gerade begegnet, gerade mit mir spricht und vielleicht Fragen hat? Wie helfe ich ihr von dem Ort aus, wo sie gerade ist, von dem Erleben aus, wo sie jetzt gerade ist? Wie sind die nächsten Schritte, was könnte diese Person mit dem eigenen Geist machen, um auch in dieses entspannt gelöste Sein zu kommen, das wir Erwachen nennen?

Aus dieser Herausforderung ist der Dharma, sind die Unterweisungen entstanden. Die Herausforderung war: Da ist eine Person, sie hat das Anliegen, auch so frei zu werden und zu verstehen, was ich erlebe. Ich halte es auch für möglich, dass die andere Person das erlebt, aber wie geht es nun in dieses Erwachen? Da haben sich dann verschiedene Beschreibungen entwickelt, entsprechend den Personen, die diese Fragen gestellt haben, und ihren Anlagen und Stärken entsprechend. Es haben sich unterschiedliche Darstellungsweisen entwickelt, die für die jeweilige Person dann das Richtige waren. Deswegen wurden sie dann auch übertragen. Über diejenigen, wo es nicht geklappt hat, weiß man heute nicht so viel.

Es hat schon zu Lebzeiten des Buddha so viele verschiedene Darstellungsweisen gegeben. Als seine Schülerinnen und Schüler die Unterweisungen dann weitergeben wollten, ging es ihnen genauso wie uns heute: Wir haben so viel gehört, es ist so klar, aber es tauchen Fragen auf: Wie hat er das denn nun gemeint? Wie gehört das alles zusammen? Daraus ist der Abhidharma entstanden.

Abhidharma ist sozusagen die Struktur des Dharma, wird manchmal als Höherer Dharma übersetzt, weil *abhi* so etwas bedeutet wie „höher“, aber eigentlich ist es die Struktur, die innere Logik, die Psychologie der Befreiung. Das ist Abhidharma: Was ist die innere Logik und wie verknüpft sich alles? Das ist ungefähr so, als würden wir einen Baum von innen her kennenlernen, oder sagen wir ruhig mal ein Gestrüpp. Es ist nicht unbedingt so ein sortierter Baum. Aber irgendwo finden wir gemeinsame Wurzeln. Vielleicht ist es ja so eine Art Banyan-Baum oder so etwas. Einer, der immer wieder Ableger schafft und neu wächst. Ihr könnt da in eurer Vorstellung sehr erfinderisch sein, aber es gibt eine gemeinsame Wurzel.

Die gemeinsame Wurzel habe ich eben genannt. Sie ist das Anliegen, das Mitgefühl. Der mitfühlende Wunsch, dem Menschen, der mir begegnet, hilfreich zu sein, in gelöste Geisteszustände zu finden. Das ist die gemeinsame Wurzel aller Dharma-Unterweisungen. Deshalb sagt man auch: Aller Dharma entspringt dem Mitgefühl. Das ist die gemeinsame Wurzel.

Wir werden hier nicht alle Unterweisungen behandeln können, aber wenn wir bei irgendeiner Unterweisung mal ins Stolpern kommen und uns fragen, was das jetzt mit mir zu tun hat, dann können wir erstmal schon sagen: Es braucht nicht unbedingt mit mir zu tun zu haben. Das war vielleicht die Antwort auf die Fragen von jemand anderem, die für mich jetzt vielleicht nicht so relevant sind. Aber es hat etwas mit dem Mitgefühl zu tun, die Anliegen von Personen zu klären und einen Weg aufzuzeigen. Wir können immer fragen: Wo ist das Mitgefühl? Wie kann ich das verstehen, warum wohl diese Unterweisung gegeben wurde, welchem Zweck sie diente? Ich versetze mich hinein, als wäre das Thema, über welches ich gerade gestolpert bin, eine große Frage. Ich versehe das einfach mit einem Fragezeichen.

Ich nehme einfach so einen abstrakten Begriff, ihr habt schon davon gehört: abhängiges Entstehen.

„Abhängiges Entstehen? Wofür unterrichtet man abhängiges Entstehen? Wann macht es Sinn, aus Mitgefühl das Entstehen zu erklären, zu erklären, wie samsarisches Erleben in Abhängigkeit entsteht?“ Und schon wird es klarer: „Ach ja! Wenn ich so und so mit Sinneserfahrungen umgehe, dann entsteht das Greifen, dann entsteht natürlich mehr Anspannung und Leid. Und wenn ich an dem Punkt, wo Kontakt mit Sinneserfahrungen stattfindet, nicht im Greifen bin, also nicht in der Ich-Identifikation, dann löst sich die ganze Kette auf.“ Dann komme ich schon näher: „Ja, ich kann mir vorstellen, dass das hilfreich ist!“

Wenn einem solche Ketten erklärt werden, wie zum Beispiel die Kette der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens funktioniert, dann kann das hilfreich sein, um zu sehen, dass der entscheidende Punkt ist, wie ich mit Sinneserfahrungen umgehe. Welche innere Haltung ich zu diesem Erleben einnehme, das sich jetzt gerade vollzieht. Dann ist klar, dass ich richtig dankbar bin, dass das mal jemand erklärt und auf den Punkt gebracht hat. Immer wenn ein Greifen stattfindet, dann blockiere ich den Prozess. Gut, dass mir das mal jemand sagt, das ist ja einfach genug, aber ich wäre vielleicht nicht so schnell darauf gekommen. Ich sehe das Mitgefühl, ich sehe, dass mir jemand helfen möchte oder jemand einem anderen helfen wollte und ich sehe das zweite Element dahinter, die Weisheit.

Das möchte ich euch auch mit auf den Weg geben, das hat mir sehr geholfen: Diese Weisheit, die wir die Weisheit der Erwachten nennen, ist nie kompliziert, sie ist einfach. Deswegen ist sie weise. Sie ist subtil, aber nicht kompliziert, eine feine Beschreibung von dem, wie es ist, aber ohne unnötige Komplikationen. Wenn wir in einem Text Komplikationen finden – was mir oft genug passiert ist, gerade in der Frühzeit der Übersetzungen –, dann kommen die vermutlich von der Übersetzung. Sie kommen vermutlich davon, dass wir jetzt 2.500 Jahre später nicht in derselben Wahrnehmung, in demselben Wortverständnis, Seinsverständnis schwimmen, wie damals, als diese Unterweisung gegeben wurde.

Beim Lesen dieser Abhidharma-Texte – darum geht es im Wesentlichen – habe ich gemacht, was ich anderswo gelernt habe, eine Art Guru-Yoga. Ich habe angefangen zu beten, wenn große Fragezeichen auftauchten: „He, was bedeutet das jetzt? Wieso jetzt das?“ Dann kann man beten. Das Beste ist, man wendet sich an den Ursprung – an den Buddha oder an den Meister, der das Buch geschrieben hat – und bittet darum, dass einem klar wird, was hinter den Worten steht, was eigentlich gemeint ist. Man bittet, dass sie uns darin unterstützen. Dass unser Intellekt darin unterstützt wird, neue Räume zu entdecken, in denen es noch nicht zu ausgeprägten Windungen gekommen ist, sodass die Intuition wach wird und wir merken: „Ach, so könnte es vielleicht gewesen sein. So könnte es Sinn machen.“

Das Zeichen ist, dass bei uns dann die Dinge so zurechtpurzeln, als ob alles an den rechten Platz rücken würde. Man sagt ja, „der Groschen fällt“, oder ich habe oft das Gefühl gehabt, wie bei so einem Glockenspiel mit verwundenen Fäden, wo nichts frei schwingen konnte und es dann plötzlich anfängt frei zu schwingen und die schöne Musik da ist. So ein Gefühl stellt sich dann ein. Dann zum Text zurückzukehren ist ja tatsächlich nicht mehr schwierig. Dann ist es nur noch eine Frage der Wortwahl.

## **I. Was ist alles Dharma? Zusammenfassungen des Buddha**

Der Buddha hat in verschiedenen Situationen unterschiedliche Zusammenfassungen des Dharma gegeben. Er hatte nicht die eine Standardformel, die er immer wiederholt hat, wenn er gefragt wurde, was der Dharma ist. Eine, die berühmt geworden ist, ist dieser Dreisatz:

### **Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und meistere deinen Geist.**

Dieser Dreisatz ist so berühmt geworden, weil er so einprägsam ist und uns eine ganz klare Orientierung gibt, worauf wir Tag für Tag achten können. Wir könnten ihn sogar einem Zehnjährigen als Antwort geben. Ihr habt eine zehnjährige Tochter, einen zehnjährigen Sohn, die fragen: „Was machst du da eigentlich? Warum fährst du auf diesen Kurs?“

– Okay: „Ich lerne immer mehr, immer besser, alles, was mir und anderen nicht gut tut, zu lassen. Alles Schädliche zu lassen. Ich bekomme immer mehr mit, was mir alles nicht gut tut und was anderen nicht gut tut. Ich habe echt Lust, davon noch mehr zu lernen.“

„Und dann finde ich auch immer mehr heraus, wie ich das, was mir gut tut, stärken kann.“ Das ist der zweite Punkt, das Heilsame kultivieren. Kultivieren ist kein Wort für einen Zehnjährigen, heilsam auch nicht. Aber ein Zehnjähriger versteht, was es heißt, das zu stärken, was mir gut tut, dass ich dann mehr Energie habe für das, was mir und anderen gut tut. Für die gesamte Familie, für alle, denen ich begegne, dass ich immer besser spüre, was denn tatsächlich gut tut.

Bis dahin sind wir uns alle einig. Ich glaube, auf dem Planeten sind diese ersten beiden Punkte in jeder spirituellen Tradition, in jeder Religion enthalten.

Der dritte Punkt – meistere deinen Geist – wird manchmal auch einfach übersetzt als: „Befreie den Geist“. Das hat der Buddha so nicht gesagt. Er hat das dasselbe Wort benutzt, wie es im Vinaya steht, auf tibetisch *dülwa*. Das heißt so etwas wie ‚zähmen‘. Aber es ist kein Zähmen, wo wir direkt an strenge Disziplin denken, sondern es ist gemeint, die wilden Aspekte des Geistes in Lösung zu bringen. Denn obwohl wir motiviert sind, das Schädliche zu lassen und das Heilsame zu kultivieren, machen wir immer etwas anderes.

Es geht um unsere Muster. Es geht um das Auflösen unserer Muster, die uns daran hindern, das eigentlich Heilsame zu leben. Wir wissen, eigentlich heilsam ist es, gelöst unterwegs zu sein, voller Liebe und Mitgefühl, freigebig und so weiter. Aber wenn ich den oder den sehe oder an sie denke, zieht sich alles in mir zusammen. Ich brauche nur einen Gedanken an eine bestimmte Situation zu haben und schon... Das ist Unfreiheit des Geistes.

Das, was im Vinaya „*dülwa*“ genannt wird, ist eigentlich eine Praxis, den Geist zu befreien. Ihn zu befreien aus den Mustern, die ihn immer wieder so denken, sprechen und handeln lassen, wie wir das eigentlich gar nicht beabsichtigt haben. Das ist die Meisterschaft des Geistes, unser Geistesstrom sitzt nicht mehr dem ersten Impuls auf. Auch nicht unbedingt dem zweiten, sondern da kommt Raum rein, Entspannung, Beweglichkeit, sodass wir dann im eigentlich Heilsamen aufgehen können. Dass wir immer wieder dort landen, dass wir mehr und mehr solche Phasen haben, wo wir das Gefühl haben, in Harmonie zu sein, einer tiefen inneren Harmonie. Das wird auch Frieden genannt. Das ist das Aufhören all dieser einschließenden Muster, die uns immer wieder von dem abbringen, was eigentlich unser Anliegen ist: frei zu sein, ein warmes Herz zu haben, einen warmen Bauch zu haben.

Dieser dritte Satz – meistere den Geist – ist eigentlich das, was es braucht, um die ersten beiden Anliegen zu erfüllen. Denn, wenn wir tief gehen in der Betrachtung von dem, was alles schädlich und was tatsächlich heilsam ist, dann landen wir bei all dem, was Spannung erzeugt und bei all dem, was Spannung auflöst. Das ist diese unnötige Anspannung, die wir im buddhistischen Kontext Dukkha nennen – Leid, inklusive des Leides der Identifikation. Wir haben letztes Mal die drei Arten des Leides besprochen, das Streben nach dem Angenehmen, das Kämpfen mit dem Unangenehmen und dieses verfluchte Identifiziert-Sein mit mir als dem Zentrum des Universums, das, was wir die Identifikation mit den Skandhas nennen, den Aggregaten, eigentlich den Wahrnehmungsprozessen, den Prozessen des Erlebens.

Davon frei zu werden, ist zutiefst heilsam. Es gibt nicht noch getrennt davon ein non-duales Sein, sondern das ist es schon. Das ist nur ein anderes Wort dafür. Frei zu sein von allem, was uns trennt, vom authentischen Sein, ist dann schon das authentische Sein, das ist dann nicht noch mal woanders. Alles Schädliche aufgelöst zu haben, ist es dann schon. Jeder dieser Sätze ist in sich komplett. Das sind drei Sätze: *Unterlasse alles Schädliche. Kultiviere alles Heilsame. Meistere den Geist*. Wenn wir diese drei Sätze tief verstehen, sehen wir, dass sie dasselbe ausdrücken. Es sind gar nicht drei verschiedene Praktiken.

Mal nehmen wir es von der Seite, dass es ein Problem gibt, das schädlich ist, eine Herausforderung, etwas, wo wir negative Muster in uns sehen. Manchmal nehmen wir es mehr von der Seite des Kultivierens von Ressourcen, von Heilsamem, und gleichzeitig sind wir dabei, das Schädliche zu unterlassen und den Geist zu meistern. Den Geist zu meistern, zu befreien, beinhaltet das, was gerade mit den ersten beiden gesagt wurde.

Dieser Dreisatz des Buddha klingt zwar zunächst so, als würden die Sätze aufeinander aufbauen. Zunächst unterlassen wir das Schädliche, dann können wir das Heilsame kultivieren und dann haben wir genug Raum, um den Geist zu meistern, zum Beispiel durch tiefe Meditation, durch feinere, subtilere Formen der Praxis. Aber eigentlich – auch beim subtilsten Meditieren – unterlassen wir einfach alles, was den Geist eng macht, all das, was hinderlich oder schädlich ist. Das entspricht dem ersten Satz, eigentlich geht es nur darum.

Das war die erste Zusammenfassung des Buddha, die von vielen Meistern genutzt wird, wenn sie gefragt werden, den Dharma auf den Punkt zu bringen. Nehmt euch das doch mit nach Hause. Nehmt euch das doch mal als die einfachste Antwort, wenn euch eine Freundin fragt: „Was praktizierst du da eigentlich? Was machst du da? Warum nimmst du eine Woche deiner kostbaren Ferien, mitten im Sommer, um dann in so einer Halle zu sitzen, wo alle Leute draußen sind?“ – „Ja, ich kultiviere das Heilsame, ich unterlasse das Schädliche ...“

Den zweiten Punkt haben wir letztes Mal schon durchgenommen:

## Die Vier Edlen Wahrheiten

Leid, die Ursachen des Leidens, frei sein von Leid und der Weg dahin. Das ist nicht schwierig. Lasst euch nie von Zahlen schrecken, bloß weil etwas ‚Vier Edle Wahrheiten‘ heißt oder ‚Achtfacher Weg‘.

Das ist so, wie wenn man an einem Baum die Äste nummeriert hätte. Das ist alles, es ist immer noch derselbe Baum. Nehmt die Zahlen weg und merkt euch, was gemeint ist. Die Zahlen sind wie Hausnummern. In welches Haus gehe ich jetzt? Hausnummer 12, okay. Es ist eine Hilfe.

Manche Menschen haben so eine starke Reaktion, wenn ihnen eine Struktur präsentiert wird, die Zahlen hat. Dabei, wenn ihr etwas klar schreiben wollt, ihr schreibt zum Beispiel ein Resümee für eine Teamsitzung und wollt es richtig auf den Punkt bringen, dann habt ihr 1, 2, 3, 4 und das sind die vier Punkte der Tagungsordnung, die abgehandelt werden sollten. Oder ihr habt zehn. Je mehr es gibt, umso wichtiger ist es, gut zu gliedern.

Gliederungen sind einfach nur eine Hilfe, eine Hilfe, um Ordnung hereinzubringen. Wir dürfen dann bloß nicht so tun, als ob die einzelnen Punkte gleich schon wieder Schubladen wären, in denen dann alles wie verstaut wird. Der Dharma ist ja berühmt dafür, dass er diese Schubladen auch gleich wieder auflöst. Da entsteht dann die Verwirrung, nicht mehr zu wissen, wo etwas hingehört, denn es gibt immer wieder auch andere Aussagen.

Wenn wir von der Wahrheit vom allgegenwärtigen Leid und von der Auflösung des Leides hören, hört sich das so an, als ob es das Leid geben würde und es sich dann auflösen würde. Und dann wieder gibt es Unterweisungen, die sagen: Das Leid ist leer, es ist von leerer Natur, es hat keine Substanz. Es hat nie wirklich existiert und kann sich nie wirklich auflösen, weil es nie existiert hat. Dann ist plötzlich unsere Schublade kaputt, sie geht nicht mehr! Alles, was wir dort verstaut haben, kriegen wir nicht mehr heraus. Wir haben zu fest zugemacht! Es ist ganz wichtig, dass wir bei dem Arbeiten mit Kategorien und Strukturen unglaublich beweglich bleiben. Und auch das wird mir eine Freude sein, mit euch immer wieder diese Beweglichkeit hineinzubringen. Auch wenn wir gute Strukturen kennen, das sind nur Arten und Weisen, wie man etwas sortiert.

Die vierte der Vier Edlen Wahrheiten hat in sich auch schon wieder eine Struktur:

## Der Edle Achtfache Weg

Diese Struktur beschreibt den ganzen Weg des Erwachens. Der erste Punkt ist die Sicht. Es ist alles eine Frage der Sicht: Wie gehen wir die Dinge an? Das ist, mit welcher Sicht wir herangehen. Mit welcher Motivation, mit welcher Gesinnung, ist der zweite Punkt. Dann kommen die drei Bereiche des Redens, des Handelns und des Lebenserwerbs. Wie gestalten wir unser Leben? Das ist die Handlungsebene in Beziehung zur Umwelt. Und dann kommt die Handlungsebene in Beziehung zu mir selbst. Auch da braucht es wieder Motivation. Es braucht das Interesse, das zur Achtsamkeit führt, zum Sich-daran-Erinnern, worauf wir den Geist lenken wollen, wo wir unsere Aufmerksamkeit halten wollen. Schließlich die Vertiefung darin, das Aufgehen darin, den Samādhi, das tiefe Verweilen-Können in dem, was unser eigentliches Anliegen ist. Das ist das achte Glied, es nährt wieder unser Verständnis vom Sein. Tief, unabgelenkt im Sein verweilen zu können, nährt wieder das Seinsverständnis und damit die Sicht der Dinge.

Das ist auch ein ganz berühmtes Strukturelement. Ich muss zugeben, dass es für mich lange nicht so aktuell war, diese acht Glieder auswendig parat zu haben. Ich konnte vielleicht sechs davon aufzählen. Aber es hilft, sich klarzumachen, wie die Glieder miteinander verwoben sind. Mich hat immer die Frage beschäftigt: „Warum ist das achte Glied Samādhi, und warum kommt danach nicht noch Weisheit? Da fehlt doch was. Das ist doch nur tiefe Meditation.“ Da gibt es nur zwei Antworten darauf: Entweder ist Samādhi bereits mit Weisheit verbunden, also bereits das tiefe Gewahrsein, oder es geht am Anfang wieder los mit der sich immer weiter verfeinernden Sicht, dem Verständnis der Dinge.

Wenn ihr so an diese Strukturunterweisungen herangeht, wenn ihr die alle einfach mal in Frage stellt und versucht, Lösungen zu finden, dann enthüllen sie ihre Kraft. Dann wird offenkundig, dass sich in diesem Achtfachen Edlen Weg die Antwort verbirgt, wie diese Vier Edlen Wahrheiten zu praktizieren sind. Wie ich von Leid frei werde, wie ich frei werde, wie wir alle frei werden können.

Ich brauche erstmal ein Verständnis, dass da Unfreiheit ist, die Sicht, ich brauche die Motivation, davon frei zu werden. Dann unterlasse ich mal am besten alles, was im Sprechen, Handeln und Lebenserwerb schädlich ist und praktiziere das Heilsame in Beziehung zur Umwelt und kultiviere dann den Geist. Ich meistere den Geist mit den letzten drei Gliedern, indem ich dort das Interesse auf das wirklich Heilsame richte, aufmerksam darin verweile bis es zur tiefen Einheit kommt, die wir Samādhi nennen, bis es zum stabilen Verweilen darin

kommt. Da habe ich den ganzen Weg vor mir!

Das war nur eine kleine Wiederholung des letzten Mals. Ein weiterer Begriff, der beim Beschreiben des buddhistischen Wegs immer wieder kommt:

### **Der Mittlere Weg**

Erinnert ihr euch an die verschiedenen Nuancen, was Mittlerer Weg alles bedeutet? Eine mögliche Antwort für einen Achtzehnjährigen könnte sein: Der Mittlere Weg liegt zwischen Laissez-faire auf der einen und Askese auf der anderen Seite. Dabei kann man direkt über den Weg über die Anstrengung in die Anstrengungslosigkeit sprechen, wie man das rechte Maß findet, und dass es schlussendlich gar keine Anstrengung braucht.

Man kann über den Mittleren Weg auch sprechen als eine Mitte, die nicht einfach die Mitte zwischen Extremen, sondern jenseits von allen Anschauungen ist. Man kann darüber sprechen, dass jeder Standpunkt schon wieder etwas anderes ausklammert, und deshalb im Buddhismus extrem genannt wird. Der Weg, den wir hier gehen, ist ein mittlerer Weg, der jenseits aller fixen Standpunkte geht, der jenseits von Meinungen führt. Nur so finden wir immer wieder in die Mitte, in der niemand ist und die von niemandem eingenommen wird. All das haben letztes Mal besprochen.

### **Die Vier Unermesslichen (Brahmavihāras): Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut**

Eine wunderbare Zusammenfassung des Dharma sind auch die Vier Unermesslichen, die vier unermesslichen Qualitäten. Wenn ich – wie einmal in Freiburg – gebeten werde, in einer Kirche den buddhistischen Weg darzustellen, dann werde ich entweder über die Vier Wahrheiten oder die Vier Unermesslichen sprechen. Da können wir ganz gut andocken. Mit den Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut können alle etwas anfangen. Mich inspirieren sie als die mir am meisten ins Herz gehende Beschreibung von dem, was ich eigentlich lebe, was ich mache, welchen Weg ich gehe.

Natürlich braucht es ein differenziertes Verständnis davon, was mit Liebe gemeint ist. Damit kann nicht Verliebtsein oder Greifen gemeint sein. Was ist eigentlich dieses Wohlwollen, die Güte in der Tiefe? Welche offene Geisteshaltung ist damit gemeint, und wie vollzieht sich das mit dem Pendant Mitgefühl? Liebe ist der Wunsch, dass wir alle glücklich sein mögen. Mitgefühl ist, dass wir alle von Leid frei sein mögen. Auf der Ebene des Erlebens bedeutet Mitfühlen dann unsere eigene Resonanzfähigkeit. Aus der Resonanz entsteht ein Handeln, ein Sein in der Welt, in dem Wohlwollen ausstrahlt und wieder spürt, ob dieses wohlwollende Sein aufgenommen werden kann. Das ist schon wieder die mitfühlende Seite.

Wir beschreiben mit Liebe und Mitgefühl eigentlich das erwachte Sein, ein ständiges, offenes In-Resonanz-Sein. Wir würden vermutlich etwas abgleiten, wenn wir nicht auch gleichzeitig beschreiben würden, dass das erwachte Sein freudig ist, dass es von Mitfreude und Freude geprägt ist. Mitgefühl ist ein freudiges Mitgefühl und kein schweres, belastetes Mitgefühl. Liebe leidet nicht unter der Last der Verantwortung, sondern ist eine freudige Liebe. Diese Freude muss gar nicht alles selbst tun, wir freuen uns mit, wenn jemand anderes genau das tut, was wir selber gerne tun würden. Dabei können wir uns mitfreuen.

All diese Qualitäten sind durchdrungen von Gleichmut, wobei wir wissen sollten, dass Gleichmut der Platzhalter für Weisheit ist. Echter Gleichmut ist kein geübter Gleichmut. Geübten Gleichmut kann man noch Geduld nennen, wo wir uns zurückhalten, um nicht in Reaktionen zu fallen. Echter Gleichmut kommt aus dem Erkennen der Natur unseres Erlebens, dem Erkennen der unfassbaren Natur all dessen, was in unserem Geist so auftaucht. Gleichmut ist also diese innere Weisheit, die hilft, dass wir nicht ins Greifen kommen. Es geht um die Schau der nicht greifbaren Natur unserer Erfahrungen, wodurch dann der Gleichmut da ist, weil kein Greifen stattfindet. Gleichmut ist eine Folge des Sehens. Dann haben wir eine sehende Liebe, ein sehendes Mitgefühl, eine sehende Freude. Dies alles ist von Gleichmut durchdrungen.

So kann man mit diesen vier Begriffen, die wir die Vier Unermesslichen nennen, den ganzen Dharma erklären, alles ist da drin. An vielen Stellen werden auf die Frage „Was ist eigentlich die wahre Zuflucht?“ die Vier Unermesslichen genannt. Diese vier Qualitäten sind die einzig wahre Zuflucht. Es geht darum, in diese Seinsqualitäten hineinzufinden. Das ist so universell und eine andere Beschreibung, die der Buddha benutzt hat, um darzustellen, worum es ihm eigentlich geht.

Ich habe mir irgendwann die Mühe gemacht, die Stellen zu zählen, in denen der Buddha explizit über die Vier Unermesslichen spricht. Im Pali-Kanon habe ich über vierzig Stellen gefunden, sie sind wirklich im Zentrum des Geschehens. Manchmal benutzt er sie, um den Eintritt in die Meditation zu beschreiben, manchmal beschreibt er sie als Resultat, als Folge oder als Frucht der Praxis. Er setzt sie ganz unterschiedlich ein, je



nachdem, wie man Zugang dazu findet. Jeder kann anfangen, sie zu praktizieren.

Wenn wir uns also fragen, wie wir das Heilsame kultivieren und was das eigentlich bedeutet, dann sind es die Vier Unermesslichen. Was ist die Frucht des Weges, zum Beispiel die Dritte Edle Wahrheit, das Freisein von Leid? Wie sieht das konkret aus? Das ist das Vollenden dieser vier unermesslichen Qualitäten. Das ist es, was sich dann zeigt. Wenn diese vier unermesslichen Qualitäten unser Denken, unser Reden, unser Handeln durchdringen, dann brauchen wir uns um konkrete Handlungsanweisungen keine Gedanken zu machen – „Tue das nicht, tue das!“ –, sondern wir lassen uns von diesen vier Qualitäten führen. Wenn diese gemeinsam da sind, sind wir ganz sicher auf dem richtigen Weg.

Darüber ist so viel zu sagen. Da sie die Essenz des Dharma sind, durchdringen sie alles. Natürlich kann man Unterweisungen über die Vier Unermesslichen geben. Ich habe einmal einen einwöchigen Kurs in Freiburg dazu gegeben, auch in Graz über die Herzensqualitäten, alles steht euch zur Verfügung. Am Büchertisch wäre es das Buch „Lodjong – der Große Weg des Erwachens“. Da ist sehr viel über die Vier Unermesslichen drin, das ganze Buch handelt davon. Vielleicht nehmt ihr euch einmal ein Jahr Zeit, euch eingehend mit diesen Vieren zu befassen. Jedes dieser Themen ist so unermesslich, so umfangreich, damit haben wir zu tun. Ich gebe euch einen Überblick, um euch aufzuzeigen, wie alle vier miteinander verwoben sind. Schädlich ist, was mich hindert, diese vier zu leben. Heilsam ist, diese vier zu erleben, und den Geist zu meistern heißt, diese vier tatsächlich in allem zu kultivieren.

Sie wurden in einem einzigen Wort zusammengefasst, das auch als Zusammenfassung des gesamten Dharma dient. Was ist der Dharma, dieser Weg des Erwachens? Das ist, den Geist des Erwachens zu leben: Bodhicitta. Wir haben dieses Wort schon so oft gehört. Wenn ihr bei tibetischen Lehrern in den Unterricht geht, dann werdet ihr in jedem fünften Satz dieses Wort hören. Eigentlich ist es genau das, was wir praktizieren. Wenn ich ein Wort wählen müsste, würde ich dieses nehmen, weil es so tief geht. Es geht bis in die letzte Ebene des Verständnisses. Der Herzensgeist des Erwachens beinhaltet all diese Weisheit.

Im Inter-Sein bedeutet es, mit Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut in der Welt zu sein, ohne diesem Leben irgendwelche Grenzen aufzuerlegen. Deshalb wird Bodhicitta oft damit verbunden, in unzähligen Leben wiederkommen, als Bodhisattva wiedergeboren zu werden. Das ist der Wunsch des relativen Bodhicitta. Wir entscheiden uns dabei nicht aus dem Ich heraus – „Ich, der Held oder die Heldin, werde wiederkommen und alle Lebewesen retten!“ –, in völliger Dualität unterwegs zu sein, um den einen oder anderen aus dem Schlamm des Samsāra herauszuziehen. Nein, dieses Bodhisattva-Gelübde, das relative Bodhicitta bedeutet: „Ich weiß nicht, wie es kommen wird. Ich habe eine Ahnung, dass ‚ich‘ auf dem Weg verloren gehen werde, ‚mich‘ wird es im Erwachen nicht geben. Aber mögen diese Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut unermesslich lange weiter wirken. Möge es keine Grenzen für ihr Wirken geben, in der Zeit oder in der Menge. Egal, wie viele Manifestationen es für diesen Strom des weisen Mitgefühls geben mag. Egal, wie viele Lebewesen diesem Strom des Mitgefühls begegnen. Jetzt, heute, in meiner dualistischen Verfassung, öffne ich mich dafür, dass ich selbst in diesem Prozess verloren gehe, und dass dieser Prozess, ohne von einem Ich besetzt zu sein, unermesslich weitergeht.“

Das ist Bodhicitta. Sonst wäre es nur eine verrückte Kampfansage an Samsāra, da können wir nur verlieren. Wenn wir mit Samsāra kämpfen, würde das im Grunde genommen Samsāra nur nähren. Wir würden es vergegenständlichen, zu etwas machen, zu unserem Feind, der weg muss. Und schon wird es in unserem Bewusstsein immer kräftiger. Es ist viel geschickter zu sehen, dass das, was wir Samsāra nennen, keine Substanz hat. Zu sehen, dass Samsāra, wenn wir nicht ins Greifen, nicht ins Reagieren gehen, null Power hat.

Ich rede nicht einfach so daher, ich war vor kurzem für zweieinhalb Wochen mit Israelis und Palästinensern in Israel. Wenn ich da solche Dinge sage, während die Raketen fliegen und gemordet wird, dann hat das ein anderes Gewicht. Es macht aber total Sinn. Es ist der einzige Weg in einer Situation, in der es, emotional gesprochen, keinen Ausweg gibt, weil alle einander umbringen wollen. Natürlich gibt es Wege, aber nur, wenn wir individuell den Raum entdecken, in dem wir innerlich wieder beweglich werden und auf den anderen zugehen können. So entsteht beim anderen auch eine Beweglichkeit.

Klar kennen wir Wege. Die Zusammenfassung des Dharma als die Vier Unermesslichen kommt zum Beispiel durch die tibetisch Praktizierenden zu uns, deren Volk dezimiert und vertrieben wurde. Drei Millionen Tibeter sind gestorben. Sie kommt zu uns durch den Buddha, der die Vernichtung seines eigenen Volkes, der siebzigtausend Familien der Śākyas, mit ansehen musste. Er konnte diesen Krieg nicht aufhalten. Andere Kriege konnte er verhindern, aber da war er machtlos. Ein Nachbarvolk ist eingefallen, und die Śākyas gab es nicht mehr. Die damalige Stadt Kapilavastu wurde geschleift und so weiter. Die Menschen, die solche Dinge erlebt haben, sagen, dass die Antwort die Vier Unermesslichen sind. Das ist kein Sich-schön-Denken oder

Sich-schön-Reden. Garchen Rinpoche war zum Beispiel zwanzig Jahre in einem chinesischen Lager interniert. Was hilft denn da wirklich? Die Antwort ist: Genau das. Das ist die Essenz des Dharma.

Mich berührt es gerade aus kürzlich zurückliegender Erfahrung, dass es sich selbst in schwierigsten Situationen mit hoch traumatisierten Menschen bewährt, wenn es auf gute Art praktiziert wird. Es ist wichtig, sich nicht einfach diese vier Qualitäten überzustülpen. Es geht darum, sie zu entdecken, sie behutsam freizulegen, die Pflänzchen zu hegen und zu pflegen, sie auch zu schützen: zu wissen, wie ich pendeln kann zwischen dem Raum des entspannten Jetzt und der Herausforderung, die auch im Jetzt stattfindet; wie ich das hinkriege mit den konkreten Bedrohungen und diesem inneren Raum. Da braucht es eine ganz feine Arbeit, aber sie liegt genau da. Ich möchte euch also sehr ermutigen, diese Vier Unermesslichen ins Zentrum eures Lebens zu stellen. Vermutlich werden sie das Zentrum eures Lebens dann nie wieder verlassen. Alles andere gruppiert sich darum.

### Abhängiges Entstehen in zwölf Gliedern

Darüber haben wir schon gesprochen, ich gebe hier nur einen Überblick. Es geht darum, wie unser dualistisches Bewusstsein, das natürlich durch unsere Vorerfahrungen geprägt ist, immer wieder dazu führt, dass wir uns aufgrund unserer karmischen Muster mit diesem Körper identifizieren, mit diesen geistigen Abläufen, bis es zum Entwickeln von dualistischen Wahrnehmungsprozessen kommt. In diesen Wahrnehmungsprozessen kommt es zur Positionierung von einem Ich und dem, was ich wahrnehme. Dies führt zu einem Greifen, zu einem Habenwollen, Nicht-mehr-loslassen-Wollen, mit dem ganzen Leid, dem Stress, der daraus resultiert. Es gibt auf unserer Website eine schöne Darstellung zu den zwölf Gliedern des Entstehens in Abhängigkeit.

Der eine Punkt, der hier wichtig ist und der euch schon so oft zu Ohren gekommen ist, ist das Greifen, manchmal Anhaften genannt. Besser und subtiler ausgedrückt, wir identifizieren uns unnötig und verfestigen die Dinge, uns selbst und unsere Sinneswahrnehmungen. Dieses unnötige Verfestigen ist das Greifen. Das ist der Knackpunkt des ganzen Dharma. Überall dort, wo im Erleben ein Greifen stattfindet, sind wir in dem Moment in der Dualität. Ein Subjekt setzt sich in Beziehung zu einem vermeintlich getrennten Objekt, etwas vermeintlich anderem, möchte diese angenehme Erfahrung haben, möchte die unangenehme Erfahrung nicht haben oder wendet sich ab und möchte in Unwissenheit verweilen. Das sind, grob gesagt, die drei Reaktionen, mit denen wir es zu tun haben.

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens umgekehrt betrachtet sind die zwölf Glieder abhängigen Entstehens von Nirvāṇa, also die Beschreibung davon, wie Freiheit geht. Der entscheidende Punkt ist wieder: Wo kein Greifen ist, da ist kein Leid. Wo kein Greifen ist, ist kein dualistisches Bewusstsein. Diese Trennung findet nicht statt, niemand identifiziert sich – *mein Körper, mein Erleben, meine Emotionen, mein Ärger, meine Wut*. All das Vergegenständlichen, was es so solide macht, ist nicht mehr da. Wo keine Greifen ist, bleiben die Dinge fluide, es findet ein fluides Wahrnehmen statt, wir bleiben im Fluss.

Selbst wenn doch einmal ein Greifen stattfindet, was ja bei uns Praktizierenden momentan der Fall ist, dann lösen wir uns wieder und finden neue Freiheit. Wir finden die verlorene Freiheit wieder, weil wir wieder ins Fließen kommen.

Das allein ist eine voll gültige Zusammenfassung des Dharma. Wenn ihr euch einmal fragt, „Was meditiere ich jetzt, worum geht es jetzt eigentlich?“, dann ist immer eine gute Antwort, dass es darum geht zu spüren, wo Spannung ist, wo Greifen ist, und herauszufinden, wie es sich lösen kann. Damit sind alle Meditationen und der ganze Weg erklärt. Das ist solch eine super Zusammenfassung des Dharma.

Wenn man es dann ein wenig präziser angehen möchte, nimmt man die zwölf Glieder mit der Beschreibung des dualistischen Gewahrseins, der karmischen Muster, der Identifikation mit Nāma rūpa, mit Geist und Körper. Daraus entstehen die dualistischen Sinnesprozesse, die zum Kontakt führen zwischen vermeintlich Getrenntem. Dieser Kontakt führt zu einem Anhaften, zu einem Greifen und Festhalten mit den Werdekräften, also mit den Kräften, die genau diese Muster fortsetzen mit all dem Leid. Damit sind wir wieder zurück in der Kette des Geschehens. Das kann man noch ein bisschen subtiler betrachten, und in der Meditation kann man dann tatsächlich tief ausatmen, jetzt gerade:

### Meditation

Wo ist Anspannung? Gibt es eine Möglichkeit, diese zu lösen? – Gerade spüre ich eine Anspannung im Rücken, die es gar nicht braucht. ... Ich brauche auch jetzt über nichts mehr nachzudenken. ... Ich brauche auch überhaupt niemand zu sein. ... So einfach geht das. Dann ist weniger Dualität da, weniger Identifikation mit Körper und geistigen Prozessen. ... Die Sinneskontakte finden weicher statt, nicht mit so einer trennenden

Schärfe von Subjekt-Objekt. Es wird weicher wahrgenommen. Auch das Herz nimmt weicher wahr. ...  
Lasst uns da ein bisschen weiter meditieren. –

\* \* \*

Es geht nicht darum, alle Punkte der Liste zu erklären. Ich gebe euch die Essenz, und die genaueren Unterweisungen finden sich in späteren Modulen dieses Kurses. Mir geht es jetzt darum, euch zu sagen, dass es viele Darstellungen des Weges gibt, die gleich gut nebeneinanderstehen. Ihr könnt benutzen, welche ihr wollt, mal die eine, mal die andere. Wichtig ist nur zu verstehen, dass wir von demselben sprechen. Ich habe zum Beispiel Meditation über die Essenz des abhängigen Entstehens erklärt. Da ging es darum zu schauen, wie wir aus dem Greifen, aus der Identifikation herauskommen; zu schauen, wo Anhaften, wo Verspannung stattfindet, um so in die Gelöstheit zu kommen.

Aber ich könnte genauso gut sagen, dass ich in der Liebe, im Mitgefühl, in der Freude, im Gleichmut meditiere. Was bedeutet es eigentlich, in der Liebe zu meditieren? Es ist nicht so, dass ich einen Schwall von Liebe spüren müsste für alle und jeden. Das kann es nicht sein, so schön es auch ist, aber es ist künstlich. Was ist denn die natürlicherweise vorhandene Liebe? Was ist die natürlicherweise vorhandene Freude? Wie kann ich mich damit verbinden?

So könnt ihr jeden einzelnen der Punkte nehmen, um euch mit der Praxis auf immer wieder frische Art zu verbinden. Jeder dieser Punkte ist geeignet dafür, sie alle sind Eintrittstore in den Geist des Erwachens. Wir haben das Bild von den Puzzlestückchen benutzt. Noch finden sie nicht ganz zusammen. Stellt euch vor, das Bild wäre dreidimensional, ihr könntet damit in die Tiefe gehen und sehen, dass die Puzzlestückchen hinten alle miteinander verbunden sind. Sie führen alle zum selben, sie alle sind Tore. Jedes Puzzlestück im Dharma ist ein Eintrittstor in den Geist des Erwachens, ob es Liebe heißt, Zuflucht, Vergänglichkeit, Gleichmut, Nicht-Greifen, leere Natur. Es sind einfach Eintrittstore, um in die erwachte Schau, ins erwachte Erleben zu finden.

Wenn ihr das Gemeinsame, das erwachte Erleben dahinter schon erahnen könnt – und das kann eigentlich jeder –, dann beginnt ihr, jedes Puzzlestück mit jedem anderen in Beziehung zu setzen. Und zwar nicht auf der zweidimensionalen Ebene, wo man versucht, direkt von der Vergänglichkeit, der unbeständigen Natur aller Dinge, in die Liebe zu wechseln, sondern zu merken, dass das Gewahrsein der Unbeständigkeit der Natur aller Dinge mich dafür öffnet, zu sehen, dass zum Beispiel auch meine Partnerin oder mein Partner oder auch meine Kinder nicht beständig sind. Ich liebe sie in ihrer prozesshaften Natur.

So komme ich mit diesen unbeständigen Phänomenen allmählich mehr und mehr in Richtung des erwachten Seins und kann von da aus in eine Liebe hineinflinden, die mit dem Gewahrsein der unbeständigen Natur aller Beziehungen und aller Phänomene verbunden ist. Diese ist voller Wohlwollen in diesem Prozess des Wahrnehmens der Unbeständigkeit aller Dinge. Es ist wichtig, sich das dreidimensional zu erarbeiten. Der Weg dazu ist, dass wir immer wieder mit dem, was wir gerade untersuchen, in die Tiefe gehen. Wir landen immer beim erwachten, freien Geist, so gelöst, wie wir es uns nur vorstellen können. Aus dem finden wir in jedes andere Element des Dharma.

Dadurch kommen wir in eine dreidimensionale Struktur, die leichter zu verstehen ist als die zweidimensionale. Das ist wie ein Baum. Ein Baum ist nicht flach, er ist dreidimensional. Ein viel besseres Beispiel: Es ist wie ein Haus, man kann es auch einen Palast nennen. Der Vajrayāna verwendet gerne diese Palastdarstellungen. In diesem Palast sind alle Elemente des Dharma untergebracht: die Farben der Wände, die Strukturen, die Eintrittstore, die Portale usw. Alles steht für Elemente des Dharma. Stellt euch vor, wir würden uns dort in ganz vielen Räumen bewegen, aber überall schwingt dieselbe Qualität mit. Wir sind zu Hause, es ist unser Zuhause. Dieses Gefühl von Zuhause-Ankommen, von Zuhause-Sein begleitet uns, egal, welche Tür wir aufmachen. Wir werden weiter darauf zu sprechen kommen.

## Die sieben Faktoren des Erwachens (Bodhyaṅga)

Sie sind eine spezifischere Beschreibung dessen, was wir üben, wenn wir in der eigentlichen Praxis sind – auf dem Meditationskissen –, oder wenn wir eine etwas weniger abgelenkte Zeit haben. Spezifisch sind das auch die Faktoren, die in den Dhyānas, den meditativen Versenkungen mit Erkenntnis, entwickelt werden. Es sind genau diese sieben, die, wenn sie dann vollkommen sind, auch das Erwachen definieren. Das sind also nicht nur irgendwelche Faktoren, die man mal praktiziert und dann hinter sich lässt, sondern wir bringen sie im Laufe unseres Lebens zur Vollendung. Wenn sie vollendet sind, in dem Moment sind wir vollkommen präsent, das ist dann ein Moment des Erwachens. So hat der Buddha diese sieben Glieder verstanden, und so lässt sich

das auch tatsächlich praktizieren und erfahren.

Diese sieben Glieder sind: Gewahrsein, Untersuchen der Dharmas, Energie, Freude, Gelöstheit, meditative Stabilität und Gleichmut. Sie stehen hier durchaus in einer Reihenfolge, sie werden in dieser Reihenfolge im Laufe des Praxisweges vollkommen. Zu den anfänglichen haben wir leichteren Zugang, und tatsächlich ist das letzte Glied, das wir Gleichmut nennen, erst im Erwachen vollkommen. Bis dahin ist irgendwo noch ein Greifen, irgendwo noch ein Anhaften, eine Identifikation, die uns destabilisiert.

Diese sieben Glieder geben uns eine wunderschöne Zusammenfassung des ganzen Dharma.

**1. Sati** (Pali), *smṛti* (Sanskrit) – meistens als ‚**Achtsamkeit**‘ übersetzt.

Ich habe euch schon mehrfach wissen lassen, dass nicht nur ich selbst, sondern dass inzwischen viele Lehrer und Übersetzer ‚Gewahrsein‘ vorziehen. Denn es ist nicht nur ein Achtsam-Sein auf etwas, sondern mit der Zeit entwickelt sich diese zentrale Kraft des buddhistischen Weges zur Fähigkeit, gewahr zu verweilen in dem, was ist; eins zu werden mit dem, was ist. Es ist nicht eine Achtsamkeit, die im Beobachten bleibt, sondern diese Qualität wird zu einem Gewahrsein, unabgelenkt in dem verweilen zu können, was entweder auf dem Praxisweg Inhalt der Betrachtung ist, worauf wir uns immer wieder ausrichten, oder was dann das gegenwärtige Erleben ist.

Diese Fähigkeit, unabgelenkt bei dem zu bleiben, was für uns das Wichtigste ist, nennt man Sati. Das ist mit gewahr bleiben, gewahr sein gemeint.

In diesem Gewahren, in dieser Ausrichtung auf das, was uns wichtig ist, kommt der zweite Faktor zur Geltung:

## **2. Ergründen der Dharmas**

Das ist dieses Interesse, das zu verstehen, was wirklich befreit. Wir machen das den ganzen Tag über. Wir richten unsere Aufmerksamkeit – Sati – dorthin, was wir gerade verstehen wollen, wo wir ein verstärktes Interesse haben. Dieser Dharma ist im Fokus unseres Ergründens.

Einige von euch praktizieren zum Beispiel Tārā oder Chenresig. Und dann richtet sich die Achtsamkeit darauf: Wie ist es, in dieser Situation Tārā oder Chenresig zu sein? Wie wäre es in dieser Situation erwacht, präsent zu sein? Oder euer Interesse richtet sich darauf aus: Wie wäre es jetzt hilfreich, der Unbeständigkeit der Phänomene, also der Vergänglichkeit gewahr zu sein? Oder ein anderer Dharma: Wo ist jetzt ein subtiles Greifen vorhanden? Und wie lässt sich das lösen? Diesen Dharma, um den es hier geht, nennt man Dukkha und dessen Auflösung.

Das nennt man ‚Untersuchen der Dharmas‘. Schlussendlich ist es das Untersuchen aller Phänomene, also das Ergründen, was die wahre Natur dessen ist, was wir gerade erleben. Da sind natürlich diese ersten beiden schon allgegenwärtigen Faktoren des Weges ins Erwachen. Das ist völlig klar, ohne diese beiden geht's nicht. Es braucht noch unabgelenkte Ausrichtung auf das Wesentliche, und dann das Ergründen von dem, das uns so wichtig ist. Dann geht es natürlich mit dem nächsten Faktor weiter:

## **3. Vīrya** – am besten übersetzt mit ‚**Energie**‘

Im Zusammenhang mit den Pāramitās übersetze ich *Vīrya* als freudige Ausdauer. Es gibt so ungeschickte Übersetzungen, wie zum Beispiel ‚Willenskraft‘. Eigentlich ist *vīrya* oder auf Pali *virīya* bereits der Vorläufer von Freude. Es ist also bereits ein Enthusiasmus, eine freudige Energie im Praktizieren und Erleben des Heilsamen. Es ist im Grunde genommen diese Kraft, die aus dem Erleben des Heilsamen kommt, diese Energie. Das ist ein notwendiger Faktor des Erwachens.

Noch einmal zurück: Wir richten uns mit Sati – erstes Glied – auf das aus, was uns wesentlich ist. Wir ergründen das. Die Dharmas, die wir ergründen, sind heilsam. Zum Beispiel sich auf Vergänglichkeit auszurichten und es auf eine Art, wie es im Dharma gemeint ist, zu ergründen, bedeutet, dass wir die nicht-fassbare Natur des Erlebens ergründen und erfahren, und dadurch weniger greifen. Dieser Prozess, zu merken, dass das Ergründen der Dharmas Räume öffnet, setzt mehr Energie frei. Diese Energie nutzen wir in der Meditationspraxis, um weiterzugehen. Sie gibt uns die freudige Ausdauer und die Energie, Hindernisse zu überwinden.

Man kann all diese Faktoren auch zu Hindernissen in Beziehung setzen. Jeder dieser sieben Faktoren löst Hindernisse in der Praxis auf. Um es grob zu sagen: Achtsamkeit/Gewahrsein löst Abgelenktheit auf. Ergründen der Dharmas löst Dumpfheit und Unwissenheit auf. *Vīrya* – Energie – löst Faulheit und Schlaffheit auf. Das ist also ganz einfach. Es ist nicht Willenskraft, die hier gefragt ist. Tatsächlich ist es nicht aus dem Intellekt gesteuert, „Ich muss dranbleiben!“ Es ist nur in der anfänglichen Praxis notwendig, mit Willen, mit Disziplin zu arbeiten, weil die hindernden Kräfte so groß sind und wir noch nicht richtig am Heilsamen

angedockt haben.

Aber wenn wir entdecken, wie heilsam es ist, wie wohltuend es ist, so achtsam im Gewahren der Dharmas, in der Natur der Phänomene unterwegs zu sein, dann setzt das Energie frei; genau dieses Gewahren dessen, wie gut es tut. Daraus kommt die Energie und macht die Praxis leicht. Diese Energie geht weiter und wird zur Freude.

#### 4. Freude – *Pīti* auf Pali

Das ist eine Freude, die speziell in der Sammlung entsteht. In alten Übersetzungen wird es manchmal ‚Verzückung‘ genannt. Das ist nicht schlecht übersetzt, aber *Pīti* betrifft Körper und Geist, und hier als Glied des Erwachens ist es die Auswirkung von den drei vorherigen Gliedern. Wenn die stärker und stärker werden, dann sind wir mit ganz viel Freude und Wohlergehen unterwegs, weil unsere Energien harmonischer zu fließen beginnen. Dinge, die uns vorher schwer fielen, fallen uns leichter.

Es gibt ganz banale Beispiele und auch sehr subtile. Ein banales Beispiel ist die Freude beim Aufräumen des eigenen Zimmers. Die Aufmerksamkeit – erstes Glied – richtet sich darauf aus, was uns wesentlich ist: unsere Dinge in relativ kurzer Zeit auch wiederfinden zu können. Ordnung erleichtert das Leben. Das Ergründen der Dharmas ist, zu schauen, was mir in meinem Zimmer ein klares, friedliches Gefühl gibt: zu wissen, dass alles jederzeit erreichbar ist. Das ist ein kleines Dharma, das wir da ergründen; das Bedürfnis, uns mit dem zu verbinden, was unserer Praxis gut tut. Das setzt eine Energie frei, das auch zu tun. Das umzusetzen und umgesetzt zu haben, löst ein Wohlgefühl in Körper und Geist aus. Wenn wir eine heilsame Aktivität beginnen, braucht es diesen dritten Faktor Energie, und wenn sie zur Vollendung kommt, stellt sich diese Freude ein, das Gute, Heilsame auch tatsächlich getan zu haben.

Deutlich subtiler ist es, wenn wir in die meditative Versenkung eintreten, achtsam dabeibleiben und das Hindernis der Ablenkung überwinden. Wenn wir den Blick auf die Natur des Seins richten – Untersuchen der Dharmas –, erfahren wir dadurch eine tiefere Stabilisierung, die innerlich die Energien zum Fließen bringt, uns weitere Motivation gibt und den Geist weiter stabilisiert. Dann, wenn der Geist natürlich gesammelt ist und keine Anstrengung mehr braucht, setzt diese natürliche, unabgelenkte Sammlung dieses *Pīti* frei, diese Freude. Freude entsteht aus der Anstrengungslosigkeit, da werden die Dinge leicht.

Das ist tatsächlich im Alltag genauso der Fall wie in den *Samādhis*. Wir befinden uns hier schon beim Übergang vom zweiten zum dritten *Dhyāna*. Aber diese Qualität lässt sich in unserer Praxis schon viel früher bemerken.

#### 5. Gelöstheit

Sie ist nicht mehr so freudig in dem Sinne, dass aller Überschwang weg ist. Der Geist wird ganz still, deswegen wird es manchmal auch mit ‚Stille‘ oder ‚Gestilltheit‘ übersetzt. ‚Gelöstheit‘ ist viel besser für diesen Zustand. Es ist eine heitere Gelöstheit, eine hohe Beweglichkeit von Körper und Geist, also nicht eine Stille der Trägheit, sondern eine hohe Beweglichkeit, völlig unaufgewühlt und lebendig. Es ist eine lebendige, gelöste Präsenz. Das ist schon *Samādhi*, aber diese Gelöstheit führt weiter in das nächste Glied, den Faktor der tiefen Sammlung.

#### 6. Sammlung

Im Dharma definieren wir Sammlung als das völlige Aufgehen im Heilsamen. Da gibt es gar nichts mehr an Hindernissen zu überwinden. *Samādhi* ist das völlige Eins-Werden mit dem Heilsamen. Völlig eins zu werden mit dem Heilsamen, das gerade stattfindet, lässt sich auch im Alltag entwickeln. Aber natürlich sprechen wir hier als Quelle der Erfahrung erst einmal über die tiefen, ruhigen Geisteszustände, die, wenn sie wirklich heilsam sein sollen, mit Erkenntnis verknüpft sind. Wir sprechen da über die Einheit von *Śāma*tha und *Vipaśyanā*.

Sammlung – *Samādhi* – bedeutet also, dass das Glied der Ergründung der Dharmas nicht mehr intellektuell, verstandesmäßig ist, sondern das Ergründen der Dharmas findet hier auf der intuitiven Ebene statt, auf der nicht-verbalen, nicht-konzeptuellen Ebene. Dort findet ein nicht-begriffliches Erkennen statt, das Weisheit, dieses weise Erkennen der Natur des Seins, hervorbringt, das dann das siebte Glied ausmacht, den Gleichmut.

#### 7. Gleichmut

*Upekṣā* ist auch das vierte Glied der *Brahmavihāras*. Diese Qualität wird am Ende des Weges perfekt, vollkommen, weil die Weisheit da ist. Nur weil das weise Erkennen der Phänomene vorhanden ist, kommt es zu diesem ganz gleichmütigen, freien Sein.

Wenn wir also Erwachen und den Weg dahin beschreiben, dann können wir das auch über diese sieben Glieder tun. Ich zähle diese sieben Glieder noch einmal auf aus der Perspektive des erwachten Seins:

Da ist unabgelenkte Präsenz – Achtsamkeit/Gewahrsein. Da ist nicht nur ein Untersuchen der Dharmas,

sondern ein völliges Sehen der Natur der Phänomene. Es ist völlig reif geworden. Und die Energie fließt unbehindert durch irgendwelche Hindernisse, eine Energetisierung durch das Aufgehen im Heilsamen. Pīti wird hier dann beschrieben als Mahāsukha, die Große Freude, weil sie nicht mehr dual ist. Es ist eine non-duale Freude, die dieses non-duale Verstehen der Dharmas bei völliger Unabgelenktheit begleitet, und sie ist natürlich gelöst, gesammelt und gleichmütig.

All diese Qualitäten – wenn sie vollkommen geworden sind – beschreiben das Erwachen. Dann sprechen wir zum Beispiel nicht mehr von *Sati* sondern von *Sam Sati*, von vollkommenem Gewahrsein. Die Vorsilbe *sam* – wie bei *Samyak Sambuddha* – beschreibt, dass diese Qualität völlig ausgereift ist oder völlig freigelegt wurde.

Und als Praxis für uns können wir uns diese Faktoren immer wieder ins Gedächtnis rufen und ihnen eine Chance geben, sich in uns zu zeigen. Wenn diese Faktoren gegenwärtig sind, sind die entsprechenden Hindernisse schwach oder gar nicht mehr präsent. Statt auf die Hindernisse zu schauen, können wir unsere Aufmerksamkeit auf die Qualitäten ausrichten.

Viele von euch machen ja manchmal Wellentäler durch, schlappe Phasen in der Praxis. Genau dann ist es so, dass diese Glieder nicht besonders stark sind. Wir würden am liebsten direkt bei Pīti anfangen und sagen: „Aber jetzt ein bisschen mehr Freude her, bitte schön!“ Gerne, wenn es dann so direkt geht. Aber vielleicht widmet ihr euch für kurze Zeit der Unabgelenktheit des Geistes. Macht euch die Mühe, einmal hundert Atemzüge am Stück präsent zu bleiben und den aufgewühlten Geist ein bisschen mehr auszurichten, ihn an die Zügel zu nehmen. Als nächsten Schritt richtet dann den Geist auf das Untersuchen der Dharmas, speziell auf die Ursachen der Aufgewühltheit, auf das, was euer Greifen auslöst, und betrachtet die wahre Natur dieses Phänomens. Zum Beispiel, dass das Aufwühlende, das ihr gerade erlebt, tatsächlich Geist ist und keine Substanz hat. Es hat nur so viel Kraft, wie ihr ihm gebt. Nur das Greifen gibt dem, was euch da so aufwühlt, so viel Kraft, euch durcheinander zu bringen. Das wäre der zweite Faktor.

Dabei werdet ihr merken, dass das bereits gut tut. Es geht nun darum, dabei zu bleiben, das kriegt dann unsere Aufmerksamkeit. Wir merken, wie diese Energie entsteht, wie eine Energie hineinkommt, und wir bleiben dran, wir bleiben in dem, was uns gut tut. Nicht aufhören, weil es mir schon besser geht – dranbleiben! Am selben Tag noch einmal auf diese Weise mit dem Geist arbeiten, am nächsten Morgen auch wieder. Dranbleiben, bis wir wieder Zugang zu dieser Freude haben. Da sind wir dann sicher aus dem Wellental draußen. Das wäre das vierte Glied.

Wenn wir dieses vierte Glied wachhalten, dann wird es ganz leicht zu meditieren und zu tieferem Seinsverständnis zu kommen. Die Freude ist dann tatsächlich mit Teil der Bedingungen für Erkenntnis und für Gleichmut.

Was ich euch hier noch einmal zusammengefasst habe, ist eine alte Darstellung des Buddha. Ich habe noch einmal im Internet gestöbert, ihr könnt schauen, was in Wikipedia dazu steht. Es gibt da sehr viele Hinweise.

Mir erscheint es wichtig, dass wir alle diese Faktoren persönlich kennenlernen, dass wir merken, wie sie miteinander wirken. Das sind keine abstrakten Faktoren. Ich kenne sie alle aus persönlicher Erfahrung – Hunderte und Tausende von Malen. Man kann sich so darauf verlassen, sie sind absolut verlässlich. Ihr werdet sehen, wie sie tatsächlich oft in dieser Reihenfolge auftauchen. Natürlich kann auch manchmal ein Glied übersprungen werden, es braucht zum Beispiel nicht jedes Mal ein bewusstes Ergründen der Dharmas. Es braucht nicht jedes Mal ein Erleben, dass Energie kommt, bevor die Freude auftaucht. Manchmal geht es direkt von Sati, der unabgelenkten Präsenz, in diese Freude hinüber, die dann unter Umständen auch sehr schnell zu Gelöstheit wird und nicht lange in diesem starken Erleben von Wohlgefühl bleibt. Es gibt jede Menge Variationen.

Ich wünsche euch sehr, dass ihr mit der Praxis dranbleibt, um diese Faktoren dann auch tatsächlich im Alltag zu erleben – wie sich dann im Alltag auch immer mehr Gleichmut einstellt. Dann wisst ihr, und das habt ihr wahrscheinlich auch schon erlebt, dass das kein geübter Gleichmut ist: Ich bin gleichmütig, obwohl ich gar nichts dafür tue, weil da aufgrund der Jahre der Praxis sich ein Verständnis eingestellt hat. Ich kann gar nicht mehr so greifen wie früher, das geht gar nicht. Das ist dann eine echte, stabile Frucht des Weges, wenn man sich aufgrund der gemachten Erkenntnisse gar nicht mehr so verstrickt und aufgrund des Weges, der sich in uns vollzogen hat, ganz oft leichte, freudige Energie fühlt, das Heilsame zu leben und umzusetzen. Das fällt uns dann nicht mehr schwer.

Das ist die Frucht der Übung, und da geht es weiter. Das wird sich immer mehr ausweiten, es wird mehr und mehr Bereiche unseres Lebens durchdringen – indem wir dranbleiben.

Der erste Schlüssel ist Sati, sich immer wieder auf das Wesentliche auszurichten. Aber der Schlüssel, den ich

jetzt ansprechen möchte, ist das Ergründen der Dharmas. Wir müssen uns schon darum kümmern, sowohl unsere Hindernisse und Herausforderungen zu ergründen, kennenzulernen, ihre wahre Natur zu erkennen, als auch die wahre Natur all der wunderschönen Qualitäten des Lebens, die vielen Freuden des Lebens, ihre Bedingungen zu ergründen; ergründen, wodurch sie sich auflösen; ergründen, wie sie gestärkt werden können und, und, und...

Es ist ein Weg der Seinserkenntnis, der sich allmählich vollziehenden Seinserkenntnis. Und die gibt uns dann diese unglaublich flexible Stabilität, die wir dann Gleichmut nennen.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ich bin immer wieder verwirrt über die Begriffe ‚Geist‘, ‚Bewusstsein‘ und ‚Gewahrsein‘. Diese Begriffe werden sehr unterschiedlich gebraucht, was meine Verwirrung erhöht. Ich wäre sehr dankbar, die Begriffe nochmal erklärt zu bekommen, sodass es mir hoffentlich möglich ist, meine Verwirrung etwas zu entwirren.*

Diese Erklärung braucht es immer wieder mal. Natürlich kann ich es nicht für andere erklären. Ich kann nur erklären, wie ich die Begriffe benutze.

‚Geist‘ übersetzt für mich das Pali- und Sanskritwort *citta* beziehungsweise das tibetische Wort *sem*. ‚Geist‘ ist der umfassendste Begriff, der größte Begriff. Und dieser große Begriff ‚Geist‘ ist abstrakt. Den Geist als solchen finden wir nicht, aber er ist die Gesamtsumme aller geistigen Aktivitäten. Das ist mit Geist gemeint. Man kann sich dann genauer anschauen, was Geist alles beinhaltet. Da sprechen wir dann von verschiedenen Bewusstseinsformen. Das Hauptkriterium von Geist ist eigentlich, bewusst zu sein. Aber es gibt verschiedene Sinnesbewusstseinsarten – Körperbewusstsein, Hör-, Seh-, Riech-, Schmeck-Bewusstsein und das Bewusstsein der geistigen Vorgänge, wo man auch noch sehr schön differenzieren kann. Es gibt freies Bewusstsein, es gibt gefangenes, engeres Bewusstsein.

Bewusstsein ist eigentlich ein Synonym für Geist, wird aber dann für verschiedene Aktivitäten des Geistes benutzt, übersetzt aus dem Sanskrit *viññāna* und aus dem Tibetischen *namshe*. Körperbewusstsein sind die Aktivitäten des Geistes, körperliche Vorgänge zu erspüren. Hörbewusstsein sind die Aktivitäten des Geistes, all die Klangeindrücke zu verarbeiten und mitzubekommen. So kann man verschiedene Formen von Bewusstsein unterscheiden, wo wir aber nicht sagen würden, dass das jeweils ein anderer Geist ist, sondern es ist derselbe Geist, in dem diese verschiedenen Bewusstseinsprozesse ablaufen.

Das Wort ‚Gewahrsein‘ – *awareness* auf Englisch – ist das *jñāna* aus dem Wort *viññāna*. Jñāna ist das zeitlose Gewahrsein und Viññāna das dualistische Gewahrsein.

Gewahrsein – das Tibetische *shepa*, beziehungsweise *yeshe*, wenn es um das zeitlose Gewahrsein geht – hat diese wunderbare Eigenschaft, dass es uns auf Deutsch mit Gewahrsein und auf Englisch mit *awareness* vermittelt, dass etwas von dem, was wahr ist, bewusster wird. Deswegen ist Bewusstsein ein sehr neutraler Ausdruck (Bewusstsein in irgendwelchen Bereichen), aber Gewahrsein hat schon eine Qualität des Verstehens dabei. Deswegen benutzen wir jetzt sehr viel häufiger das Wort ‚Gewahrsein‘, wenn ein Verstehen, ein Erkenntnisprozess mit im Gange ist. Wir können von einem dualistischen Gewahrsein hinübergehen in ein non-duales Gewahrsein. Das Wort ‚Gewahrsein‘ eignet sich für beide. Das ist so schön, weil Sati, Smṛti oder Drenpa auf Tibetisch, was wir mit ‚Achtsamkeit‘ übersetzen, tatsächlich in seiner subtilsten Form ein Gewahrsein der Natur des Geistes ist. Da kann man nicht mehr von Achtsamkeit sprechen. Deswegen ist ‚Gewahrsein‘ für die Bewusstseinsprozesse, die mit Erkennen einhergehen. Bewusstsein an sich wird für die wahrnehmenden Prozesse benutzt, und Geist ist der Überbegriff für all diese Prozesse. Und wohlgemerkt: Nichts von dem ist ein Ding. Nichts von dem ist als ein Etwas zu finden, sondern das sind Vorgänge, die erlebt werden, die nicht für einen Moment stillstehen.

So benutze ich diese Begriffe, so benutzen viele Übersetzerinnen und Übersetzer diese Begriffe.

In den romanischen Sprachen gibt es kein Wort für Gewahrsein. Wir haben es da im Französischen immer mit ‚*conscience*‘ zu tun. Deswegen nutzen wir für Gewahrsein ‚*plein conscience*‘. Damit müssen wir irgendwie zurechtkommen.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast gestern davon gesprochen, wir sollten ein offenes Herz und einen warmen Bauch haben. Was ist denn ein warmer Bauch?*

Das ist, wenn die Liebe in den Bauch rutscht. Ich spreche da über etwas, das wir in ihrer ausgefeilten Form

Tummo-Praxis nennen, *caṇḍalī*. In dieser Praxis halten wir Bodhicitta, den Geist des Erwachens, vier Finger breit unter dem Nabel. An dem Ort, der in der japanischen Tradition Hara genannt wird. Das ist der Ort, der in der Akupunktur mit den drei Erwärmern verbunden ist. Unsere Lebenskraft, unsere Energie, kommt ganz stark aus diesem Zentrum im unteren Bauchbereich, im Becken. Da mit einem liebevollen Gewahrsein im Erkennen der Natur des Seins zu ruhen, ist mit Tummo-Praxis gemeint, das Bodhicitta im Bauch zu praktizieren, von wo aus dann die Wärme ausstrahlt in unseren ganzen Körper-Geist-Organismus.

Ich habe euch häufiger schon diese Barlung-Praxis nahegelegt. Die Barlung-Praxis ist der beste Einstieg dazu. Das ist das Halten der Bauchpräsenz bei völliger Gelöstheit und Entspannung, wo wir wie mit den Augen der Buddhas die Welt sozusagen aus dem Bauch heraus betrachten. Diese Praxis ist für euch der gangbare Weg, um solch einen warmen Bauch zu entwickeln. Das ist deswegen so hilfreich, weil wir oft sehr stark im Kopf sind, und dass das auch, wenn wir Liebe spüren, sehr stark auf den Brustbereich, die Herzgegend, beschränkt ist. Eigentlich geht es darum, dass das unser ganzes Sein durchströmt, und da müssen unbedingt Bauch und Becken mit einbezogen werden. Dann werdet ihr merken, dass das ein Ganzkörpererleben wird.

Ich glaube, du kennst das aus dem Tanzen. Ich bin überzeugt, dass du oft aus dem Bauch heraus tanzt. Die Kraft kommt ja von dort, und das gibt dir auch beim Tanzen die bewegliche Stabilität. Als Tanzlehrerin bist du ja da gut verbunden. Wenn du das mit Liebe und Bodhicitta verbindest, bist du bei dem warmen Bauch, den ich meine.

**Teilnehmer/-in:** *Als du die sieben Glieder des Erwachens beschrieben hast, dachte ich, das sind doch die Pāramitās, aber nicht ganz. Wie gehen die zusammen?*

Die Pāramitās befassen sich mit Freigebigkeit, heilsamem Verhalten und Geduld erst einmal mit drei Qualitäten, die vor allen Dingen im Alltag praktiziert werden. Die Bodhyaṅgas, diese sieben Glieder des Erwachens, fangen danach an. Da ist dann Vīrya, freudige Ausdauer, mit dabei und beinhaltet hier bei den Pāramitās auch Pīti, die Freude. Und dann haben wir Samādhi und Weisheit. Weisheit wäre der Gleichmut, und Samādhi beinhaltet all die Faktoren angefangen bei Sati bis in die tiefe Versenkung, all das, was die eigentlichen Meditationsfaktoren sind. Das sind einfach zwei verschiedene Sets, die große Überlappungen haben.

*Sati hast du immer mit Erinnern übersetzt.*

Genau, die etymologische Urbedeutung von Sati ist Sich-Erinnern.

*Das, was eigentlich sowieso immer da ist.*

Sati ist das Zurückkommen zum Wesentlichen.

**Teilnehmer/-in:** *Ist der Geist im Körper oder der Körper im Geist?*

Ja, erzähl mir doch das nächste Mal, was du da herausgefunden hast. Das ist eine typische Frage zum Untersuchen der Dharmas, ein Klassiker. Ich könnte dir jetzt eine Antwort geben, aber wir müssen das selbst untersuchen. Wir müssen selbst darüber klar werden. Spiel das doch einmal durch! Vielleicht kann ich dir mit einer Frage noch zusätzlich helfen: Untersuche doch, ob Körper und Geist wirklich getrennt sind. Wenn du diese Frage beantwortet hast, könntest du die nächste Frage stellen, ob – wenn sie getrennt sind – das eine im anderen drin ist. Das ist eine typische Frage der Einsichtsmeditation.

Ich bleib noch einen Moment bei diesem Thema. Habt ihr erste Intuitionen dazu, wie es sich mit Körper und Geist verhält?

**Teilnehmer/-innen:** *Es ist alles ein Strom... untrennbar ... Weder ist der Körper im Geist noch ist der Geist im Körper – (Lama: das vierte des Tetralem) ... Der Körper ist durchdrungen von Geist ... Alles ist geistiges Erleben ... Wir können unsere Aufmerksamkeit auf körperliches Erleben richten ... Das werden wir mit unseren Sinnen nicht beantworten können, denn alles, was wir nah wahrnehmen, ist am Ende Geist, aber das bedeutet nicht, dass da nicht irgendetwas ist, was wahrgenommen wird. Aber wir werden es nicht außerhalb unserer Filter wahrnehmen können, und damit wird es immer kompiliert werden in etwas, das wieder im Geist ist. Aber das bedeutet nicht, dass da nichts ist, aber vielleicht doch, ich weiß es nicht.*

Genau! Ihr merkt, wir haben da verschiedene Anregungen, und es ist gut, damit klarzukommen. Es wird dann im Sterbeprozess, wenn wir diesen Körper verlassen, eine ziemlich wichtige Frage sein. Was wir Geist nennen, ist ja in der gewöhnlichen Identifikation das Ich. „Gibt es mich noch, wenn der Körper stirbt?“ Das ist eine wichtige Frage zur Einheit oder Getrenntheit von Körper und Geist.



## Das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein (Satipaṭṭhāna)

Die Zusammenfassung des Dharma, in dem wir sagen, dass es insgesamt um Sati – Gewahrsein – geht, ist auch sehr berühmt. Es geht um das Gewahrsein der körperlichen Gestaltungen, also der Sinnesprozesse, es geht um das Gewahrsein der geistigen Prozesse, es geht um das Gewahrsein des Geistes und um das Gewahrsein der Dharmas. Das sind die berühmten vier Aspekte des Satipaṭṭhāna. Vier Bereiche, in denen wir ein Verständnis der Natur der Phänomene entwickeln. Darüber habe ich an anderer Stelle schon ausführlich unterrichtet.

Den Geist des Erwachens, Bodhicitta, hatte ich schon erwähnt als eine Möglichkeit, den ganzen Dharma zu beschreiben.

Dann werden wir uns Ende dieses Moduls mit den Vier Siegeln befassen. Die Vier Siegel sind in allen Traditionen des Buddhadharma bekannt, in ihnen ist auch die Essenz der Lehren zusammengefasst. Diese vier sind:

1. Das Bewusstsein der unbeständigen Natur der Dinge: Alle Phänomene sind vergänglich, alles bedingt Entstandene ist vergänglich.
2. Greifen ist Leid: Das Anhaften an dem, was vergänglich ist und bedingt entsteht, ist Leid.
3. Die Erkenntnis des Nicht-Selbst: Sie beendet dieses Greifen. Die befreiende Erkenntnis ist, dass es überhaupt kein Selbst, kein festes Ich zu entdecken gibt.
4. Nirvāṇa ist Frieden: Frieden ist die Frucht dieser Erkenntnis.

Mit diesen Vier Siegeln – Vergänglichkeit, Leid, Nicht-Selbst und Frieden – hat man auch den Dharma umfassend beschrieben. Das werden wir uns Ende des Kurses noch im Detail vornehmen.

In diesem ersten Punkt habe ich verschiedene Zusammenfassungen des Dharma, die alle von Buddha selbst stammen, vorgestellt. Zum einen habe ich damit beabsichtigt, die Vielfalt in der Darstellung des Dharma zu zeigen; dass wir diesen buddhistischen Weg und die Essenz von dem, was wir Dharma nennen, aus verschiedenen Blickrichtungen beschreiben können. Das nennen wir vernetzendes Denken. Wir üben uns, Aspekte der Unterweisungen, die als getrennte Einheiten dargestellt werden, miteinander zu vernetzen und zu merken, dass wir eigentlich immer wieder über dasselbe sprechen.

## II. Das „Dreifache Drehen des Dharma-Rades“ – die drei großen Lehrtraditionen

Diese Unterscheidung in drei Zyklen stammt aus dem Saṃdhinirmocana Sūtra („Erläuterung der tiefgründigen Geheimnisse“) und den Texten des Yogācāra-Ansatzes.

Wir finden darin einen weiteren Hinweis, wie wir die Lehren, die es in den verschiedenen buddhistischen Gemeinschaften auf diesem Planeten zu finden gibt, strukturieren können.

- Das erste Drehen des Dharma-Rades etabliert die Lehren über die Vier Edlen Wahrheiten, das abhängige Entstehen, die drei Schulungen in heilsamem Verhalten, Meditation und Weisheit, sowie das Verständnis von Unbeständigkeit, Leid und Nicht-Selbst. Hierzu gehört alles, was in den Drei Körben (Tripiṭaka) der Pali-Tradition des südlichen Buddhismus gelehrt wird, auch Schule der Älteren (Theravāda) genannt.
- Das zweite Drehen des Rades ermöglicht ein tieferes Verständnis der befreienden Weisheit (prajñāpāramitā) als das Erkennen der leeren, nicht fassbaren Natur aller Phänomene. Dieses Verständnis eines Mittleren Weges (Mādhyamaka), der jenseits aller Sichtweisen führt, bildet zusammen mit der Bodhisattva-Haltung, unermüdlich für das Erwachen sämtlicher Lebewesen zu wirken, die Grundlage der Sanskrit-Tradition des nördlichen Buddhismus, auch Größeres Fahrzeug (Mahāyāna) genannt.
- Das dritte Drehen des Rades lenkt den Blick auf die Lichthaftigkeit des Geistes und die Fülle innewohnender Qualitäten. Der Geist ist nicht nur leer von einer Selbstnatur, sondern versehen mit den fünf Aspekten des zeitlosen Gewahrseins und dem Potential des Erwachens (Buddhanatur). Dies ist die Grundlage der Yogācāra-Schule und vieler Praxiswege im Mahāyāna und insbesondere des tantrischen Weges, auch Diamantweg (Vajrayāna) oder das „vierte Drehen des Dharma-Rades“ genannt.

Es ist offenkundig, dass zwischen einem traditionellen Theravada-Kloster und einem tibetischen Kloster ein ziemlicher Unterschied besteht. Man könnte sagen, da liegen Welten dazwischen. Wenn man dann bei den Zen-Leuten auf Besuch ist, erlebt man noch einmal etwas anderes. Und wenn man dann bei Laien-Praktizierenden landet, den Ngagpas in Tibet, oder bei modernen Vipāśyanā-Lehrern, findet man noch einmal andere Formen. Diese verschiedenen Formen, den Dharma zu unterrichten, werden manchmal als das Dreifache Drehen des Rades beschrieben. So können diese verschiedenen Formen zugeordnet werden. Manchmal wird sogar vom vierfachen Drehen des Rades gesprochen.

Das ist natürlich eine Beschreibung, die wir nur bei den Traditionen finden, die mit allen drei Formen der Unterweisungen etwas zu tun haben. Bei den Theravāda werdet ihr nicht vom Dreifachen Drehen des Dharma-Rades hören, das ist normalerweise nicht deren Anliegen. Die Unterweisungen, die wir im Pali-Kanon finden, werden normalerweise samt und sonders in das erste Drehen des Rades eingeordnet. Was hat es also damit auf sich?

Klassischerweise gehören zum ersten Drehen des Dharma-Rades die Vier Edlen Wahrheiten, das Abhängige Entstehen, die drei Schulungen (heilsames Verhalten, Meditation und Weisheit – Śīla, Samādhi, Prajñā), das Verständnis von Unbeständigkeit, von Leid und von Nicht-Selbst. Hierzu gehört alles, was in den drei Körben, dem Tripiṭaka der Pali Tradition des südlichen Buddhismus gelehrt wird, auch Schule der Älteren genannt. Das sind eigentlich all die Grundlagen, wie wir sie im Pali-Buddhismus so wunderbar überliefert finden. Eigentlich ist da alles drin. Da braucht es nicht noch mehr.

Ich habe gerade ein Buch gelesen von einer israelischen Meditationslehrerin, die ich kennen gelernt habe. Sie hat über das Entwickeln von Erkenntnis, Weisheit, in den vier Dhyānas promoviert. Das Buch baut nur auf den Pali-Sutten auf, den Nikāyas, also den ursprünglichen Texten, nicht auf den Kommentaren. Die Zitate, die sie herausgesucht hat, belegen die Einheit von Sāmātha und Vipāśyanā, von der wir im Mahāmudrā immer sprechen. Schon dort finden sich ganz viele Mahāmudrā-Instruktionen, über die Lichthaftigkeit des Geistes und so. Nur haben sie in der späteren Verarbeitung nicht diese Aufmerksamkeit bekommen, die sie in anderen Schulen dann eben doch bekommen haben.

Ich habe schon in früheren Unterweisungen Mahāmudrā anhand von Satipaṭṭhāna unterrichtet, und es gibt noch unzählige Beispiele, wie sich das, was eigentlich zum zweiten und dritten Drehen des Dharma-Rades gehört, zumindest ansatzweise beim ersten Drehen finden lässt. Wer wirklich sucht, der findet das dort. Deswegen hätte es eigentlich zusätzlich nichts gebraucht.

Während ein paar Jahrhunderten nach dem großen Übergang des Buddha, der wahrscheinlich im vierten bis fünften Jahrhundert vor Christus stattgefunden hat, hat sich eine monastische Tradition entwickelt. Es hat sich ein Korpus von Lehrreden herauskristallisiert, es hat sich ein Abhidharma herauskristallisiert. Bei all dem hat es „gemenschelt“. Besonders den Gelehrten wurde das angekreidet, sie haben den Dharma sehr vergegenständlicht. Sie haben diese Gerüste, über die wir sprechen, diese Strukturen, extrem solide dargestellt, sodass man fast schon an eine Religion denken könnte, wenn man den Dharma liest und hört.

Das hat mit Nāgārjuna, im 2. Jahrhundert nach Christus, eine zweite Welle des Unterrichtens ausgelöst, wobei es vor allen Dingen um das Auflösen dieser verfestigenden Tendenzen ging. Überall, wo das Scholastische so stark behauptet hat, dass es eine Erleuchtung gibt und sie so und so entsteht, wurde wieder darauf Bezug genommen, dass der Buddha klar ausgedrückt hat, dass auch die Erleuchtung von leerer Natur ist. Wenn von den Skandhas gesprochen wurde, als gäbe es tatsächlich Skandhas, wurde wieder betont, dass auch sie von leerer Natur sind. Wenn von Zeitmomenten gesprochen wurde, als gäbe es Momente in der Zeit, wurde wieder klar gemacht, dass es nur Kontinuität von Prozess gibt. Das steht nicht für einen Moment still, es gibt keine Ausnahme der Unbeständigkeit, der prozesshaften Natur des Seins. Es gibt keine Momente, die man finden könnte, genauso wie es keine letzten Partikel gibt, aus denen das Universum aufgebaut ist.

Historisch betrachtet war alles, was mit diesem zweiten Drehen des Rades stattgefunden hat, im Grunde genommen, den Dharma wieder auf Kurs zu bringen. Es ging darum, dieses Vergegenständlichen wieder rauszunehmen aus einer Dharma-Tradition, die damals schon in verschiedenen Ländern gut etabliert war und die so ihren Kodex entwickelt hat; ihren Kanon, die unumstößlichen Wahrheiten sozusagen, an die alle Buddhisten zu glauben hatten. Als ob es da jemanden gäbe, der das Erwachen erlangt, diese Illusion musste klar gemacht werden; dass da ein Ich das Erwachen erlangt, war nie die Aussage des Buddha.

So verstehe ich es zumindest, und viele andere verstehen es auch so. Denn die Arbeit von Nāgārjuna, Āryadeva und den anderen großen Meistern aus dieser Zeit war es, die nicht fassbare, prozesshafte, „leere“ Natur aller Phänomene ins Zentrum zu rücken. Der gesamte Dharma war schon etabliert, aber es wurde sozusagen das

Spotlight angemacht und überall klar gemacht: „Hey, ihr sprecht immer von Sinnesprozessen, aber weder ist eine Zunge zu finden, noch ist das Sehen, die Sicht, zu finden, sondern es findet Sehen statt – kein Auge, keine Zunge und so weiter.“ Ihr kennt das Herz-Sūtra. Das Herz-Sūtra ist der berühmteste Ausdruck dieses zweiten Drehen des Rades. Form ist von leerer Natur, Leerheit ist Form und so weiter. Da geht es dann durch die Skandhas... Das Entdecken dieser Prajñāpāramitā Sūtras und die Kommentare dazu waren ein Zurechtrücken des Dharma-Verständnisses ungefähr fünf Jahrhunderte nach dem Buddha.

Im Nachhinein, oder so ein bisschen interpretativ, wurde das auch dem historischen Buddha zugeschoben. Da wird dann oft gesagt, dass der Buddha die erste Hälfte seines Lebens dieses erste Drehen des Rades gelehrt und dann auf dem Geierhügel bei Rajgir das zweite Drehen des Rades vollzogen hat. Ich bin mir nicht so ganz sicher, dass es so war. Als historischer Prozess lässt es sich besser verstehen.

Diese Sicht, dass der Buddha damals all das in seiner historischen Form gelehrt habe, wird auch nicht von allen Mahāyāna-Buddhisten vertreten. Denn wir wissen, dass es sich bei vielen der Mahāyāna-Sūtras um Visionen handelt, um etwas abgewandelte Versionen der ursprünglichen Pali-Suttas. Aber immerhin, die am frühesten gefundenen Sanskrit-Sūtras, also Mahāyāna-Sūtras, stammen aus derselben Zeit wie die Pali-Suttas, etwa siebzig vor Christus. Also man kann nicht mehr sagen, die schriftliche Überlieferung der Pali-Suttas sei älter als die Mahāyāna-Sūtras. Inzwischen haben neue Funde gezeigt, dass offenbar ziemlich gleichzeitig angefangen wurde, sie niederzuschreiben.

Mit dem Zurechtrücken durch Nāgārjuna und seine Kollegen wäre eigentlich alles wieder in Butter gewesen. Der Dharma war etabliert, der Fokus war darauf gerichtet, dass kein Aspekt des Dharma verfestigt werden kann, dass die Inhalte, von denen da gesprochen wird, keine Dinge sind, sondern Prozesse. Es gibt also nicht „die Freude“. Wir haben vorhin lauter Substantive benutzt: die Freude, der Gleichmut und so weiter. Die gibt es nicht. Das sind Arten und Weisen des Erlebens, des Seins, die da beschrieben werden. Das sind alles Prozesse. Es gibt auch keine Person, kein stabiles Ich, die das alles erlebt. Das wurde also alles richtig gerückt. Das war das zweite Drehen des Rades. Das hat zu diesem Verständnis des mittleren Weges geführt, was wir Madhyamaka nennen – jenseits aller Sichtweisen. Eigentlich ist das wieder ein Betonen von Aspekten, die in den ursprünglichen Lehrreden schon angelegt waren.

Für die Gelugpa-Schule zum Beispiel ist das zweite Drehen des Rades eigentlich das entscheidende. In der tibetischen Tradition wird manchmal gesagt, das zweite Drehen des Rades, wo auf die leere Natur hingewiesen wird, ist eigentlich das Wesentliche, worum es geht.

In der Kagyü-Tradition, in der ich groß geworden bin, sagt man: „Eigentlich ist das dritte Drehen des Rades das tiefendste, weil es auf den anderen beiden aufbaut.“ Was war denn in der Zwischenzeit passiert? Nach Nāgārjuna – zweites Jahrhundert – haben wir so im vierten Jahrhundert die ersten Anfänge der Yogācāra-, Cittamātra-Schule und die Hochblüte im siebten/achten Jahrhundert. Also haben wir wieder einen Prozess, der ungefähr so lange war, wie der Prozess bis zum zweiten Drehen des Rades. Was war passiert?

Die Lehren über die leere Natur des Geistes und des Erwachens und all der Inhalte, die wir beschreiben, wurden immer wieder falsch verstanden. Die Aussage, dass der Geist leer ist, wurde so verstanden, als hätte er keine Sinneserfahrungen, als würde da kein Denken stattfinden, als wäre da nichts zu finden. Es brauchte dann eine Klarstellung, die mit dieser – für den normalen Menschen etwas trist anmutenden – Version der leeren Natur aufräumte. „Wenn alles leer ist, wofür gehe ich dann überhaupt einen Weg? Wenn Nirvāṇa genauso leer ist wie Samsara, wieso dann...“ Irgendwie brauchte es da noch etwas. Im Grunde genommen könnte man dieses dritte Drehen des Rades die Lehre von der Fülle des Seins nennen. Das ist aber ein Begriff, den ich jetzt gewählt habe.

Tatsächlich geht es um das Gewahrsein. Es geht darum, dass der Geist nicht nur leer von einem Ich oder einem Selbst ist, sondern dass er voller Gewahrseinsprozesse ist, dass auch der Geist eines Erwachten von Gewahrsein charakterisiert ist, und dass dieses Gewahrsein überall ist. Zu diesem dritten Drehen des Rades der Lehre gehört auch das Sprechen über die Buddhanatur. Das Sprechen über die Buddhanatur bedeutet, dass jetzt klarzustellen war, dass, wenn wir nicht mehr an der Festigkeit des Erlebens haften, sich dann das spontan gewahre, dynamische Sein offenbart, dem eine Lichthaftigkeit innewohnt – eine Klarheit, eine Fähigkeit in unglaublicher Frische wahrzunehmen, zu erkennen, zu verstehen, mit all den Qualitäten, die unserem Geist innewohnen, wenn er nicht mehr blockiert ist.

Das dritte Drehen des Rades hat klar gemacht: Fallt nicht in dieses Missverständnis der leeren Natur als Abwesenheit von allem, sondern seht die Fülle des Seins, mit der Betonung auf den Qualitäten. Auch da wurde nichts Neues erzählt. Auch das lässt sich bereits in den ursprünglichen Lehren des Buddha wiederfinden, der

immer wieder auf diese Qualitäten hingewiesen hat, und für den es selbstverständlich war, dass jeder erwachen kann und dass da natürlich Gewahrseinsprozesse ablaufen, und dass leer nicht bedeutet, dass da nichts ist. Es war auch wieder ein Klären von Missverständnissen, das beim dritten Drehen des Rades stattgefunden hat.

Eigentlich klärt das dritte Drehen des Rades diese vermeintliche Dialektik zwischen Form und Leerheit – zwischen Erscheinungen, etwas wird erlebt, und der leeren Natur. Da könnte das Missverständnis entstanden sein, dass die leere Natur, die Leerheit, getrennt von den Erscheinungen zu finden sei. Und das dritte Drehen des Rades betont, dass die leere Natur innerhalb der Erscheinungen, innerhalb der Fülle, ist; dass die Fülle selbst von leerer Natur ist; dass da ein Gewahrsein, ein Erkennen, stattfindet, und dass da Interaktion stattfindet, eine Aktivität zum Wohl der Lebewesen.

Diese beiden letzten, das zweite und dritte Drehen des Rades, nennt man das große Fahrzeug. Nur im Mahāyāna wird es als solches dargestellt. Aber wenn ihr heutzutage zu den westlichen Vipāśyanā-Lehrern geht, unterrichten die schon aus dieser Perspektive heraus. Das ist dann nicht mehr getrennt. Ihr trifft da nicht mehr den Pali-Buddhismus in Reinkultur an, sondern ihr trifft da, aus meiner Sicht, einen sehr aufgeklärten Vipāśyanā-Unterricht, der bereits diese Verständniselemente des zweiten und dritten Drehen des Rades integriert hat. Es ist wichtig, dass ihr euch dessen bewusst seid, dass das ein integrierter Vipāśyanā-Ansatz ist, so dass wir da nicht von getrennten Ansätzen sprechen können. (Fred von Almen, Vipāśyanā-Lehrer in der Schweiz, ein sehr berühmter internationaler Vipāśyanā-Lehrer, hat ein Buch mit dem Titel „Buddhismus“ herausgebracht. Es ist eigentlich ein Abhidharma-Buch, das er verfasst hat, in dem schon diese Mahāyāna-Ansätze mitberücksichtigt werden. Das ist vergriffen und wir bringen jetzt als Co-Autoren eine neue Version dieses Abhidharma-Buches heraus, wo ich noch etwas stärker die Mahāyāna-Sichtweise und die Yogācāra-Sichtweise ausführe, um diesen integrierten Ansatz auch allen zugänglich zu machen.)

Ich würde vorschlagen, dass wir dieses dreifache Drehen des Rades in seiner Gesamtheit betrachten. Dass wir uns gar nicht die Mühe machen, diese drei Zyklen auseinander zu halten, sondern uns sagen: „Okay, Buddha sei Dank hat es so viele Meisterinnen und Meister gegeben, die sich diesem Thema gewidmet haben und wir können von all dem großen Nutzen haben.“ Wir haben diese wunderbaren Lehren des Dharma, diese vielen Erfahrungsberichte über den Weg des Erwachens. Wir verstehen, dass die Begriffe, die da benutzt werden, auf Prozesse hinweisen, und dass all das, was beschrieben wird, von veränderlicher und nicht-substanzieller Natur ist. Und wir verstehen, dass sich uns dadurch eine Fülle des Erlebens enthüllt, für die wir nichts zu tun brauchen, die sich uns enthüllt, sobald wir entspannen, sobald wir nicht mehr im Greifen sind.

Das ist die Lehre über die Buddhanatur, dass diese Qualitäten des erwachten Seins sich in uns von selbst zeigen, solange wir sie nicht immer wieder überdecken, nicht immer wieder ausbremsen. Dass es also durch das Auflösen der Schleier, durch das Auflösen der Verstrickungen von selbst zur Erfahrung des Erwachens kommt, von dem der Buddha ja schon im Pali-Kanon sagt, dass es durch nichts bedingt ist –, dass es also nicht auf Ursachen und Bedingungen beruht zu erwachen. Das ist nichts Neues, was da gesagt wird. Es ist nur im Laufe der Jahrhunderte oder der Jahrtausende feiner ausformuliert worden.

Dieses Verständnis, das ich jetzt beschrieben habe – ein klar beschriebener Weg des Erwachens, wo uns bewusst ist, dass jeder Aspekt, der da beschrieben wird, von prozesshafter Natur ist, in einer Fülle des Erlebens –, kann uns begleiten und hilft uns, immer wieder zu korrigieren.

Wenn wir uns zum Beispiel fragen, „Schaffe ich das denn überhaupt? Kann ich das denn überhaupt je kapieren?“, dann brauchen wir die Erinnerung vom dritten Drehen des Rades: Jeder von uns hat diese grundlegenden Qualitäten, die Buddhanatur wohnt uns allen inne.

Sobald ich in einer Debatte mit irgendjemandem über den Dharma und Nicht-Dharma lande, „Was ist der richtige Dharma ist im Unterschied zum nicht so richtigen Dharma? ...“, sollte ich vielleicht an das zweite Drehen des Rades denken: All diese Begriffe haben keine Substanz. Das ist alles von leerer Natur. Wer streitet sich da eigentlich mit wem? Wie ist denn das eigentlich mit dieser Sicht jenseits aller Sichtweisen? Dann brauchen wir das.

Abgesehen davon ist alles schon im Edlen Achtfachen Weg beschrieben. Es ist alles beschrieben mit den Paramīs im Pali-Kanon. Es ist alles schon da, wir praktizieren immer die Grundlagen. So können wir herangehen, mit einer integrierten Sicht von dem, was anderswo als das Dreifache Drehen des Rades beschrieben wird.

Jetzt fragt ihr euch, was das vierte Drehen des Rades denn sein könnte. Das benutzt man manchmal, wenn man sich auf den tantrischen Buddhismus bezieht. Das Auftauchen der buddhistischen Tantras wird dann das vierte Drehen des Rades genannt, beruht aber auf dem dritten Drehen des Rades. Es ist eine Folge davon. Erst dann,

wenn man wirklich tief darin verankert ist, der Buddhanatur zu trauen und auch deren leere Natur zu sehen, ist tantrische Praxis möglich.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe immer gedacht, der historische Buddha hätte das Herz-Sūtra selbst zu Śāriputra gesagt.*

Nein, das ist ein bisschen anders. Avalokiteśvara hat es in Gegenwart des Buddha von sich gegeben. Der Buddha hat dann genickt und gesagt: „Genau so!“ Das ist so eine schöne Art, dem Buddha Worte in den Mund zu legen.

**Teilnehmer/-in:** *Ich komme aus einer Tradition, in der auf die vier Versenkungszustände gar nicht so viel Wert gelegt wird. Kannst du dazu mal was sagen?*

Diese vier Versenkungszustände – Dhyānas – werden in vielen buddhistischen Traditionen nicht so sehr beachtet, nicht so sehr erwähnt. Das Missverständnis hat früh begonnen. In der Pali-Tradition, im Theravāda hat es begonnen mit Interpretationen, bei denen der Weg der Erkenntnis und der Weg von Śāmatha getrennt wurden. Der Weg der Geistesruhe – Śāmatha – wurde mit den Dhyānas identifiziert und der Weg der Erkenntnis – Vipāśyanā – mit den vier Bereichen des Satipaṭṭhāna. Auch in der tibetisch-buddhistischen Tradition findet man das. Es gibt einige Aussagen, nach denen das, was wir auf Englisch ‚access concentration‘ nennen, also die Vorstufe der Versenkungen, schon ausreicht, um Erkenntnis zu erlangen, und dass man eigentlich nicht durch die vier Dhyānas durchgehen müsste. Auch das Dilemma, in dem du dich befindest, ist solchen Ansätzen geschuldet, es gibt viele davon.

Ich bin ganz frisch und aktuell in diesem Thema, habe mir auch meinen eigenen Lebensweg nochmal angeschaut und muss sagen, dass mir immer schon geholfen hat, wie Gendun Rinpoche die Mahāmudrā-Meditation, die Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā betont. Es gibt auch Theravāda- und Zen-Ansätze, in denen das so betont wird. Zen und Chan kommen übrigens von dem Wort Dhyāna.

Wenn wir uns das genau anschauen, dann sollte heilsame Sammlung Erkenntnisprozesse unterstützen, ermöglichen. Wir brauchen uns nicht so viele Gedanken zu machen, ob wir im ersten, zweiten, dritten oder vierten Dhyāna sind. Wir lassen den Geist zur Ruhe kommen. Wir lassen ihn unabgelenkt in der Erfahrung des Seins ruhen und beginnen damit, die Natur der Dharmas zu untersuchen. Zu Anfang ist das noch eine gewisse begriffliche Bewegung – wir sprechen da von einem Eintritt in die Versenkungsstufen mit noch vorhandener Begrifflichkeit –, und später wird dieses Untersuchen der Dharmas ein nicht begriffliches Sehen, ein Schauen, ein Erfahren, ohne dass begriffliche Kommentare stattfinden und ohne dass Gedanken stattfinden über das, was wir erleben.

Dieses gelöste Verweilen im sehenden Sein ist das, was wir praktizieren. Da werden zwangsläufig auch diese Dhyānas irgendwann auftauchen. Sie bedeuten einfach, dass der Geist immer klarer wird und sich auch aus dem subtilen Anhaften an geistigem Wohlbefinden – Freude – und körperlichem Wohlbefinden – Glücksgefühle im Körper – löst. Der Geist wird immer gleichmütiger, und das gilt es zu praktizieren. Also wer Meditation praktizieren möchte, sollte keine Sorge haben wegen der Dhyānas, sondern sich einfach auf gelöstes Sein einlassen, aber immer dieses subtile Interesse am Sehen, am Erkennen wachhalten. Wenn das nicht weg meditiert wird, ist alles in Ordnung.

Du entspannst dich immer weiter und bleibst wach interessiert, ohne das mit Wollen zu verbinden. Das ist eine Bereitschaft zu sehen. Das ist genau das Antidot für Unwissenheit.

**Teilnehmer/-in:** *Was ist die äußere, die innere und die persönliche Zuflucht? Ich finde, es ist schwer das zu vergegenwärtigen in dem ganzen inneren Getriebe, was da ist.*

Ich glaube, du kannst es im Skript nachlesen. Ich gebe dir jetzt eine verkürzte Antwort. Die äußere Zuflucht sind die Erwachten, die Unterweisungen / die Worte und die Menschen, die unsere Saṅgha sind. Die innere Zuflucht ist, zu verstehen, dass das Eigentliche, wozu wir bei den Erwachten Zuflucht nehmen, das Erwachen selbst ist; dass wir bei den Worten erkennen, dass sie auf Erfahrungen hinweisen und sich hinter den Worten ein befreiendes Erkennen verbirgt und uns darauf ausrichten; dass wir in der Saṅgha erkennen, dass eigentlich die Qualität von Freundschaft das Entscheidende ist, die Bereitschaft füreinander da zu sein, Liebe und Mitgefühl also. Die persönliche Zuflucht ist nicht nochmal etwas anderes, sondern das, was uns am tiefsten inspiriert, da wo die stärkste Kraft für uns zu finden ist.

*Von Tag zu Tag ist das trotzdem irgendwie schwer, denn wir brauchen ja jeden Tag eine Art Zuflucht, oder?*

Ja, genau. Du darfst entweder jeden Tag dieselbe nehmen oder jeden Tag ein bisschen variieren. An einem Tag ist vielleicht eine etwas andere Betonung der Zuflucht für dich hilfreicher. Die letztendliche Zuflucht ist immer die Natur des Geistes.

**Teilnehmer/-in:** *Erwachen ist nicht bedingt von Ursachen oder Bedingungen, aber was ist mit Karma? Sind wir im Erwachen nicht bedingt von unseren früheren Handlungen?*

Erwachen ist genau das Sein, das frei ist von den karmischen Einflüssen. Im Erwachen, im non-dualen Gewahrsein, hat Karma sein Ende. Es ist nicht bedingt durch Karma. Jetzt ist es aber so, dass erwachtes Handeln natürlich in einem Kontext stattfindet innerhalb des bedingten Seins und da immer mit den verschiedenen Einflüssen zu tun hat. Und auch ein Erwachter, eine Erwachte ist natürlich geprägt durch das eigene soziokulturelle Umfeld, durch die Mitwelt, und diese Prägung, die durch unsere Sozialisation entstanden ist, wird man nie ganz und gar hinter sich lassen. Aber der Geist des Erwachens, das non-duale Gewahrsein ist tatsächlich auch von solchen soziokulturellen Prägungen völlig frei, denn das, worum es da geht, die Natur des Geistes, wird nicht geprägt durch psychische, emotionale, soziale und kulturelle Einflüsse.

**Teilnehmer/-in:** *Gestern hast du über die Freude gesprochen. Das ist etwas, was ich gut kenne, mich mitzufreuen, aber dann gibt es so einen Moment, wo mir das verloren geht. Wenn ich sehr in diesem Mitgefühl bin und Menschen begegne, die ein sehr schweres Schicksal haben, was beruflich bedingt häufig vorkommt, fühle ich mit, was es bedeutet, in dieser Situation zu sein, wo sich jemand in seinem Leid dreht und keinen Ausweg sehen kann. Dann weiß ich, dass es jetzt gut wäre Freude vermitteln zu können, aber dann kommt mir die Freude abhanden. Ich kann dann mitfühlen, ich kann offen bleiben, aber Freude zu empfinden ist dann irgendwie nicht möglich. Ich weiß nicht, ob es da etwas in mir gibt, wo ich die Koordinaten etwas verschieben könnte.*

Ich kenne gut, was du beschreibst, und es ist ja auch kein Grund zur Freude da. Das ist einfach ganz schönes Leid, und das Drehen in den Mustern mitzuerleben, erweckt Mitgefühl, erweckt warme, liebevolle Gefühle, aber wir sind dann nicht direkt in der Freude. Aber wenn dieser Mensch – das wäre jetzt die klassische Freude, die dritte von den unermesslichen Qualitäten – kleine Einsichten hat und es dieser Person gelingt, im Alltag etwas ein klein wenig anders zu machen, im Sinne eines Heilungsprozesses, schon kommt bei uns eine ganz starke Mitfreude, weil es ja so unendlich schwierig ist, diese kleinen Veränderungen vorzunehmen. Wenn wir die dann mitkriegen, wenn also etwas Heilsames geschieht, ist diese Mitfreude da.

Jetzt gibt es einen anderen Aspekt der Freude, zu dem du Zugang finden kannst: Wenn wir mit einer Person zusammen sind, die so scheinbar ausweglose Situationen erlebt, dann ist die Qualität der Freude unsere Leichtigkeit, unsere Beweglichkeit. Wir brauchen keine überschwängliche Freude, sondern unsere Freude ist die Leichtigkeit, die dadurch entsteht, dass wir in dem scheinbar Ausweglosen schon entdecken, wie es leichter wird, wenn wir uns nicht damit identifizieren, wenn wir dem Problem nicht völlig auf den Leim gehen. Diese innere Beweglichkeit ist die Freude am möglichen Weg, die Freude daran, dass der Geist, wenn er entspannt ist, ja doch Möglichkeiten hat. Nur wissen wir unter Umständen noch nicht, wie wir es schaffen, dass die andere Person aus dieser vertrackten Situation in die Beweglichkeit hinein kommt, aber wir selber dürfen und sollten, ohne das dem anderen überzustülpen, in dieser Beweglichkeit bleiben.

Ich persönlich hatte gerade in Israel wieder viele solche Situationen mit den Israelis und den Arabern. Sie alle haben unsägliches Leid und unsäglich viele aktuelle und frühere Verluste. Da drin zu sein und meine eigene Beweglichkeit zu spüren, bedeutete, so viel ich konnte zuzulassen und zu spüren, was die andere Person erlebt. Das also wirklich so weit wie möglich zu meinem eigenen Erleben werden zu lassen und darin alles zur Anwendung zu bringen, was mir mit meinen eigenen Problemen hilft. Ich lasse das Thema der anderen Person zu meinem eigenen Erleben werden und praktiziere darin so, als wäre es wirklich mein eigenes. Da öffnen sich die Türen und da merke ich, dass da Wege möglich sind, dass da Entwicklungen möglich sind, Veränderungen, und dann kann ich im Kontakt mit der anderen Person in diesem Verständnis bleiben – ich verstehe und ich fühle. Und ich kann das dann auch testen und nur wenn ich die Rückmeldung bekomme, dass sie sich verstanden fühlt, dann kann ich den nächsten Schritt gehen.

Du wirst das in deinem Beruf genauso machen. Du bist auf der Gefühlsebene verbunden, und dann kannst du dank deiner eigenen Leichtigkeit und Beweglichkeit ein bisschen spielerischer und kreativer damit umgehen. Es zeigen sich Wege und du bist jederzeit bereit mit der eventuell auftauchenden Beweglichkeit im anderen mitzugehen und die zu unterstützen. Wenn man das eine Weile gemacht hat, so zehn bis fünfzehn Minuten, kommt es meistens sogar dazu, dass auch die andere Person Freude und Dankbarkeit erlebt, dass diese gemeinsame Beweglichkeit für eine Weile da ist, auch wenn die Situation selbst hoffnungslos ist.

Noch etwas präziser: Du nimmst das ganze Erleben als dein eigenes Erleben und darin ist dann erst mal das Gefühl von einer großen Schwierigkeit und Enge. Und dann entdeckst du darin, was gut tut. Was dir in dieser Enge gut tun würde. Damit bist du am Heilsamen. Dieses Erleben des Heilsamen in der Enge setzt bereits die erste Freude frei.

### ***Aufgaben für die Gruppen:***

Welche traditionelle Zusammenfassung inspiriert dich am meisten? Tauscht euch darüber aus und lasst euch untereinander von eurer Inspiration führen. Dadurch lernt ihr sie noch besser kennen. Wir eröffnen uns dadurch die Möglichkeit, andere Blickwinkel in der Gruppe zu hören und mitzubekommen.

Wie würdest du den buddhistischen Weg für Freunde zusammenfassen? – Denkt an gleichaltrige Freunde, die aber nichts mit dem Dharma zu tun haben. Jemand fragt: „Was machst du da eigentlich? Wie geht dieser buddhistische Weg?“ Helft euch gegenseitig in der Gruppe, gute Formulierungen, gute Ansätze zu finden. Notiert sie euch auch. Das hilft natürlich uns, unsere eigene Sicht zu klären. Es geht gar nicht darum, das den anderen dann wirklich so zu erzählen.

Wie verstehst du das dreifache Drehen des Rades? Ich wünsche mir, dass ihr das mit eigenen Worten darstellt. Es geht darum, das eigene Verständnis abzurufen. Worum ging's da eigentlich? Ihr habt Notizen, aber eigene Worte sind gefragt.

### ***Aufgaben für das Teacher Training:***

Weshalb erschien wohl ein zweites und drittes Drehen des Rades notwendig? Zum Teil habe ich euch die Gründe schon erzählt, und ihr könnt schauen, ob ihr weitere Gründe erspüren könnt oder wisst, die dazu geführt haben, sodass es zu diesen verschiedenen Ausformungen des Buddha-Dharma kam, wo wir keine gegen die andere auszuspielen brauchen.

Auf welche Fragen antworten diese zusätzlichen Unterweisungen? Was hat die Leute beschäftigt, bevor es zu den Unterweisungen über die Buddhanatur kam. Was hat die Leute beschäftigt, bevor die Leerheit so stark in den Vordergrund getreten sind? Was hat die Leute beschäftigt und dazu geführt, dass man im dritten Drehen des Rades die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins gelehrt hat? Was sind jeweils die Anliegen und auf was antworten die Unterweisungen?

## **III. Die Vier Verlässlichen Kriterien („The Four Reliances“)**

Die Vier Verlässlichen Kriterien (Skt. *catvārī pratisaraṇānī*, Pali *paṭisaraṇa*, Tib. *rton pa bzhi*) dienen als Wegweiser, um zu verstehen, was mit Unterweisungen wirklich gemeint ist.

Diese Unterweisung geht zurück auf den Buddha selbst, der genau von diesen Kriterien gesprochen hat, die es braucht, um zu einem guten, verlässlichen Verständnis des Dharma zu kommen. Ich lese sie euch vor: Sie sind immer wieder inspirierend, aber oft nehmen wir sie uns nicht genug zu Herzen.

**Verlasse dich auf die Lehren, nicht auf die Person.**

**Verlasse dich auf die Bedeutung, nicht auf die Worte.**

**Verlasse dich auf die wahre Bedeutung, nicht auf die vorläufige.**

**Verlasse dich auf das zeitlose Gewahrsein, nicht auf begriffliches Verstehen.**

Da steckt viel drin, und wenn wir all das beherzigen würden, könnten wir uns viele Schwierigkeiten ersparen. Das Thema ist so wichtig, dass es auf jeden Fall unterrichtet gehört. Im Kedjug, diesem Abhidharma-Buch von Mipham Rinpoche – *Gateway to Knowledge* –, kommen diese vier Kriterien sogar zweimal vor. Sie kommen zwischendurch zur Sprache und dann noch einmal zum Schluss, um klarzumachen: „Hey, also passt auf!“

Die Person, die/der Lehrende darf nicht so sehr im Vordergrund stehen. Lehrende Personen sind eben auch in Bedingungen unterwegs. Was meine Person zum Beispiel angeht, die einen getrüben Geist hat, in der emotionale Muster aktiv sind und so weiter, ist die Person ein ziemlicher Garant für Enttäuschungen. Man kann davon ausgehen, dass – wenn man nur genug kratzt und schaut und provoziert und so weiter – man merkt: „Ja also, könnte besser sein!“ Das heißt nicht, dass die Lehren deswegen verkehrt oder alle falsch sind.

Solange die lehrende Person beim Unterrichten wirklich bemüht ist, authentisch das weiterzugeben und zu erläutern, was sie selbst erhalten hat, sind die Lehren deutlich verlässlicher als die Person mit ihren noch

aktiven Gewohnheitsmustern, mit den Schleiern, mit den Tendenzen, die im Geistesstrom aktiv sind – speziell auch zwischen den Unterweisungen, aber unter Umständen auch während der Unterweisungen. Nichts bewahrt mich davor, während der Unterweisung dann doch von Schleiern verdunkelt zu sein. Es ist nur eine Situation, die etwas klarer ist als der Rest des Lebens. Aber es kann auch bei Menschen mit großen Titeln passieren, dass nicht die Person als Ganzes, zu hundert Prozent für den Dharma steht, dass es nicht zu einer hundertprozentigen, vollständigen Integration gekommen ist, also das, was wir das vollkommene Erwachen eines Buddha nennen. Davon müssen wir eigentlich ausgehen.

In den Texten der Karmapas oder von Patrul Rinpoche können wir lesen: „Es ist heutzutage kein perfekter, kein vollkommener Lehrer mehr zu finden.“ Das schreiben sie im alten Tibet. Wir überlesen das und denken vielleicht, sie würden das nur zum Vergnügen schreiben oder um uns zu amüsieren oder als Floskel. Aber es kommt so oft wieder, und es war auch schon zu Buddhas Zeiten so. Diese Vier Verlässlichen Kriterien stammen aus einer Zeit vor 2500 Jahren. Es beschäftigt uns also, dass wir uns immer auf die Person stützen und uns auf sie verlassen, statt auf den Dharma, auf die Lehre.

Ihr habt immer wieder gehört, dass es den Dharma der Worte und den Dharma der Verwirklichung gibt. Nun ist uns der Dharma der Verwirklichung nicht direkt zugänglich, solange wir nicht selbst verwirklicht sind. Aber wir können auf jeden Fall schon mal den zweiten Satz wirklich tief ins Herz nehmen: **Verlasse dich auf die Bedeutung, nicht auf die Worte.**

Das ist so etwas Hilfreiches. Die Worte können verschieden verstanden werden. Aber was ist denn eigentlich mit den Worten gemeint? Da geht es um diese Fähigkeit, beim Hören der Worte zu erspüren, worum es gerade geht, was gerade das Anliegen ist. Zum Beispiel habe ich noch gar nicht gesagt, dass hinter diesen Worten, die ich gerade spreche, das Anliegen steht, dass wir selbstverantwortliche Praktizierende sind, werden und bleiben, und dass wir unsere Verantwortung für die eigene Praxis nicht an andere Personen abgeben, dass wir die Verantwortung nicht an Worte abgeben, sondern immer tiefer gehen. Dass wir uns fragen, was die eigentliche Bedeutung, was die definitive Bedeutung und was schlussendlich tatsächlich dieses befreiende, zeitlose Gewahrsein ist, sodass wir diesen Weg wirklich gehen.

In vielen spirituellen Traditionen – darunter auch in vielen buddhistischen Traditionen und Linien – wird ein ganz schöner Personenkult betrieben. Wir wissen, was Personenkult zur Folge hat: Unmündigkeit. So hat unter Umständen die Person das und das gesagt und man klebt an den Worten. Es geht dann nicht mehr um die Bedeutung hinter den Worten, sondern man denkt: „So wurde es gesagt, so steht es geschrieben und so hat es zu sein!“ Das ist kein Weg in Mündigkeit, so findet kein Erwachen statt.

Ich habe das sehr nahe erlebt. Wir hatten in Gendün Rinpoche eine unglaublich faszinierende Person als unseren Lehrer. In seinem Fall war es tatsächlich so – zumindest aus meiner Sicht –, dass ein so hoher Grad an Integration stattgefunden hatte, dass ich keinen so großen Unterschied sah zwischen der Person und dem Dharma, den er lehrte und was die eigentliche tiefste Bedeutung des Dharma ist. Das verkörperte er auf eine wunderbare Art und Weise.

Das war aber nicht für alle Menschen so. Auch er wurde angefeindet und kritisiert. Aber er hat uns immer darauf hingewiesen: „Visualisiert nicht mich, nicht diesen Körper aus Fleisch und Blut, sondern visualisiert den blauen Buddha, den Urbuddha Vajradhara / Dorje Chang. Nehmt eure Zuflucht direkt in die Natur des Geistes und nicht zu meiner Person.“ Über sich hat er zum Beispiel gesagt: „Ich bin nur ein Sack von Emotionen.“ Er hat uns in diesem Sinne erzogen und uns vorbereitet darauf, dass wir nicht an der Person kleben, sondern uns noch zu seinen Lebzeiten auf den eigentlichen Dharma besinnen. Und er hat uns auch diese Vier Verlässlichen Kriterien nahegebracht.

Diese beiden ersten Sätze – **Verlasse dich auf die Lehren, nicht auf die Person. Verlasse dich auf die Bedeutung, nicht auf die Worte** – sind wunderbare Hinweise, um nicht in Sektierertum zu landen. Es geht darum, nicht zu einer Sekte zu werden, nicht in einer Fixierung auf eine Person zu landen. Ihr habt vielleicht mitbekommen, was in der kürzeren Geschichte zum Beispiel in der Kagyü-Tradition und in der Gelugpa-Tradition – um die anderen mal zu lassen – alles so passiert ist. Da sind schlimme Dinge passiert, weil Hörigkeit gegenüber Personen, Fixierung auf Personen, Fixierung auf Lehrinhalte im Vordergrund standen. So wird man zur Sekte.

Wenn man sich auf die Person fixiert und dann auch noch auf die Worte, man also nicht die Flexibilität hat, hinter den Worten die Bedeutung zu spüren, dann spielt man Definitionen gegeneinander aus. Dann setzt der Intellekt ein. Der Intellekt versucht, die Worte zu definieren. Dann ist dieses Wort etwas anderes, und da ist Mahāmudrā und da ist Dzogchen, die ja was anderes bedeuten... Man spielt sie gegeneinander aus, man sieht



nicht den gemeinsamen Sinn. Oder man sagt, dass Mahāmudrā und Satipaṭṭhāna total verschieden sind, weil man nicht die Bedeutung von dem einen wie dem anderen versteht; weil man nicht versteht, was dahinter gemeint ist. Und und und...

Ich könnte jede Menge an Beispielen anführen, wie Worte viel zu viel Gewicht bekommen zu Lasten der Bedeutung, die ausgedrückt werden soll. Zum Beispiel die Aussage: „Ja eigentlich kannst du nur als Mönch oder Nonne den Weg vollkommen gehen.“ Ja, aber was ist eigentlich die Bedeutung? Das heißt doch eigentlich, dass man den Weg nur dann vollkommen geht, wenn man sich voll und ganz dem Dharma hingibt. Ob der Mönch oder die Nonne das dann auch wirklich tut, ist doch eine ganz andere Frage. Das ist etwas Äußeres, Mönch oder Nonne zu sein ist ein Lebensstil. Aber was eigentlich gemeint ist, ist, sich ganz und gar dem Dharma hinzugeben. Unser Parademönch Gampopa sagt dazu, dass man – selbst wenn man sich nicht den Bart schneidet und als Laie zu Hause lebt, aber im Sinne der Prajñāpāramitā unterwegs ist – ein Mönch im wahrsten Sinne der Bedeutung ist.

Dieses Zitat bringt Gampopa hier im *Schmuck der Befreiung* an. Da geht es um die Bedeutung. Wir brauchen tatsächlich einen Grad der Entsagung, also des Loslassens und Nicht-mehr-Kultivierens von weltlichen Mustern, so wie ein echter Mönch oder eine echte Nonne lebt. Dann fällt es natürlich leicht, den Dharma zu praktizieren. Es braucht etwas Vergleichbares in unserem Leben, das von der Bedeutung her dieselbe Kraft entwickelt, wie äußerlich Mönch oder Nonne zu sein. Aber einige von uns sind zum Beispiel Eltern, da ist das gar nicht aktuell für uns. Trotzdem können wir mit derselben Intensität unterwegs sein. Es geht um diese Intensität der Praxis – voll und ganz einzusteigen.

Man kann Aussagen, Worte, sehr leicht missverstehen. Zum Beispiel steht im ersten Kapitel von Gampopas *Schmuck der Befreiung*: „Alle Lebewesen haben die Buddhanatur.“ Das kann man total missverstehen. Man kann das so missverstehen, als ob es eine Buddhanatur gäbe, die man haben kann. Damit ist aber nicht gemeint, dass es da ein Etwas gibt, das Lebewesen besitzen. Das ist gar nicht der Sinn dieser Aussage. Wir müssen uns die Bedeutung hinter den Worten erarbeiten: Ja, es gibt in jedem Lebewesen dieses Potential zu erwachen, und zwar auf Grund von innewohnenden Qualitäten, von dynamisch wirkenden Qualitäten, nicht von etwas, das man finden könnte und was man dann die Buddhanatur nennt. Das gibt es nicht.

Es gibt ganz viele Aussagen im Dharma, die man missverstehen kann. Menschen kriegen Angst vor der Vergänglichkeit, kaum zu glauben. Als ob die Vergänglichkeit zunehmen würde, wenn man anfängt, buddhistische Unterweisungen zu hören. Da ist doch nicht plötzlich mehr Vergänglichkeit. Die Vergänglichkeit ist außerdem wie das Wetter, sie lässt sich gar nicht finden. Vergänglichkeit ist nur die Tatsache, dass alles lebendig ist. Lebendig sein bedeutet dynamisch sein; bedeutet, dass sich alles verändert. Alles ist in Bewegung, ist lebendig.

Wenn man sich nicht darum kümmert, in die Bedeutung zu gehen, sind Missverständnisse so leicht möglich. „Werdet euch der Vergänglichkeit bewusst“, „Werdet euch der Unbeständigkeit bewusst“, und plötzlich stellt sich Panik ein: „Nein, ich darf nicht an den Tod denken, denn dann sterbe ich früher.“ Es gibt alle möglichen Missverständnisse, die an jeder Ecke des Dharma auftreten können.

Oder das Wort ‚Zuflucht‘: „Ich will keine Zuflucht nehmen, ich habe gar keine Angst. Wieso brauche ich Zuflucht?“ Das ist einfach nur ein ungeschickt gewähltes Wort, ich gebe es zu. Wir haben noch kein besseres gefunden. Wir brauchen eine klare Ausrichtung, okay. Dann sind wir schon bisschen näher dran. Aber es heißt tatsächlich auch ‚sicherer Ort‘, bloß ist es eine Qualität, auf die wir uns ausrichten.

Wir können jedes Wort, das im Dharma gesprochen wird, auf die Waagschale legen und mal schauen, was wir für geniale Möglichkeiten haben, es misszuverstehen. Dann wird uns klar, dass diese Missverständnisse ständig passieren. Das Wort ‚Leerheit‘ ist so ein ganz berühmter Aufhänger für Missverständnisse, aber auch das Wort ‚Fülle‘. Worte entfalten nur dann ihre hilfreiche Funktion, wenn wir ihre Bedeutung in ihrem Zusammenhang erspüren. Das ist ganz wichtig. Auch jetzt geht es mir nicht darum in euch Verwirrung auszulösen, sondern diesen feinen Sensoren, die jeder von uns hat, Kraft zu geben, sie herauszufordern und auch jetzt zu spüren, was denn hinter den Worten gemeint ist.

Was meint „Verlasse dich auf die Bedeutung“? Es gibt verschiedene Bedeutungen. Wir alle haben dasselbe gehört. Damals im Dreijahres-Retreat hat uns Gendün Rinpoche Unterweisungen gegeben. Nachdem er uns dann nach dem Unterricht verlassen hat, sprachen wir über das, was er gesagt hat. Über die Worte konnten wir uns noch einigermaßen einigen, weil wir ja auch eine Audioaufnahme mitlaufen hatten. Über die Bedeutung konnten wir uns oft nicht einigen, und es war erstaunlich, dass ein großer Unterschied war zwischen denen, die gerade noch frisch im ersten Retreat waren, und dreien von uns, die wir schon in unserem zweiten Retreat

mit Gendün Rinpoche unterwegs waren. Wir waren uns meistens einig darüber, was er mit seinen Worten eigentlich wirklich gemeint hat, während die Spekulationen bei den anderen, die noch ganz frisch damit unterwegs waren, in alle möglichen Richtungen gingen. Das müssen wir uns klar machen: Wenn jemand ganz frisch in diese Unterweisungen hereinkommt – was hier unter Umständen auch der Fall ist, gerade auch im Zoom –, dann gibt es natürlich jede Menge Möglichkeiten, diese Unterweisungen zu verstehen.

Und nicht nur wegen der Worte, sondern auch, weil ein jeder von uns beim Hören derselben Worte die Bedeutung ein klein wenig anders versteht. Die eine Bedeutung, die gehört wird und auf die wir uns alle einstimmen können, gibt es gar nicht. Wir erleben Nuancen einer gefühlten Bedeutung, wo einiges überlappend ist und übereinstimmt, aber dann auch wieder Unterschiede sind. Die Bedeutung, um die es hier geht, ist die Bedeutung des Lehrenden, also das, was die lehrende Person eigentlich kommunizieren möchte. Es geht nicht um unsere Freiheit, die Worte zu interpretieren und ihnen unsere Bedeutung zu geben.

Versucht einmal zu erraten, was denn wohl zum Beispiel Gampopa hinter den Worten gemeint hat. Um das herauszufinden, ist es sehr hilfreich, auch die anderen Werke von Gampopa zu kennen, weil sich uns dann allmählich das Feld der Bedeutungen erschließt, in denen er unterwegs war. Und dann versteht man dieses Abhidharma-Buch aus seiner Bodhicitta- und Mahāmudrā-Perspektive. Das ist etwas ganz anderes als das, was uns zunächst als Bedeutung anspringt, denn wir sind noch nicht ganz eingestimmt auf diesen total weiten Geist, aus dem heraus dieses Werk geschrieben wurde.

Wir unterstellen – das ist unsere Prägung aufgrund von vielen Jahren Schule, eventuell auch Uni –, dass Gampopa wie so ein Professor sein professorales Buch geschrieben hat. Wir kriegen nicht ganz mit, dass da ein Mahāmudrā-Meister saß, der sich gedacht hat: „Ach, obwohl all diese Begriffe eigentlich gar nicht so wichtig sind und letzten Endes missverstanden werden können, mache ich mir die Mühe zusammenzustellen, was für Anfänger hilfreich ist, um in die Praxis hineinzufinden. Er hat sich selber motiviert, ohne sich damit zu identifizieren, und hat gefunden, dass es sinnvoll ist, alles so einfach und knapp wie möglich in einem Werk zusammenzustellen. Das war damals monumental, es gab noch keine Darstellung eines stufenweisen Wegs, wo all die wichtigen Elemente angesprochen werden. Wenn wir das aber für eine Art spirituelles Kochbuch halten, von einem Professor an der Uni geschrieben, dann kriegen wir natürlich die Bedeutung hinter den Worten nicht mit.

Zudem sprechen oder schreiben die Lehrenden meist aus ihrer Perspektive, zum Beispiel aus der Perspektive des Buddha. Wenn der Buddha gesprochen hat, dann gab es immer noch Unterschiede in der Bedeutung. Manchmal hat er in Metaphern gesprochen, in Bildern und auch auf der sehr relativen Ebene. Wir nennen das die vorläufige Bedeutung. Und manchmal machen sich die Lehrenden die Mühe, ganz genau, ohne so eine schwammige Zone zu lassen, möglichst präzise das auszudrücken, worum es eigentlich geht. Wir nennen das die definitive Bedeutung. Das ist der dritte Satz: **Verlasse dich auf die wahre Bedeutung, nicht auf die vorläufige.**

Ein Beispiel: „Es ist nicht gut, so viel zu schlafen.“ Diese Aussage findet man in vielen Meditationsmanualen. Da heißt es dann ungefähr: „Vergeudet nicht ein Drittel eurer Zeit mit Schlafen. Vier Stunden reichen auch, und auch die vier Stunden könntet ihr eigentlich im klaren Licht verbringen.“ Das ist alles vorläufige Bedeutung. Wer das wörtlich nimmt und sagt: „Wenn ich den Dharma praktiziere, dann muss ich weniger schlafen, dann darf ich mich nicht ausruhen. Ich muss um Mitternacht ins Bett gehen und um vier Uhr wieder aufstehen“. Das wird ja auch so gemacht, ist aber nicht besonders verbreitet unter uns, was ich manchmal bedaure.

Ihr wisst, in richtig strengen Zen-Sesshins oder im Dreijahres-Retreat steht man um 4.30 Uhr auf. Das gibt es ja, auch das sitzende Schlafen, um nicht so in den Tiefschlaf zu kommen. Das haben wir alles ausprobiert. Die definitive Bedeutung ist aber etwas anderes, nämlich dass auch der Schlaf dieselbe Natur des Geistes hat wie alle anderen Geisteszustände, und dass wir die wahre Natur des Schlafes genauso erkennen können, wie die aller anderen Schleier und aller anderen Geisteszustände. Am Schlaf gibt es eigentlich nichts, was ihn per se schädlich machen würde. Das ist eigentlich die definitive Bedeutung. Bloß, diese definitive Bedeutung ist für uns kaum zu praktizieren, weil wir gar nicht die Geistesgegenwart haben, im Schlaf die wahre Natur des Schlafes zu erkennen. Das wäre das Eintreten ins Klare Licht.

Es ist nicht immer angebracht, die definitive Bedeutung zu erklären. Man könnte ja sagen, „ich höre jetzt nur noch Unterweisungen der definitiven Bedeutung“. Das würde bedeuten, dass wir versuchen würden, die ganze Zeit den Dharma aus der höchsten Sicht des vollkommenen Erwachens darzustellen und zu unterrichten, völlig außerhalb der Reichweite von denjenigen, die zuhören. Wenn Gendün Rinpoche uns nur aus dieser definitiven Ebene unterrichtet hätte, hätten wir überhaupt nicht gewusst, wie man in dieses Verständnis, in diese Sicht des

Seins kommt. Das geht gar nicht. Wir brauchen Unterweisungen auf der relativen Ebene, Schrittchen für Schrittchen.

Das hat dazu geführt, dass es schrittweise Darstellungen des Dharma-Weges gibt. Zum Beispiel den Achtfachen Pfad, aber auch so ein ganzes Buch über Lamrim, den stufenweisen Weg. Es gibt noch andere Lamrim-Texte, die dann später entstanden sind. Und den schrittweisen Ansatz gibt es auch im Mahāmudrā: Fang mit den vorbereitenden Übungen an, entwickle Zuflucht und Bodhicitta. Dann gehst du in die Śāmatha-Praxis, die Praxis der Geistesruhe, fängst dort mit äußeren Objekten an, gehst dann zu inneren Objekten, und so weiter. Allmählich bringst du dann die Einsichtsmeditation hinein und und und... Es gibt die Stufen der Geistesruhe, die du durchläufst, die Stufen der Einsichtsmeditation, dann gibt es die Stufen der Verwirklichung, die Bodhisattva-Bhūmis und so weiter.

Das ist der schrittweise Weg – total sinnvoll, aber definitive Bedeutung ist das nicht. Ein schrittweises Erwachen gibt es nicht. Entweder ist es Erwachen oder es ist keins. Entweder ist es *rigpa*, klare, non-duale Bewusstheit, oder es ist eben noch dual. Dann kann man das nicht Erwachen nennen. Das Erwachen gibt es nur im Jetzt und nie in der Zukunft. Es kann jederzeit stattfinden und hängt nicht von den Bedingungen ab, dass man sich abstrampeln muss, dieses und jenes... Man kann es damit vielleicht ein bisschen leichter machen, aber Erwachen an sich ist nicht bedingt und hängt nicht davon ab, dass man alle möglichen vorbereitenden Übungen durchlaufen hat und alles in der richtigen Reihenfolge absolviert hat, sondern kann auch einfach mal so passieren.

Das wäre dieser Ansatz, dass das Erwachen immer nur im Jetzt geschieht und keinerlei Bedingungen und Vorbereitungen braucht. Damit kann man auch ein ganzes Leben verbringen und auf dieses spontane Erwachen warten, was allerdings nie kommt. Es ist möglich, findet aber irgendwie dann doch nicht statt, weil wir zu stark warten, zum Beispiel. So war es bei Milarepa. Er hat von einem Nyingma-Lehrer Dzogchen-Unterweisungen bekommen, bevor er Marpa traf. Da hieß es, dass alles vollkommen anstrengungslos ist. Das Erwachen stellt sich dann ein, wenn keinerlei Anstrengungen mehr gemacht werden, wenn niemand mehr etwas beabsichtigt. Ihr kennt diese Unterweisungen, im Mahāmudrā ist es genauso. Milarepa hat also diese Unterweisungen von einem Dzogchen-Meister bekommen, hat sich hingesetzt und gewartet. Derselbe Milarepa, der zum größten Yogī Tibets geworden ist, hat die Unterweisungen, die er zunächst bekommen hat, völlig missverstanden.

Dieser Nyingma-Meister war zum Glück so feinfühlig und hat zu Milarepa gesagt: „Nein, du verstehst meine Unterweisungen nicht. Dein vorbestimmter Lehrer ist übrigens Marpa. Du solltest dich zu Marpa begeben, der wird dich richtig führen. Bei ihm ist das Karma für dich reif.“ Marpa hat ihn dann einen Weg geführt, wo er erstmal gar keine Unterweisungen erhalten hat und nur Türme bauen musste. Milarepa war immer wieder verzweifelt und hat nur kleine, kleine Unterweisungen bekommen. Er wurde auf dem stufenweisen Weg geführt, und dieser hat für Milarepa sehr gut funktioniert.

Ich erzähle euch mit vielen Beispielen, was das eigentlich bedeutet. Manche sagen sich: „Ich möchte nur mit der definitiven, wahren Bedeutung unterwegs sein, nur das! All diese vorläufigen Unterweisungen, wie dass man sich vielleicht dreimal verbeugen könnte, wenn man in einen Tempel geht, und so weiter, das alles brauche ich nicht! Texte brauche ich auch nicht, das ist alles vorläufig, Worte sind sowieso Schall und Rauch. Worte sind nicht das Definitive, ich gehe den ganzen Weg nur im Jetzt, im Aufgehen im Eigentlichen.“ Okay, das haben einige probiert. Einige hier im Raum haben das probiert, und wir probieren es immer wieder, wenn wir keinen Bock auf das Stufenweise haben. Dann merken wir aber, dass diese vorläufigen Unterweisungen, die vorläufig sind, weil sie nur für eine bestimmte Etappe auf dem Weg gelten, ganz hilfreich sind, dass die ganz gut sind.

Wenn uns jemand sagt, „In deinem jetzigen Geisteszustand achtest du einfach einmal auf deinen Atem. Du vereinfachst die Praxis: ein- und ausatmen. Und du hast nichts anderes zu tun: ein- und ausatmen. Nur das!“, dann ist das so erleichternd. Es ist natürlich nicht die definitive Bedeutung davon, wie Meditation geht, aber es ist absolut hilfreich für einen aufgewühlten Geist – jetzt gerade und vielleicht für einige Monate und für die Zeit, wo es das eben braucht, so einer einfachen Instruktion zu folgen. Wenn das dann geht, kommt die nächste Instruktion und die nächste. Das ist ein gut geführter Weg, in dem wir auch das Zusammenspiel von der definitiver Bedeutung und der vorläufigen verstehen.

Genau das machen wir hier die ganze Zeit. Ich springe mit euch ständig hin und her, das mache ich extra. Denn jeder hier hat schon so viel definite Bedeutung gehört und verstanden, dass wir – wenn wir zum Beispiel die Unterweisung bekommen, einfach nur den Buddha im Herzen zu spüren und gar nicht darüber nachzudenken – wissen, was gemeint ist: Ich soll meine Herangehensweise vereinfachen. Es geht um eine extreme Vereinfachung. Es geht jetzt nicht darum, darüber nachzudenken. Es geht nicht darum, mir irgendwelche

Unterweisungen immer wieder in Erinnerung zu rufen, sondern einfach nur darum, mich damit zu verbinden, dass der Buddha sowieso schon im Herzen sitzt. Da sitzt natürlich keiner im Herzen, definitive Bedeutung ist das nicht. Aber wir verstehen, dass mit diesen Worten gemeint ist: „Praktiziere in dem Vertrauen, dass eigentlich alles schon da ist. Und immer, wenn du eine Erinnerung brauchst, denke an den Buddha in deinem Herzen.“

Dabei stellt sich ja etwas ein. Bei denen, für die das die geeignete Instruktion ist, findet diese Vereinfachung statt: nicht nur atmen, sondern atmen plus Vertrauen in unser ureigenes Potential. Da gibt es eine kleine Brücke. Das ist das Zusammenspiel. Wir wissen alle, dass da kein Buddha im Herzen sitzt. Aber gleichzeitig merken wir, wie gut das tut, sich das vorzustellen, und dass es die tiefe Wahrheit ausdrückt, dass unser Geistesstrom eigentlich schon alle Qualitäten in sich trägt, die zum Erwachen gehören. Und dem geben wir ein Bild, dieses Bild ist der Buddha im Herzen.

Wir gehen auf unserem Dharmaweg also immer wieder mit der vorläufigen Bedeutung und verbinden sie mit unserem Verständnis des Letztendlichen, des Definitiven. Das ist der intelligente Prozess, den sich die Lehrenden wünschen, dass alle diese Fähigkeit entwickeln, nicht an den Worten zu haften, sondern mit der Bedeutung zu gehen. Dass sie in der Bedeutung das, was jetzt vorläufig Sinn macht, von dem unterscheiden, was definitiv Sinn macht, und dass sie die beiden gut zusammenbringen, um zu verstehen, was der tiefere Sinn ist. Der eigentliche Sinn darin, die geistigen Prozess so zu vereinfachen.

Der Sinn, die geistigen Prozesse zu vereinfachen ist nicht letztendliche Bedeutung. Die Natur des Geistes hängt nicht davon ab, wie viele Gedanken auftauchen. Eigentlich braucht man nicht aufzuhören zu denken. Man braucht die geistigen Prozesse nicht zu vereinfachen. Bloß ist es schwer, die Natur des Geistes zu sehen, wenn so viel los ist. Deswegen vereinfachen wir unsere Präsenz, die geistigen Prozesse, um genauer spüren zu können, was ihre wahre Natur ist. Das muss uns klar sein. Es muss uns klar sein, dass wir die geistigen Prozesse vorläufig vereinfachen, damit wir ihre wahre Natur deutlicher erkennen können, um dann tatsächlich die gesamte Dynamik des Geistes ungebremst wieder zuzulassen.

Das ist dieses feine Zusammenspiel der relativen, also der vorläufigen Bedeutung und der definitiven, wahren Bedeutung. Es ist unwahr zu sagen, „um zu erwachen sollte man weniger denken“. Wahr könnte eine Aussage sein, wie: „Um die Natur der Geistesbewegung zu erkennen, brauchen wir ausreichende Klarheit im Geist.“ Diese ausreichende Klarheit, um die Natur der Geistesbewegung zu erkennen, ist eher vorhanden, wenn wenig los ist, wenn wir weniger abgelenkt sind. Dann nimmt die Klarheit zu und wir können besser sehen, was die Natur der Erfahrung ist. So sind wir schon etwas näher dran an dem, was eigentlich gemeint ist.

Bis jetzt habe ich versucht, den Unterschied zwischen vorläufiger und wahrer oder definitiver Bedeutung mit Worten und Beispielen aufzuzeigen. Dabei habe ich vorwiegend euren Intellekt angesprochen, da hat ein begriffliches Verstehen stattgefunden. Dieses begriffliche Verstehen ist noch nicht das eigentliche Verstehen. Darauf bezieht sich der vierte Satz:

**Verlasse dich auf das zeitlose Gewahrsein, nicht auf begriffliches Verstehen.** Das macht den Unterschied aus zwischen hervorragendem begrifflichen Verständnis des Dharma und der Verwirklichung dessen, was eigentlich gemeint ist. Was eigentlich gemeint ist, worum es immer geht, ist dieses *jñāna*, das zeitlose Gewahrsein, *yeshe* auf Tibetisch – dieses erkennende Gewahren, das Sehen. Das Sehen, wie es ist. Das ist letztendlich verlässlich. Schlussendlich ist es nur dieses non-duale Gewahren, wo es kein Subjekt, kein Ich mehr gibt, das etwas versteht und sich das begrifflich darstellt. Es geht darum, ganz aus dieser Trennung von Subjekt und Objekt auszusteigen. Das ist dann tatsächlich verlässlich, und das nennen wir die letztendliche Zuflucht. Das ist das, worum es eigentlich geht im Dharma.

Wenn wir von diesem Endpunkt der Erklärungen aus das, was in Momenten des völligen Loslassens, der völligen Gelöstheit, intuitiv verstanden wird, und alle Unterweisungen, den gesamten Dharma rückwärts betrachten, dann merken wir, dass die Worte über die definitive Bedeutung uns nur helfen sollen, in dieses freie Sein hineinzufinden; dass uns die Erklärungen zur vorläufigen Bedeutung helfen sollen, die definitive Bedeutung besser zu verstehen und in dieses natürliche Sein hineinzufinden. Wir gehen zurück und merken, dass eigentlich alle Worte im Dharma dieser Erfahrung des Erwachens dienen, dass alles darauf hinwirkt.

Darum geht es auch bei der Person des oder der Lehrenden. Wenn wir bis dahin zurückgehen, dann geht es bei der Person des/ der Lehrenden um einen Geistesstrom, der/die sich voll und ganz der Praxis dieses zeitlosen Gewahrseins widmet und, so gut wie es geht, aus diesem Gewahrsein heraus den Dharma vermittelt. Da entspringen die Lehren. In den Texten heißt es ja, dass die Quelle aller Unterweisungen der Dharmadhātu ist. Das habt ihr vielleicht auch schon gelesen, es steht auch in Gampopas *Schmuck der Befreiung*. Die Quelle aller

Unterweisungen ist der Dharmadhātu, und damit ist dieses zeitlose Gewährsein gemeint. Wie weit eine Person dann tatsächlich schon davon durchdrungen ist, ist eine ganz andere Fragen.

Es ist nicht leicht, den Dharma zu unterrichten, denn eigentlich braucht man dafür das Verständnis dieses zeitlosen Gewährseins. Man braucht Verwirklichung, um den Dharma korrekt lehren zu können, ansonsten missversteht man alles Mögliche und kriegt das eigentliche Anliegen nicht so mit. Man würde zum Beispiel die Unterweisungen über die zehn heilsamen und die zehn nichtheilsamen Handlungen – drei für den Körper, vier für die Rede und drei für den Geist – missverstehen als einen Verhaltenskodex. Man würde das Bodhisattva-Gelübde missverstehen als ein Versprechen, dass ‚ich‘ wiederkomme, um Lebewesen zu retten. Man würde Samayas im Tantra missverstehen als einengende Leitlinien für das, was man tun muss und sein lassen soll – wie ein Korsett.

Dabei haben all diese Ebenen der Unterweisungen zu unserem Verhalten – angefangen bei den zehn heilsamen und nichtheilsamen Handlungen, über die Bodhisattva-Verpflichtungen bis zu den Samayas – alle nur einen Sinn: uns den Zugang zum zeitlosen Gewährsein zu erleichtern. Das ist alles. Zum letztendlichen Bodhicitta, das ist dasselbe, es ist nur ein anderes Wort für dasselbe. Oder aus tantrischer Sicht gesagt: zur reinen Sicht aller Dinge. Die reine Sicht ist diese non-duale Schau. Mit Freisein von Dukkha ist auch dasselbe gesagt: frei zu sein von allen Schleiern, von allen Anspannungen, von aller Trennung. Aufgehen im Nicht-Selbst, aufgehen im Erkennen der leeren Natur der Dinge, bedeutet auch dasselbe.

### **Meditation**

Ich weiß nicht, wie lange es dauert, aber richtet es euch so ein, dass ihr bequem gerade sitzen könnt. –

Wenn ich diese Unterweisung über die vier verlässlichen Kriterien nutze, um zu meditieren, dann ist das eigentlich ein sehr einfacher, direkter Zugang zum natürlichen Sein. Ich steige in die Praxis ein und befasse mich nicht mehr mit Personen, weder mit mir noch mit anderen. Ich lasse auch den Rausch der Worte hinter mir. Alles Beschäftigt-Sein mit Worten ist jetzt gerade gar nicht angesagt. –

Und was die gefühlten Bedeutungen angeht, so lasse ich sie einfach wie in einem Nachklang. Ich lasse sie weiterklingen. Ich bin ja in Resonanz gegangen und lasse diese Resonanz weiterklingen. Das ist ein Gefühl, angeregt zu sein, auf einer nicht-begrifflichen Ebene. –

An diesem angeregten Sein gibt es gar nichts zu ändern. Ich lasse mich ganz darauf ein und werde zu diesem angeregten Sein. –

In diesem lebendigen Sein mag es sein, dass es sich gut anfühlt, mich zum Beispiel mit dem Ein- und Ausatmen zu verbinden, ganz in diesem Erleben des Ein- und Ausatmens aufzugehen, um nicht doch wieder im unnötigen Denken zu landen.

Vielen Dank.

\* \* \*

### **Meditieren – Verweilen in der letztendlichen Bedeutung**

Beim sogenannten Meditieren geht es nicht darum, auf dem Kissen zu sitzen. Das ist nur ein guter Ort, aber die eigentliche Meditation ist nicht abhängig von einem Ort und von einer Körperhaltung. Meditation wirkt dann befreiend, wenn wir möglichst nicht in unseren dualistischen Mustern unterwegs sind. Wir nennen das das Verweilen in der Sicht, das Verweilen in der letztendlichen Bedeutung. Das können wir, egal wo. Was ist damit gemeint?

Gemeint ist, dass wir so präsent sind, so gewahr, dass keine überflüssigen, unnötigen Geistesaktivitäten stattfinden. Nur das Nötige, nur das, was es braucht. Wenn wir mit jemandem sprechen, jemandem zuhören und antworten, ist das eine notwendige, sinnvolle Aktivität. Alles Überflüssige, alles Zusätzliche, die Sorge, ob ich das richtige mache, die Sorge, ob der andere mich richtig versteht, die Freude darüber und so weiter, all das braucht es gar nicht. Der Geist kann in diesem sehr weiten raumhaften Gewährsein aufgehen, und wir verweilen in diesem zeitlosen Gewährsein – wenn es denn das wäre.

Wir können uns ja schon mal in diese Richtung herantasten: Raumhaft – Dharmadhātu-Gewährsein, das ist die Weite, der Raum der Möglichkeiten. Das spiegelgleiche Gewährsein ist die unbehinderte, fließende Manifestation. Der Geschmack der Gleichheit ist, dass wir nicht im Greifen nach Angenehmem und Ablehnen von Unangenehmem sind, sondern die gemeinsame Grundnatur aller Erfahrungen erspüren, ohne uns das sagen zu müssen. Gleichzeitig sind wir ganz frisch, das ist dieses allunterscheidende Gewährsein, ganz nuanciert, eine ganz feine Wahrnehmung. In unserem Geist gibt es nichts zu verbessern, das ist der

allvollendende Aspekt. Alles ist in sich vollkommen. Das heißt, dass wir in einem tiefen Frieden sind. Definitive Meditation bedeutet, in diesem tiefen Frieden aufzugehen, in dem es nichts zu verändern gibt. Unserer Erfahrung ist nichts hinzuzufügen und nichts wegzunehmen, so wie sie ist – offen, unbehindert fließend, von diesem nicht-fassbaren Geschmack, lebendig, klar. Das ist es! Das ist, worum es geht.

In dieser Sicht unterwegs zu sein, wird uns als non-duale Direkterfahrung vielleicht nicht direkt möglich sein, aber wenn es in diese Richtung geht, können wir sicher sein, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Es geht in Richtung einer zunehmenden Vereinfachung. Vereinfachung in dem Sinn, überflüssige Geistesbewegungen – all das, was wir *prapañca*, tibetisch *tröpa*, nennen – nicht mehr weiter zu nähren. All diese zusätzlichen, benennenden Geistesbewegungen, dieses unnötige Analysieren – „Mache ich es richtig?“, „Mache ich es falsch?“, und so weiter –, all das können wir sein lassen. Es geht um dieses einfache, lebendige So-Sein.

Wenn wir ohne Kommentare in diesem So-Sein unterwegs sind, so lebendig, so präsent, dann braucht uns niemand mehr zu erzählen, dass das Leben prozesshaft ist. Das spüren wir, das ist eine Gewissheit, die aus der Praxis entsteht. Es braucht uns niemand mehr zu erzählen, dass da nichts festzuhalten ist. Das ist eine Gewissheit, die von innen entsteht. Da überhaupt kein Ichgefühl mehr aktiv ist, braucht uns auch niemand mehr etwas über das Nicht-Selbst zu erzählen. Da ist kein Selbst zu finden, es selbstet nicht in dieser Praxis. Auf Englisch benutzen meine Kollegen gerne das Wort „selfing“ – selbsteln. Es selbstet nicht in dieser Praxis. Es ist so einfach. Es ist einfaches, offenes, waches Sein.

Wir achten darauf, dass wir unsere Sinne nicht verschließen, sondern dass wir offen sind, dass wir immer offener und durchlässiger werden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns nicht in irgendwelche Blasen hineinmeditieren. Alles, was in eurer Praxis in diese Richtung eines gelassenen, weise-gleichmütigen, freudig-anehmenden Seins geht, entspricht dem richtigen Weg. Und alle Methoden sind einfach nur Hilfen dafür. Manche dieser Methoden wenden wir über Jahre an, weil sie so extrem hilfreich sind. Aber wir lassen sie sein, wenn wir merken, dass sie diesen Prozess des natürlichen Seins stören.

Wenn wir uns zum Beispiel angewöhnt haben zu visualisieren und Mantra zu rezitieren, dann aber merken, dass diese Methode gerade eher aufwühlt und eigentlich dieses Aufgehen in der ganz natürlichen Schau des Seins stört, dann lassen wir das sein. Wir erzeugen nicht noch eine solch künstliche Aktivität. Das Visualisieren und Mantra-Rezitieren sind dafür gedacht, uns mit dieser Schau zu verbinden, es darf nicht kontraproduktiv werden. Wir machen also nicht weiter mit dem Mantra von Tara oder einem anderen Aspekt, wenn wir merken, energetisch immer höher zu fahren. Diese Methode ist dafür gedacht, uns zu weiten, das Herz zu öffnen, in ein Selbstvertrauen zu finden, dass es an dieser Person hier nichts zu verbessern, nichts herumzudoktern gibt und dass alles so sein darf, wie es ist. Wenn es diesen Zweck erfüllt, dann ist es dienlich.

Das war eine Nachbemerkung zu unserer gemeinsamen Meditation, um auch da wieder vorläufige Bedeutung und letztendliche Bedeutung ein bisschen voneinander zu unterscheiden.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe Unterweisungen über die sieben Faktoren des Erwachens so noch nicht gehört, oder es ist an mir vorbeigegangen. Dazu habe ich zwei Fragen: Was ich bei den ersten vier – Gewahrsein, Untersuchen der Dharmas, Energie oder freudvolle Ausdauer und Freude, Wohlergehen – verstanden habe, ist, dass die meine Mitarbeit brauchen, also mein aktives Tun würde ich fast sagen. Während die weiteren – Gelöstheit, meditative Stabilität und Gleichmut – sich dann einstellen, wenn ich dann diese aktive Mitarbeit lasse und sie sich ausdehnen lasse. Ich wollte nachfragen, ob das so stimmt, wie ich es verstanden habe.*

Das, was du da beschreibst, ist sehr wohl so. Wo man die Grenze ansetzt, wie viel Mitarbeit Sati braucht und das Untersuchen der Dharmas, das ist dann noch eine andere Frage. Viele würden sagen, dass Pīti – diese Freude – und auch Energie eigentlich gar kein Zutun mehr brauchen. Pīti entsteht von selbst in der Meditation. Und selbst freudige Ausdauer ist eigentlich nur dann ein eigenes Tun, wenn wir noch unsere innere Faulheit überwinden müssen, wenn wir noch nicht wirklich mit dem Heilsamen verbunden sind, denn die Kraft kommt aus den heilsamen Geisteszuständen selbst.

Aber tatsächlich ist es so, dass wir zu Anfang – da hast du völlig Recht – als Praxisweg Energie in diese Richtung geben, damit diese Kräfte sich in uns auch zeigen können und nicht ständig durch Gegenkräfte wieder entkräftet oder zugedeckt werden. Und in dieser Reihenfolge der sieben geht es in Richtung immer weniger tun. Wenn dann jedes dieser Glieder vollendet wird, ist jedes dieser Glieder anstrengungslos. Sie sind Ausdruck unseres natürlichen Seins. Ich kann euch bei Gelegenheit später noch ein etwas ausführlicheres Teaching dazu

geben, wie diese sieben mit ihren Gegenspielern in Beziehung stehen. Das ist nämlich eine ganz wunderbare Unterweisung, wie wir unseren Praxisweg gehen können.

**Teilnehmer/-in:** *Ja, denn für mich ist das auch so interessant, weil es Kopf und Herz miteinschließt, und Spüren und Körper. Für mich ist da alles mit drin.*

*Die zweite Frage dreht sich auch um die sieben Faktoren: Könnte man sie nicht insofern mit Inhalten füllen, als dass ich diese Faktoren mit bestimmten Themen durchgehe? Zum Beispiel mit der Beziehung zu meiner Mama oder meinem Partner, mit meinem Stolz, mit verschiedenen Emotionen oder Situationen, sodass ich dann eine Sache oder Emotion nehme und sie mit diesen sieben Schritten durchgehe.*

Ja, das darfst du sicherlich erstmal so tun, speziell die ersten drei eignen sich dafür. Man kann natürlich den ersten sechs Faktoren einen Inhalt geben, beim Gleichmut geht das nicht wirklich. Aber man kann all diesen Faktoren bis in die Samādhis hinein einen Inhalt geben. Allerdings reduziert das diese Faktoren auf etwas Objektbezogenes. Diese sieben Faktoren sind eigentlich gar nicht objektbezogen. Wenn es die höchste Form von Gewahrsein und Achtsamkeit – *sammā sati* – ist, dann ist es das Gewahren dessen, wie es ist. Das ist kein Gegenstand des Seins, kein Objekt, kein Inhalt. So kannst du alle Faktoren durchgehen. Wenn sie zur Reifung kommen, lassen sie alle den Objektbezug hinter sich, sie sind alle frei von Objektbezug.

Aber du bist gerade sehr inspiriert von diesen sieben und darfst sie alle gerne zum Einsatz bringen, zum Beispiel in deinen Beziehungen und so weiter. Das darfst du gerne machen. Nur musst du wissen, dass es sich bei diesen Faktoren eigentlich um Beschreibungen handelt, wie man allmählich in die Dhyānas, in die tiefe, meditative Stabilität, hineinfindet und wie die zu einem Erkenntnisprozess wird.

**Teilnehmer/-in:** *Als du heute Morgen diesen ersten Punkt – verlasse dich auf die Lehren, nicht auf die Person – unterrichtet hast, habe ich mich daran erinnert, dass es ja quasi ein Teil der Kagyü-Tradition ist, dass man einen Lehrer hat und dass man sich mit dem Lehrer verbindet und so weiter. Darüber habe ich dann meditiert, nicht so mit dem freien Geist und der ganzen Öffnung, sondern ich habe im Hintergrund darüber nachgedacht in der Meditation. Ich habe dann eine Verbindung dazu gefunden: Mir ist schon früher aufgefallen, wie ich doch oft in meinem Leben mich nicht so ganz mit den Menschen verbinde, auch nicht mit jenen, die mir so lieb sind, dass ich irgendwie so unverbunden bin. Dann habe ich darüber nachgedacht, ob man das vielleicht sogar so verstehen kann, dass sich die Kagyü-Tradition – ähnlich wie beim dritten Drehen des Rades, das als Antwort auf ein Fehlen des menschlichen Umgangs mit den Dharmalehren zu sehen ist – vielleicht auch darauf bezieht. Dass man sozusagen über diese Verbindung mit einem Lehrer, wo man sich ja tatsächlich irgendwie mit diesem Menschen verbindet – eigentlich verbindet man sich ja eher mit den Erleuchtungsqualitäten dieses Menschen und nicht mit ihm als Person, das wird ja immer so ein bisschen gemischt –, und dass man darüber auch eine andere Verbindung zu den Menschen allgemein entwickeln kann. Ich wollte dich bitten, dazu nochmal etwas zu sagen.*

Du merkst, dass du mit dem, was dich da beschäftigt, in ein anderes Thema hineingleitest. Es geht dir um Bindung und Verbindung, während es in den Unterweisungen darum geht, worauf wir uns verlassen können. Das ist ein kleiner Themen-Shift, den ich jetzt mitmache, aber ich wollte ihn zumindest ansprechen. Denn auf dieser Ebene, wo du jetzt unterwegs bist, ist es tatsächlich so, dass es gut tut, sich auch auf die Person einzulassen, auch auf die menschliche Verbindung mit Lehrenden, und dass das heilsam sein kann.

Ich erinnere mich daran, wie heilsam es damals war, dass ich mich auf Tenga Rinpoche so einlassen konnte. Das war für mich Heilung meiner Vater- und Mutterbeziehung gleichzeitig. Er war für mich beides, das war unglaublich. Tenga Rinpoche war noch vor Gendün Rinpoche unser Lehrer in der tibetischen Tradition. Irene und ich haben uns auf ihn eingelassen, und er hat uns angenommen und sich um uns als Paar sehr gekümmert. Wir verbrachten mit ihm Stunden um Stunden, da fand ganz viel Heilung statt. Diese Bindung zu schätzen und zu würdigen, war uns bis ans Ende seines Lebens ganz, ganz wichtig. Auch wenn er dann auf der anderen Seite der Kagyüpas landete, haben wir ihn trotzdem besucht und ihm noch gedankt. Diese Bindung ist nicht das Sich-Verlassen auf eine perfekte Person, sondern das Wertschätzen von etwas ganz Authentischem, das da zwischen uns stattgefunden hat. Und so wie du es vermutest oder schon erfahren hast, hat so eine Beziehung heilende Wirkung auf unsere Beziehungen mit anderen Menschen.

Aber wir machen deswegen nicht aus dem Lehrer einen Gott und meinen nicht, dass alles stimmt, was er sagt. Darum geht es nicht. Hier geht es um etwas Zwischenmenschliches. Mit manchen Lehrern ist das möglich, und mit anderen ist es gar nicht möglich. Viele Lehrer sind gar nicht daran interessiert, eine Bindung auf der emotionalen Ebene aufzubauen. Da kommen wir mit unseren emotionalen Bindungswünschen und haben das Gefühl, dass unser Gegenüber wie ein Stück Seife ist. Wir können nirgendwo einhaken, weil solche Lehrer gar

keine Ösen geben. Das hakt nicht. Manche sind dann ein bisschen frustriert, weil die so beweglich sind. Wenn uns dann ein Lehrer herzoffen begegnet, denken wir, dass das etwas ganz Besonderes ist. Wir gehen raus aus dem Raum, und schon ist er mit der nächsten Person genauso herzoffen. Das, was wir ihm gerade geschenkt haben, was wir uns quasi aus unserem Innersten herausgeholt haben und uns so wichtig war, finden wir schon am nächsten Tag bei einer anderen Schülerin wieder. Auch da lernen wir. Das ist auf der Beziehungsebene, und das läuft unter Umständen sehr anders als was wir so erwarten.

Ich kann dich da sehr unterstützen. Es hat eine heilende Wirkung, es ist gut. Wie das dann genau stattfindet, kommt sehr auf diese lehrende Person an. Manche gehen in einen ganz engen, innigen Kontakt und kultivieren auch das emotionale Band. Andere lehnen das emotionale Band von Anfang an ab und sagen: „Nein, nicht mit mir! Das sind alles deine Projektionen, Anhaftungen, Erwartungen und so weiter. Das hat hier gar nichts zu suchen in unserer Beziehung.“

Dank deiner Frage möchte ich euch alle darauf vorbereiten, dass da sehr unterschiedliche Erfahrungen möglich sind. Das ist aber nicht der Punkt dieser Unterweisung hier. Mit Verlassen ist gemeint, dass die Person vollkommen erwacht sein müsste, um wie ein Buddha, wie ein vollkommen Erwachter, vollkommen verlässlich in allen Handlungen und Aussagen zu sein. Das findet sich halt so nicht. Wir sind dann immer wieder irgendwo Enttäuschungen ausgesetzt. Magst du noch nachfragen?

*Ich denke, das sind grundsätzlich zwei unterschiedliche Dinge. Ich habe mich einfach gefragt, ob die Kagyüs in der Art und Weise, wie sie es machen – und wenn das die Urlehre ist – dann ja davon abweichen.*

Das kannst du so nicht verallgemeinern, und das wollte ich dir auch damit sagen. Es gibt sehr unterschiedliche Lehrer. Du kannst zum Beispiel mit Karmapa Thaye Dorje keine emotionale Bindung aufbauen. Das geht nicht. Das ist nicht sein Ding, das macht er nicht mit uns. Aber mit anderen – ich will keine Namen nennen – kannst du im Zimmer sitzen und Tee trinken, du bekommst eine Unterweisung nach der anderen. Er ruft dich an und gibt dir seine WhatsApp-Nummer, und du kannst dich jederzeit mit ihm austauschen. Das gibt es auch. Das ist nicht ein Stil der Kagyüs, das findest du auch bei den Nyingmas, bei den Gelugpas. In diesen Linien findest du all diese sehr verschiedenen Formen. Woran du vielleicht dachtest, ist, dass der Guru-Yoga so wichtig ist. Aber dieser Personenkult im Guru-Yoga hat nichts mit den Kagyüpas zu tun. Das darf in der ganzen Kagyü-Linie nicht sein. Das hat leider Einzug gehalten und wurde kultiviert und die jetzt wirkenden Lehrer versuchen, diesem Personen-Guru-Kult entgegenzuwirken. Das ist wirklich kein authentischer Dharma, das ist eine Verdrehung des Dharma.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn ich meditiere, bekomme ich immer wieder mit, dass ich so kurze Zeiten in diesem offenen Gewahrsein verbringe, in der offenen Weite. Ich mache das ein bisschen daran fest an dem, was du mir vor einiger Zeit gesagt hast, dass da kein innerer Beobachter mehr da ist. Wenn der innere Beobachter dann feststellt, dass ich in den Atem gehe und den Atem beobachte oder dass ich im Gewahrsein von Körperteilen bin, dann bin ich ja nicht dort. Meine Frage ist eigentlich: Ich meine festzustellen, dass ich in dieses offene, weite Gewahrsein leichter reinkomme, wenn ich zum Beispiel in einer Gehmeditation bin oder wenn ich ganz entspannt durch irgendeine Gegend Rad fahre. Später, wenn ich mir vergegenwärtige, wo ich vielleicht gewesen bin, stelle ich auch fest, dass da kein Greifen war. Ich wollte fragen, ob ich da in einer richtigen Richtung bin.*

Ja, erstmal schon. Du schaust immer feiner hin und siehst, ob da noch Spuren von Greifen sind, ob diese wache, fließende Präsenz auch tatsächlich da war. Du hast nur deine eigene Erfahrung als Bezugspunkt, als Referenz. Solange du merkst, dass es ein Sein ist, so natürlich und offen, wie du es nur kennst, dann weißt du, dass du auf dem richtigen Weg bist. Wir müssen aufrichtig mit uns sein, um uns auf die Schliche zu kommen. Wenn wir einfach wach und offen auf einer Fahrradtour abhängen, müssen wir ehrlich genug mit uns sein und zugeben, dass das nicht so wirklich dieses offene, weite Sein war, sondern dass wir eigentlich ein bisschen geistesabwesend waren. Das gibt es natürlich auch.

Aber für dich scheint Bewegung zu funktionieren. Gehmeditation und ganz entspanntes Radfahren sind für dich offenbar richtig gute Möglichkeiten, um in solch fließende Geisteszustände zu kommen. Dann schaust du, dass du sie auch in den anderen Bereichen deines Lebens immer mehr zulässt und kultivierst.

Wir haben keinen anderen Vergleich als immer die entspannteste Erfahrung, die wir selbst kennen. Mit der müssen wir arbeiten. Da sind wir wach und schauen, was in dieser, aus unserer Sicht total entspannten Erfahrung, noch an Anspannung zu entdecken ist – diese subtile Identifikation, der schweigende Beobachter im Hintergrund. Aber du darfst dich daran orientieren. Die freieste, natürlichste Erfahrung, die wir haben, ist unsere innere Ausrichtung.



*Da kam auch vor kurzem mal so ein Wort von dir: Wie kann ich in diesen Zustand noch weiter hinein entspannen.*

**Teilnehmer/-in:** *Du meinstest gestern, dass die Pali- und Sanskrit-Texte ungefähr zur gleichen Zeit aufgetaucht sind. Was sind das denn für Sanskrit-Texte und was ist der inhaltliche Unterschied zwischen diesen beiden Arten von Texten? Ich dachte immer, dass der Pali-Kanon die ältesten Schriften sind und die Mahāyāna-/Sanskrit-Texte, zum Beispiel das Herz-Sūtra, erst später aufgetaucht sind.*

Dafür müsste ich nochmal die letzten Forschungsergebnisse anschauen. Bisher dachte man, dass der Pali-Kanon ca. 70 - 40 vor Christus auf Palmblättern zum ersten Mal aufgeschrieben wurde. Von diesen getrockneten Palmblättern wurden noch Reste gefunden, die man identifizieren konnte. Die ersten Mahāyāna-Texte – es gibt welche, die vor dem Prajñāpāramitā-Herz-Sūtra datieren – fand man aus dem ersten und zweiten Jahrhundert nach Christus. Jetzt wäre ein besseres Gedächtnis gut... Es gibt Funde von Mahāyāna-Texten aus kurz zurückliegender Zeit, die man aufgrund der Kohlenstoffanalyse mit dem ersten vorchristlichen Jahrhundert datieren konnte, etwa auch 70 vor Christus. Ich kann dir die Titel der Texte nicht sagen, aber diese Annahme, dass die älteste schriftliche Tradition nur die Pali-Sutten sind, wird damit auf jeden Fall angekratzt, weil es gleich alte, gleich junge Sanskrit-Texte gibt. Inhaltlich, woran man sie unterscheidet, ist, dass es dort um den Bodhisattva-Weg geht. Es geht da speziell auch um den Weg von Laienpraktizierenden, wie sie die Pāramitās, diese befreienden Qualitäten, im Alltag und in der Meditation leben können.

Da ich das nun häufiger erwähnt habe, sollte ich mich bemühen, diesen wissenschaftlichen Fund tatsächlich auch in meinem Gedächtnis zu verankern.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast in einer Unterweisung einmal erwähnt, dass ein Indikator für Entscheidungen das Erspüren des Herzens ist, ob es sich öffnet oder eng anfühlt. Kannst du bitte mehr darüber sprechen, wie wir erkennen können, ob wir nun wirklich dem offenen Herzen folgen oder in gedankliche Abwehrmuster hineingefallen sind? Es klingt in der Theorie so stimmig, aber in der Praxis fällt es mir oft sehr schwer.*

Oh, da bin ich mit dir. Mir fällt es in der Praxis auch oft schwer. Wenn sich etwas im Herzen „stimmig“ anfühlt, dann kann es ja sein, dass es einfach supergut mit meinen Mustern übereinstimmt. Ich bin dann eigentlich auf einer emotionalen Fährte, erlebe aber – wenn ich mir vorstelle, dass ich jetzt so handle, die Dinge so mache – eine Erleichterung, weil es einfach gut zu meinen Mustern passt. Diese Muster und die Erleichterung, die ich spüre, nenne ich mein Herz. Das einfachste Beispiel ist das Verliebtsein. Es fühlt sich supergut an, aber wir sind voll in unseren emotionalen Mustern unterwegs. Ein bisschen echte Liebe mag auch dabei sein. Aber wenn es dann mit der verliebten Beziehung herausfordernder wird, dann zeigen sich all die Muster, die schon zu Beginn mit am Start waren. Das ist so ein super Paradebeispiel.

Oder: Ich bin unglaublich glücklich, meinen Lehrer wiedersehen zu können, bin voller Herzensöffnung und fahre dort hin. Ich stehe dann im Saal, er kommt herein und würdigt mich keines Blickes. Dann muss ich sehen, wie viel von dieser Herzensöffnung authentisch war und wie viel auf dieser emotionalen Verstrickungsebene – ich und mein Lehrer – eigentlich aktiv war.

Jedenfalls empfehle ich dir auch, was ich tue: Wenn diese erste Erleichterung und Klärung im Herzen zu spüren ist, spüre weiter hin. Im Herzen bedeutet für mich tatsächlich auch im Brustbereich, aber eigentlich ist es ein Ganzkörpererleben. In den Verspannungen im – durch das begriffliche Denken aktivierte – Kopfbereich setzt Entspannung ein, der Körper öffnet sich, harmonisches Fließen stellt sich ein. Das ist für mich immer noch nicht ausreichend, ich spüre noch weiter hin. Und wenn es sich um etwas Wichtiges handelt, warte ich auch noch einen Tag und schlafe noch einmal darüber, schaue es mir in einer ganz anderen Situation noch einmal an und treffe nicht aus der ersten, so offenen Resonanz eine Entscheidung. Da ich mich schon so oft getäuscht habe mit meiner emotionalen Offenheit und auch merkte, dass Verstrickungen tatsächlich auch schon angelegt waren, bin ich auch vorsichtig geworden. Daher kommt das Zitat, das du auch richtig benutzt hast, dass wir uns vom Herzen führen lassen. Das ist nur relative, vorläufige Bedeutung, nicht die letztendliche.

Die letztendliche Bedeutung ist, dass wir die Entscheidungen am besten aus einem Sein heraus treffen, wo die karmischen und emotionalen Muster, durch die wir geprägt sind, möglichst wenig aktiv sind. Das ist es, worum es geht. Das Wort ‚Herz‘ ist ein Begriff dafür, um uns ein bisschen mehr in Richtung dieses intuitiven Spürens zu führen und es bedeutet nicht, dass wir den Herzensemotionen aufsitzen. Dieses diffizile, nuancierte Hinspüren kann ich weder dir noch mir abnehmen. Diese Aufgabe haben wir, und wir lassen uns schon mehr vom Herzen als von den impulsiven Reaktionen führen. Wenn ich ‚Herz‘ sage, dann meine ich damit Bodhicitta, dann meine ich damit auch dieses weise Erkennen des Herzens, des offenen citta-Geistes.

So viel als kleine Klärung für diese Frage.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zur Integration von Einsichten. Ich habe die Illusion meiner eigenen Unsterblichkeit verloren. Diese Erkenntnis erlebe ich nicht als befreiend, wie immer so schön gesagt wird, sondern als zutiefst erschütternd, zerstörerisch, den Boden unter den Füßen wegziehend. Das Zerreißen des Schleiers zwischen mir und Anicca hat mein ganzes Leben fundamental verändert. Was bisher galt, verlor mit einem Schlag jede Bedeutung und Sinn. Mir wurde geraten, meine Begegnung mit dem Tod zu vergessen und einfach weiterzumachen wie bisher. Ich bin aufgewacht, ich möchte nicht mehr einschlafen. Nun, wie lebe ich damit?*

Okay, ein Scherbenhaufen! Ich danke dir für diese radikale Offenheit, mit der du beschreibst, wie diese falschen Annahmen, diese irrigen Annahmen über die Wirklichkeit sich in Scherben aufgelöst haben. Ja, wenn die Täuschung groß war, ist die Enttäuschung ein entsetztes Aufwachen. Wunderbar, wie du deine Frage auch abschließt. Du willst jetzt nicht wieder einschlafen, du willst wach bleiben. Jetzt wäre meine hoffentlich hilfreiche Unterstützung an dich, dir zu raten, in diesem Prozess des Lebens – Anicca, dieses Veränderliche –, die verlässlichen, bleibenden Seins-Qualitäten zu entdecken. Jetzt gerade, wo dir Anicca rechts und links eins um die Ohren gehauen hat, geht es darum, *nicca*, das Beständige, Dauerhafte in diesem Prozess zu finden.

Das erst wird zu dem notwendigen Ausgleich führen. Denn im Moment bist du extrem auf der Seite, wo du nur noch Unbeständigkeit siehst, nur noch Vergänglichkeit, nur noch Endlichkeit des eigenen Seins. Die eigene Unsterblichkeit und die Unsterblichkeit von so vielen ist flöten gegangen, da braucht es jetzt ein Erkunden von dem, was verlässlich ist. Erst einmal sind in diesem ganzen dynamischen Prozess, den wir Leben nennen, karmische Kräfte sehr verlässlich. Die Auswirkungen unseres Denkens, Sprechens und Handelns sind sehr verlässliche Kräfte, wir können unser Leben gestalten. Es ist nicht einfach nur so, dass uns alles um die Ohren fliegt, wir gestalten die ganze Zeit mit. Das ist das Offenkundige, wo die relative Wirklichkeit selbst in ihrer verlässlichen Gesetzmäßigkeit erkannt wird.

Dann gibt es weitere Gesetzmäßigkeiten, und alle Gesetzmäßigkeiten, die du erkennst, geben dir Boden unter den Füßen. Wenn du die Gesetzmäßigkeit verstehst, dass zum Beispiel da, wo kein Greifen ist auch kein Leid ist, dann hast du in dieser Dynamik des Seins eine ganz verlässliche Grundlage, an der du dich orientieren kannst. Immer wenn es schmerzhaft wird, löse dich aus dem Greifen. Dieser Schmerz, den du jetzt noch spürst, ist immer noch das Restgreifen an der schönen Illusion der eigenen Unsterblichkeit, oder an der schönen Illusion der Beständigkeit. Dieses Restgreifen macht jetzt noch den Schmerz aus. Wenn es sich ganz aufgelöst hätte, würdest du jetzt keinen Schmerz, keine Unsicherheit mehr erfahren. Wenn du solche Gesetzmäßigkeiten, wie die Gesetzmäßigkeit der Auswirkungen von Handlungen, oder dass Greifen, Identifikation zu Leid führen, verstehst, dann beginnst du dich in diesem dynamischen Geschehen mit absoluter Sicherheit zu bewegen. Dann ist für dich kein Rätsel mehr, wie dieses unbeständige Geschehen sich ständig neu gestaltet. Eigentlich geht es darum, die Gesetzmäßigkeit der Gestaltungskräfte zu verstehen. Was gestaltet eigentlich dieses Sein, und wie kann ich das nutzen? Was sind die bleibenden, vollkommen verlässlichen Grundqualitäten dieses Seins? Das braucht es jetzt in dieser Phase, wo du so erschüttert bist von Anicca. Dabei wirst du dann immer wacher werden, aber auch ein immer balancierteres Verständnis vom Leben bekommen, denn es ist nicht nur Anicca – Unbeständigkeit –, es hat auch viele stabilisierende, beständige Kräfte und Qualitäten.

**Teilnehmer/-in:** *Sind die sechs Pāramitās nicht auch genug, um den Buddha-Dharma zu erklären? Diese sind nicht auf der Liste aufgeführt.*

Eindeutig! Diese Liste könnte noch viel, viel länger sein. Ich wurde auch in der Pause angesprochen, ob nicht auch relative und letztendliche Wahrheit eine Möglichkeit wäre, das dazustellen. Ihr könnt die Liste tatsächlich weiter fortführen.

**Teilnehmer/-in:** *Ist Buddha jenseits und braucht es ein Jenseits für eine Religion?*

Zweimal ‚nein‘. Der Buddha ist nicht jenseits – und ich weiß nicht, ob wir das hier eine Religion nennen, aber wir sind diesseits. Wir sind im Hier und Jetzt.

**Teilnehmer/-in:** *Welche sind die drei Arten von Leid?*

Die erste Form von Leid ist unsere Reaktion auf etwas, was wir als unangenehm erleben. Das ist meistens eine Reaktion von Abwehr, von Nicht-haben-Wollen. Das ist das offenkundige Leid.

Dann gibt es das Leid auf Grund von Wandel des Angenehmen. Wenn wir etwas Angenehmes erleben, dann ist die Reaktion darauf meistens ein Habenwollen, ein Weiter-erleben- oder Wieder-erleben-Wollen von dem. Und wenn sich das dann auflöst oder nicht wiederkommt, dann ist dies das Leid auf Grund des Wandels der angenehmen Erfahrungen.

Die dritte Form von Leid könnten wir einfach ‚Leid auf Grund von Identifikation‘ nennen, dass wir uns mit

unseren Bewusstseinsprozessen identifizieren: Ich bin das Wahrnehmen der verschiedenen Sinnesformen. Ich bin mein Körper, ich bin meine Denkprozesse, ich bin meine Emotionen, ich bin meine Befreiung, ich bin mein Verständnis, also die Identifikation mit all diesen verschiedenen Bewusstseinszuständen. Das ist sehr subtil und zeigt sich in der Präsenz von einem vermeintlichen Subjekt, einem vermeintlichen Zentrum im Mittelpunkt des Geschehens, das wir Leben nennen. Das ist die dritte Form von Leid, denn diese Selbstwichtigkeit geht mit einer subtilen Anspannung einher.

**Teilnehmer/-in:** *Im Herz-Sūtra heißt es: Es gibt in der Leerheit keinen Körper, keine Empfindung, Wahrnehmung, Denken, Wollen, Nicht-Bewusstsein, Farben, Töne, Gerüche. Wie ist das zu verstehen, wenn es im Gewahrsein existiert?*

Das ist jetzt auf der letztendlichen Ebene gesagt. Du hast vielleicht gemerkt, dass für diese ganze Reihe von Inhalten, die da aufgezählt werden, Substantive verwendet werden. Es gibt keinen Körper, es gibt kein das und das und das. Das bezieht sich darauf, dass da, wo wir meinen, dass Körper wäre, nur körperliches Erleben ist, dass es dynamische Prozesse gibt, die man abstrakt Körper nennt. Aber ein Körper, der auch nur für einen Moment gleichbleiben würde und als solches definiert werden könnte, ist nicht zu finden. Und das gilt auch für alles andere. Da ist das Herz-Sūtra also absolut radikal.

Und es ist nicht so, wie du am Ende deines Statements sagst, dass das ja im Gewahrsein existiert. Nein, im Gewahrsein ist es genauso, dass das alles *nicht* existiert als ein Etwas, sondern dass nur ein Erleben stattfindet. Darauf zielt das Herz-Sūtra ab, dass all diese vergegenständlichten Beschreibungen sowohl von Samsāra als auch vom Prozess des Erwachens, dass all das nicht zutreffend ist.

Also es existiert im Gewahrsein tatsächlich nicht, weil Gewahrsein bedeutet, dass wir der Leere, der leeren Natur der Dinge gewahr sind. Nehmen wir als Beispiel mal die Farben, die wurden ja auch erwähnt. Wir schauen uns um: Was sehen wir wirklich? Was findet im Sehen statt, wenn wir uns umschauen? Sehen wir rot, wenn wir rot sehen? Sehen wir gelb? Das ist eine nachträgliche Benennung, eine nachträgliche Konvention. Es gibt so viele Schattierungen von Gelb und Rot und Grün und so weiter. Was erlebt wird, ist ein ständiges Sehen, ein Prozess von Lichtwellen, also von energetischer Stimulation auf unserer Netzhaut mit ständigen Schwankungen. Allein schon dasselbe Rot mit einem anderen Lichteinfall ist wieder eine andere Farbe. Wenn wir wirklich hinschauen, was es da gibt, ist es ein inneres Erleben, von dem man nicht sagen kann: Das ist das und das bleibt das. Sondern das ist in dem Moment ein Erleben, als wäre es rot. Das ist eine nachgeschaltete Interpretation.

*Danke Tilmann, ich habe es jetzt verstanden.*

Oh, das freut mich ja! Das hätte ich nicht gedacht. Nicht, weil ich dich unterschätze, sondern weil ich dachte, dass wir dazu etwas länger brauchen werden. Wir werden uns nämlich mit dem Herz-Sūtra auch in einem dieser Module befassen, wir werden uns das richtig vorknöpfen. Das kommt auch noch.

**Teilnehmer/-in:** *Könntest du das dreifache Drehen des Dharma-Rades nochmal grundsätzlich einordnen, worum es sich daran handelt? Warum zweites und drittes Drehen?*

Im Skript zum Grundkurs 2 habe ich jede dieser drei Drehungen definiert und euch Links gegeben, um euch noch weiter zu informieren. Ich habe schon geahnt, dass das dreifache Drehen des Rades zu Verwirrung führen kann, und dass es schwierig ist, die drei gegeneinander abzugrenzen. Ich wiederhole das noch einmal:

Das erste Drehen des Rades sind die Grundlagen: Die Vier Edlen Wahrheiten inklusive Achtfacher Weg, die damaligen Definitionen von Anicca, Dukkha, Anatta, also Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, wenn Greifen da ist, und Nichtselbst. Es sind die Beschreibungen von Satipatthāna und dem Weg der Befreiung durch Erkenntnis, wie sie speziell im Pali-Kanon dargestellt werden. Zu diesen Grundlagen gehört auch die Ethik, das heilsame Verhalten und so weiter.

Das zweite Drehen des Rades beschreibt speziell den Bodhisattva-Weg. Es beschreibt den Weg jener Praktizierenden, die nicht einfach aussteigen möchten aus diesem Kreislauf, sondern prinzipiell bereit sind, dass dieser Geistesstrom sich immer weiter manifestiert und in Situationen als Katalysator für das Erwachen aller Lebewesen wirkt. Schon auf der Ebene der Motivation ist das ein zweites Drehen des Rades, weil im Unterschied zur ersten Drehung nicht mehr davon ausgegangen wird, dass nur der Buddha und die 1002 Buddhas unseres Zeitalters den Bodhisattva-Weg gehen können, sondern dass wir alle diesen Weg gehen können. Das ist also ein radikal anderer Ansatz insofern, als wir den Buddha ernst nehmen, wenn er zu uns sagt: „Du kannst das so wie ich! Du kannst genauso das Erwachen erlangen wie ich auch.“ Und dass wir sagen: „Ja!“ Das bedeutet, dass auch wir durch einen Bodhisattva-Weg vollkommen erwachte Buddhas werden können. Das hatte ich gestern so deutlich nicht gesagt.

Das setzt voraus – das ist alles im zweiten Drehen des Rades –, dass wir anders an unseren Umgang mit dem Alltag herangehen. Unser Alltag bleibt der Ort unseres Wirkens als Bodhisattvas. Wir gehen mit den Sinneserfahrungen nicht so um, dass wir uns möglichst rausziehen, in innere Meditation gehen und den Weg in die Befreiung suchen, sondern wir gehen in den Alltag hinein. Das ist mit dem zweiten Drehen des Rades auch gemeint.

Es ist für Familienväter und Familienmütter, für Menschen, die im normalen Beruf unterwegs sind, also damals als Bauern und Händler und so weiter. Das ist ein anderer Ansatz, ein Hinwenden zu den Phänomenen, zu den Erfahrungen der Sinne und beinhaltet, dass unser Verständnis der leeren Natur ausgeweitet wird auf alle Aspekte unseres Lebens. Das ist eine Ausweitung des Verständnisses der Leerheit ganz gezielt in alle sechs Sinnesfelder hinein. Da wird nichts ausgeschlossen. Da gibt es nichts mehr, was zu vermeiden ist. Sinneserfahrungen werden nicht mehr als Māra betrachtet, als etwas, dem wir ausweichen müssten, sondern es geht darum, sie zu durchschauen, um nicht mehr anzuhaften.

Jegliches Vermeidungsverhalten, das beim ersten Drehen des Rades noch vorhanden sein könnte und tatsächlich dazu geführt hat, dass es dann so stark eremitische und monastische Züge bekommen hat, dieses Vermeidungsverhalten der alltäglichen Erfahrung wird aufgelöst durch ein umfassenderes Erkennen aller Erfahrungen in ihrer leeren Natur. Das ist das zweite Drehen des Rades.

Das dritte Drehen des Rades ist also nicht nur ein Erkennen der leeren Natur von allem und das Einschlagen des Bodhisattva-Weges, sondern ein Besinnen auf die freiwerdenden Qualitäten, auf das, was wir dann Buddhanatur nennen. Eine ganz starke Besinnung darauf, dass im Erkennen der leeren Natur aller Erscheinungen ja ein Gewährsein aktiv ist, das niemandem gehört, also ein nicht-persönliches Gewährsein ohne Mittelpunkt ist. Und diesem nicht-persönlichen, zeitlosen, non-dualen Gewährsein wohnen Qualitäten inne.

Den Übergang vom zweiten zum dritten Drehen des Rades findet man in Formulierungen wie:

**Die Leerheit verstehen mit all den höchsten Aspekten.** Damit ist ein Erkennen der leeren Natur des Seins gemeint, verbunden mit all den erwachten Qualitäten, wie den Pāramitās, allen voran das Mitgefühl. Also ein Erkennen der leeren Natur der Erscheinungen, das in uns diese Resonanzfähigkeit freisetzt – Mitgefühl und Liebe, sowie alle anderen Qualitäten, die wir jetzt einfach salopp der Buddhanatur zurechnen. Dieses Gewährsein, diese Fülle der Qualitäten eines nicht fixierenden, nicht greifenden Gewährseins ist das Zentrum des dritten Drehen des Rades.

Wenn man so will, wird das dann zum Zentrum des vierten Drehen des Rades, wo wir sagen: „Ich bin Tārā“, „Ich bin Chenresig“, ohne in neue Ich-Identifikation zu gehen. Ich bin also Buddha, ohne dem Ich Glauben zu schenken. Ohne das ‚Buddha‘ zu vergegenständlichen, praktizieren wir den tantrischen Weg. Wir sagen: „Genau diese Qualitäten des Erwachens sind die wahre Natur, sind meine wahre Natur.“ Wir nehmen die Visualisation von uns selbst und anderen als Buddhas als Brücke, über die wir sehr schnell in das Verständnis finden können von dem, was mit dem ersten, zweiten und dritten Drehen des Rades gemeint ist.

Im vierten Drehen des Rades geht es also vorwiegend um geschickte Mittel, wie wir die Inhalte der vorherigen Unterweisungen möglichst effektiv umsetzen können, ohne in begriffliches Denken zu kommen. Das Angebot von Tantra ist, uns mit Mantra und Visualisation, mit energetischer Arbeit Mittel an die Hand zu geben, die den Intellekt unterlaufen und in diesem Verständnis des Seins gegründet sind, das wir mit dem zweiten und dritten Drehen des Rades bereits angesprochen haben. Eigentlich reicht es deswegen, vom dreifachen Drehen des Rades zu sprechen.

Meine Interpretation, wie die von vielen anderen auch, ist, dass es sich um historische Prozesse handelt und man so alle paar Jahrhunderte eine Korrekturbewegung in der Geschichte der Entwicklung des Buddhismus merkt. Aber man kann es auch so sehen, dass das alles gleichzeitig im Leben des Buddha stattgefunden hat. Wobei der Buddha aus Mahāyāna-Sicht nicht auf das achtzig Jahre dauernde Leben in diesem Körper beschränkt wird, sondern weitergewirkt und sich nach seinem großen Übergang in Form von Visionen gezeigt hat. Er hat noch Mahāyāna-Sūtras gelehrt und sich in Form der tantrischen Visionen gezeigt oder hat in seiner Präsenz tantrische Visionen eingeladen. Also da wird von einem Weiterwirken des Buddha ausgegangen, der nicht einfach plötzlich weg war. Aber das ist eine Frage der Sicht. Hauptsache wir erleben das, was wir da praktizieren, als befreiend. Das ist das Wesentliche.

## IV. Struktur des „Schmuckes der Befreiung“ von Gampopa

Es geht um das Vermächtnis, welches uns Gampopa mit diesem Buch hinterlassen hat. Gampopa hat im zwölften Jahrhundert gelebt und ist ein extrem wichtiges Bindeglied für uns in der Kette der Meister, die uns ein Verständnis des Dharma ermöglichen.

Gampopa war Arzt, war verheiratet und hatte zwei Kinder. Ihm passierte das, was ein Arzt sich am wenigsten wünscht: Erst starb das eine, dann das zweite Kind an einer Epidemie, ohne dass er etwas tun konnte, und dann auch noch seine Frau. Und weil seine Frau sich nicht so sicher war, was aus ihrem hochbegabten Mann nach ihr werden würde, hat sie ihm auf dem Sterbebett das Versprechen abgenommen, dass er keine andere Frau nehmen würde. Darauf hat er gesagt: „Nein, ganz sicher nicht! Ich habe vor, mich wirklich ganz dem Dharma zu widmen.“ Als sehr intensiv praktizierender Laie war er ohnehin schon unglaublich tief im Dharma verankert. Er hatte von seinem Vater schon viele Erklärungen bekommen und viele Meister gesehen.

Gampopa wurde dann Mönch in der Tradition der alten Kadampas, die auf Atīśa zurückging. Atīśa war nach Śāntideva, der mit dem Bodhicaryāvatāra auch schon andeutungsweise einen stufenweisen Weg beschrieben hatte, der erste Meister – ein indischer Meister, der in Tibet gestorben ist –, der mit seiner *Lampe des Erleuchtungsweges* – das kann man so übersetzen – einen stufenweisen Weg beschrieben hat. Das ist ein relativ kurzes Werk, das sind nur zwanzig, dreißig Seiten gewesen.

Gampopa ist Atīśa nicht persönlich begegnet. Marpa ist Atīśa begegnet, und Marpas spiritueller Sohn war Milarepa. Nachdem Gampopa erst bei den Kadampas einige Jahre praktiziert hatte, wurde er Schüler von Milarepa. So sind zwischen Atīśa und Gampopa zwei andere Kadampa-Meister in der Übertragungslinie.

Gampopa war ein extrem begnadeter Schüler, brillant und von tiefer Meditation. Man sagt von ihm, dass ihm – noch bevor er Milarepa kennengelernt hat – Dinge passiert sind wie einmal, dass er zwölf Tage lang einfach regungslos in tiefer Meditation saß, ohne essen zu müssen, ohne aufstehen zu müssen. Das war wohl die längste Zeit, die er in Meditation verweilt hat, zwölf Tage am Stück in tiefer Versenkung, noch ohne die Erkenntnis des Mahāmudrā. Aber er hatte schon die einfachen Yidam-Praktiken der Kadampa-Schule aufgenommen, er hatte den Vinaya, die Hinweise für das Leben von Mönchen, beherzigt und tief in sich aufgenommen, und er war extrem gelehrt in den Schriften, die aus Indien nach Tibet übertragen und ins Tibetische übersetzt worden waren.

Mit diesem Schatz, mit dieser unglaublichen Vorbereitung fühlte er sich ganz stark auf dem Bodhisattva-Weg und war zutiefst verankert in der Lodjong-Praxis, dem Sieben-Punkte-Geistetraining des Mahāyāna. Bei all dieser Vorbereitung merkte er, dass er mit seiner Praxis nicht mehr so richtig vorankam, und da passierte es ihm dann eines Tages, dass er Bettler auf der Straße über einen Milarepa sprechen hörte. Diese Bettler sprachen ganz begeistert von den Qualitäten dieses Yogīs, der da nackt in den Höhlen in den Bergen haust. Kaum hört Gampopa diesen Namen, gehen ihm solche Schauer durchs ganze System und er kann nicht mehr anders, er muss sich auf den Weg machen.

Ich habe fünf Texte aus dem Tibetischen zusammengezogen und ins Deutsche übersetzt. Diese Biografie steht euch zur Verfügung.

Gampopa findet also tatsächlich als Mönch seinen Weg zu Milarepa. Milarepa hatte sonst keine Mönchs-Schüler. Er hatte lauter Frauen und Männer als Yoginīs und Yogīs, als Schülerinnen und Schüler. Es war eine Seltenheit, dass er überhaupt einen Mönch annahm. Aber Milarepa hatte Eingebungen, dass sein zukünftiger Hauptschüler kommen würde, und empfing Gampopa. Soweit wir die Texte kennen, hat Gampopa mit Sicherheit anderthalb Jahre bei Milarepa verbracht, nicht länger. Vielleicht bis zu drei Jahre, aber ich bin mir eigentlich ziemlich sicher aufgrund der Quellenlage, dass es eher weniger als drei Jahre waren.

Er war so begnadet, dass er mit der Segensübertragung von Milarepa sofort Zugang zu Mahāmudrā fand und insbesondere die Vajrayoginī-Praxis ausgeführt und die sechs Yogas von Naropa praktiziert hat – die Praxis des illusorischen Körpers, Tummo (innere Hitze), die subtilen Yogas, die Prāṇāyāma-Praktiken, die entsprechenden körperlichen Übungen, die damit einhergehen. Er war in kürzester Zeit so weit, dass ihn Milarepa wieder fortgeschickt und zu ihm gesagt hat: „Du hast jetzt eigentlich alles, was du brauchst. Jetzt brauchst du nur noch weiterpraktizieren, du brauchst mich nicht mehr. Mahāmudrā hat sich so tief in dir verankert, dass du völlig darauf vertrauen kannst. Es werden zwar noch einmal Hindernisse auftauchen, aber dafür gebe ich dir Instruktionen mit, die mir mein Lehrer Milarepa mitgegeben hat und die mir damals auch geholfen haben.“ Milarepa gibt dann Gampopa diese Schriftrolle mit für die Zeit, wenn bestimmte Blockaden auftauchen würden. Tatsächlich hat er sie später gebraucht.

Und Milarepa gab ihm auch noch diese berühmte letzte Unterweisung: Wie das so war, hat Milarepa seinen Herzensschüler zum Abschied noch eine Weile begleitet, sie sind noch eine halbe Tagesreise miteinander gewandert. Dann kamen sie zu einem Fluss, und sie verabschiedeten sich an der Brücke. Gampopa entschwand schon fast aus Hörweite, da hörte er Milarepa rufen: „Komm nochmal zurück, ich habe dir noch etwas zu erklären.“ Gampopa kommt zurück, da sagt Milarepa: „Ach nein, vergiss es! Das kann ich niemandem weitergeben. Geh ruhig, zieh mit meinem Segen.“ Da zieht Gampopa wieder fort, aber kaum ist er wieder an der Grenze, ruft Milarepa: „Doch, komm zurück! Ich geb’s dir doch.“ Gampopa kommt zurück und ist ganz erwartungsvoll. Milarepa sagt: „Ja, mein Sohn, ich habe da noch eine Instruktion. Das ist wahrscheinlich die wesentlichste, die ich dir geben kann. Ich habe sie noch nie jemandem gegeben, noch nie jemandem gezeigt.“ Dann dreht sich Milarepa um, hebt sein Tuch hoch und zeigt Gampopa seinen nackten Hintern. Dieser Hintern war voller Schwielen, hatte ganz harte Hornhaut, weil Milarepa die letzten Jahrzehnte immer gesessen hatte, immer in Meditation geblieben ist. Diese Unterweisung war: Du kannst begnadet sein, soviel wie du willst, du musst praktizieren. Diese Unterweisung wollte er ihm noch mitgeben. Damit hat Milarepa Gampopa dann entlassen.

Von diesem sehr berühmt gewordenen Gampopa heißt es, dass er im Laufe seines Lebens persönlich 53.000 Mönche ordiniert und mehrere Klöster begründet hat. Er hat Zeit seines Lebens nur in Höhlen gelebt. Er hat in einer Höhle oberhalb von Daglha Gampo, seinem Hauptsitz, immer weiter praktiziert und in dieser Höhle seine Schülerinnen und Schüler empfangen. Der Koch, der ihn da betreut und für ihn gekocht hat, war der Begründer von Gendün Rinpoches Linie. Das war Dharma Wangtschug aus der späteren Bharam-Kagyü-Linie.

Auf diesen Gampopa also geht eine Linie zurück, die wir heute Dhagpo-Kagyü-Linie nennen. Dhagpo, weil Gampopa aus der Region Dhagpo kam, er wurde der Arzt aus Dhagpo genannt. Deshalb heißt zum Beispiel das Zentrum in Frankreich Dhagpo Kagyü Ling, oder das Dhagpo-Manḍala heißt so, weil das der Ursprung aller Kagyü-Linien ist oder fast aller, die meisten anderen sind ausgestorben.

In Gampopa kommen zwei Ströme der Unterweisungen zusammen: Der Strom der Unterweisungen von Atīśa aus Indien, mit dem ganzen Verständnis der grundlegenden Mahāyāna-Sūtras, mit dem Vinaya, dem Verständnis des monastischen Lebens, mit dem stufenweisen Weg und den einfacheren tantrischen Übertragungen. Das sind die ersten drei Tantra-Klassen, die er da kennengelernt hat.

Und aus der Richtung von Milarepa, Marpa, Naropa, Tilopa, den indischen Meistern, kommt die Mahāmudrā-Übertragung mit den sechs Yogas von Naropa, die Prāṇāyāma-Arbeit, also die Arbeit mit den subtilen Energien, mit den extrem kraftvollen Yoga-Übungen, und das Anuttarayoga-Tantra, verschiedene Übertragungen der höchsten, subtilsten Tantra-Klasse. Das kommt alles aus dieser Richtung.

Das hat Gampopa in sich meisterlich vereint und sah aufgrund der Mahāmudrā-Übertragung die Möglichkeit, Mahāmudrā direkt zu praktizieren, ohne unbedingt zehn, fünfzehn, zwanzig Jahre Klosterschule hinter sich zu bringen. Er sah einen Weg, wie er junge Praktizierende von circa 18 - 22 Jahren bereits in die intensive Retreat-Praxis in Höhlen bringen konnte, wenn sie nur die Grundlagen kennen und sich ansonsten für den Segen öffnen können. Er hat also ganz stark mit der Segensübertragung gearbeitet. Man nennt die Mahāmudrā-Linie Gampopas das Segens-Mahāmudrā, das auf Segen beruhende Mahāmudrā-Verständnis, die Übertragungslinie des Segens.

Aber er wusste genau, dass es Grundlagen braucht. Er konnte seine Schüler nicht einfach da sitzen lassen, ohne dass sie wissen, worum es wirklich geht. Für diese jungen Leute, denen er es ersparen wollte, sich zehn bis zwanzig Jahre in der Klosterschule mit Texten zu befassen, mit Logik, mit Debattieren, hat er dieses Buch geschrieben, den *Kostbaren Schmuck der Befreiung*. Er hat sich die Mühe gemacht, mit seiner großen Kenntnis der Mahāyāna-Sūtras und Śāstras – das sind die Kommentare dazu –, die gesamten Grundlagen in einem Buch zusammenzustellen.

Vielleicht bringe ich euch morgen mal ein tibetisches Original mit, den Reispapier-Druck, den ich damals von Gendün Rinpoche zum Übersetzen in die Hände bekommen habe. Daraus ist so ein schönes, handliches Buch geworden, relativ voluminös, aber doch kurz, wenn man es damit vergleicht, was sonst so im Curriculum eines Klosterstudiums auf dem Programm stand. Es ist eine extrem starke Zusammenfassung.

Ich möchte nun damit beginnen, euch mit diesem Werk vertraut zu machen, das für uns und für viele andere im tibetischen Buddhismus zu den ein, zwei, drei Hauptwerken gehört, auf die immer wieder Bezug genommen wird, wenn es darum geht, den Dharma zu verstehen. Einige von euch haben es schon studiert, aber ich gehe davon aus, dass es nicht die Mehrzahl ist. Die meisten müssen wohl erst inspiriert werden, sich dann tatsächlich mit diesem Werk auseinanderzusetzen.

Zuerst geht es um die absolut einfachste Grundstruktur dieses Werkes. Als ich dieses Werk übersetzt habe, war ich am Ende meines zweiten Retreats und habe richtig Freude daran gehabt, an dieser Übersetzung zu arbeiten. Ich hatte schon dreieinhalb Jahre Retreat hinter mir, und bei mir hatte sich die Struktur des Dharma auch noch nicht klar abgezeichnet. Daher hatte ich richtig Freude zu entdecken, wie klar und übersichtlich Gampopa alles in eine Art Baumstruktur hineinbringt. Die Tibeter haben diese Baumstruktur tatsächlich auch aufgezeichnet.

Ich habe so verästelte Darstellungen von Khenpo Tsültrim Gyamtso bekommen, der einmal in der Dordogne sechs Monate lang allein tagtäglich dieses Werk gelehrt hat, so wichtig war das. Es war das erste Werk, das komplett in Dhagpo in der Dordogne gelehrt wurde. Dieses Werk ist so zentral, dass dieser berühmte Gelehrte und Mahāmudrā-Meister Khenpo Tsültrim Gyamtso einen sechsmonatigen Kurs ganztägig darüber gegeben hat, als allererstes, als damals Dhagpo Kagyü Ling gegründet wurde, Ende der 70er Jahre. Da gab es noch keine Übersetzungen, alles war noch auf Tibetisch. Der Kurs war für Leute, die schon Tibetisch kannten. Es wurde zwar übersetzt, aber das Material war alles auf Tibetisch. Bei diesem Kurs waren Henrik und Walli dabei, sie haben sich da kennengelernt.

Ich habe meine Übersetzung mithilfe dieser noch auf Tibetisch geschriebenen Notizen gemacht, wo diese Struktur herausgearbeitet wurde. Stück für Stück gehen wir jetzt in diese Struktur hinein. Die Übersicht über die einundzwanzig Kapitel ist auch im Buch vorne drin. Auf Seite 22 werden die sechs Teile erklärt, die die grundlegende Struktur dieses Buches darstellen.

Es geht in diesem Buch um Befreiung, um das Erwachen. Gampopa unterteilt dieses Werk in die Ursache des Erwachens, die Basis für das Erwachen, die Bedingung des Erwachens, die Methoden, die helfen, da hineinzufinden, die Frucht des Erwachens und die daraus resultierende Aktivität – Ursache, Basis, Bedingung, Methoden, Frucht und Aktivität.

Das schauen wir uns jetzt genauer an. Es ist eine super Darstellung, worum es eigentlich aus Mahāyāna-Sicht, also im großen Fahrzeug, geht, wie wir uns diesen Weg vorstellen können.

## 1. Ursache

Warum wir überhaupt erwachen können, dass der Buddha zum Beispiel dem Bauern, der vor ihm stand, sagen konnte: „Und du kannst genauso erwachen wie ich“, was ist die Ursache, dass es möglich ist, diese Behauptung auszusprechen? Die Ursache dafür, dass Erwachen möglich ist, ist, dass wir alle denselben Geist haben, dass die Grundnatur unseres Geistes identisch ist – nicht nur ähnlich, identisch! Das nennen wir die Buddhanatur.

Aus Sicht des großen Fahrzeugs macht es total Sinn, dass Gampopa dieses Werk damit beginnt, die Ursache des Erwachens zu erklären, und zwar, dass wir alle denselben Geist haben, dass wir alle das Potential in uns tragen, auch wenn es mehr oder weniger verdeckt ist, mehr oder weniger angeregt. Dieses Potential tragen alle Lebewesen in sich. Er verwendet ein wenig Zeit darauf, nachvollziehbar zu machen, warum man sagen kann, dass allen dieses Potential innewohnt.

Das ist schon eine starke Aussage, aber tatsächlich, wenn es nicht schon da wäre, wenn wir nicht schon die Buddhanatur hätten, wenn nicht das Erwachen schon in uns angelegt wäre, dann könnten wir nicht erwachen. Wir können nur zu dem werden, was irgendwie schon in uns angelegt ist. Der technische Ausdruck dafür ist *Tathāgatagarbha*. *Garbha* bedeutet Same oder Gebärmutter, manchmal wird es auch einfach Essenz genannt. *Tathāgata* ist der So-Gegangene, das ist ein Name für den Buddha. Der Same, die Anlage, um ein Buddha zu werden, ist in jedem Geistesstrom zu finden.

Der Beweis ist, dass es bisher noch jeder geschafft hat, der sich wirklich darauf eingelassen hat. Viele, also Millionen um Millionen von Praktizierenden haben schon ins Erwachen gefunden. Es ist nicht irgendwas Abstraktes, das nicht stattfinden kann. Alle, denen das passiert ist, haben übereinstimmend eine Aussage gemacht: „Da kann ich nichts dafür. Ich habe endlich aufgehört, mich anzustrengen, und da ist es passiert.“ Es hat nichts mit Anstrengung zu tun. Das ist übereinstimmend. Ich habe im ersten Kurs die Geschichte von Ananda erzählt, dass er in dem Moment erwachte, wo sein Kopf das Kopfkissen berührte, als er sich endlich einmal entspannte.

Mahāmudrā, die Praxis des natürlichen Seins, die Praxis des Erwachens, ist, so entspannt zu sein wie beim Einschlafen, bei voller Bewusstheit. Der Grad der Entspannung ist, sich so zu vergessen wie beim Einschlafen, hellwach. Das ist das Kunststück. Es ist nicht so einfach, sich so zu entspannen und nicht einzuschlafen. Das lernen wir jetzt, die ganze Zeit. Dass diese Entspannung dann die Buddhanatur enthüllt, ist die gemeinsame Entdeckung von allen Erwachten. Das, was sich dann enthüllt, die Qualitäten, die sich dann zeigen, sind die innewohnenden Qualitäten des Geistes.

Im Pali-Kanon wird das nicht Buddhanatur genannt. Aber es gibt zum Beispiel im Āṅguttara Nikāya eine ganze Serie von kleinen Sūtras, in denen der Buddha den Geist beschreibt. Er spricht immer über *Citta*. Darin ist auch diese berühmte Stelle über die lichterleuchtende Natur von Citta, von Geist. Wenn man diese zwölf bis fünfzehn kleinen Aussagen zusammen liest, haben wir eine wunderbare Beschreibung von dem, was der erwachte Geist ist: Das, was in jedem auftaucht, wenn dieses vollkommene Loslassen stattfindet.

Wenn das nicht wäre, könnten wir uns den ganzen Rest sparen. Dann könnten auch hilfreiche Bedingungen nichts ausrichten und wir bräuchten keine Methoden anzuwenden. Wenn du versuchst, aus einer Zitrone Kokosmilch hervorzubringen, geht das nicht, die Ursache, die Anlage ist nicht da. Das geht nur mit einer Kokosnuss. Wir können einen Buddha in uns nur hervorbringen, weil wir schon alles, was es dafür braucht, als Potential in uns tragen.

Das berühmte Beispiel dafür ist Sesamsamen und Sesamöl. Du kannst nicht Sesamöl hervorbringen, wenn es nicht schon im Sesamsamen drin ist. Andere Beispiele sind Butter und Milch. Es muss das Potential für Butter schon in der Milch drin sein, sonst klappt es nicht. Versuch mal, aus Zitronensaft Butter zu machen, das geht nicht. Erwachen ist nur möglich, weil es schon in uns angelegt ist. Das ist die gemeinsame Aussage aller, die diese Befreiung erlebt haben. Das ist die eigentliche verantwortliche Ursache. Nur deshalb geht es.

## 2. Basis

Das Fundament, mit Hilfe dessen es dann möglich ist, den Weg zu gehen, ist das kostbare Menschendasein. Tatsächlich braucht es, um dann dieses Erwachen hervorzubringen – genauso wie es bestimmte Bedingungen braucht, damit aus Milch Butter werden kann – eine Situation, die sozusagen von der Temperatur her stimmt. Genauer gesagt braucht es einen relativ wachen Geist mit ausreichend viel Leid und ausreichend viel Glück, eine gute Mischung von Freude und Leid. Eine ausreichende Mischung von Freude und Leid bewirkt, dass wir merken, dass Entspannung möglich ist und wir motiviert sind, auch etwas zu tun, um in diese glücklicheren, freudigen, offenen Erfahrungen hineinzukommen.

Wenn wir zu glücklich sind, ist nicht genug Motivation da. Es gibt offenbar Daseinsbereiche, in denen wir so glücklich sind, dass die Motivation, den Dharma zu praktizieren, gegen Null geht. Und es gibt Bereiche, in denen wir solchen Qualen ausgesetzt sind, dass die geistige Freiheit, den Dharma zu praktizieren, auch gegen Null geht, weil einfach viel zu viel Leid da ist. Auch in unserem Menschendasein können wir das schon nachvollziehen. In Kriegs- und Hungerzeiten anzufangen, den Dharma zu praktizieren, ist extrem schwierig. Besser, wir fangen jetzt an. Oder wenn der Geist durchdreht, in Psychose oder schwerster Depression, wenn er völlig niedergestimmt ist, dann anzufangen, den Dharma zu praktizieren, ist schwierig. Ich sage nicht, dass es unmöglich ist. Es geht, aber es ist schwierig. Es braucht also diese rechte Mischung im kostbaren Menschendasein.

Mit den Faktoren im kostbaren Menschendasein – zehn plus acht Standardfaktoren und zusätzlich drei Arten des Vertrauens, die ein kostbares Menschendasein ausmachen – können wir uns später noch befassen. Es ist eine super Basis. Bei uns kommen diese Bedingungen gerade alle zusammen. Wir haben ausreichend Vertrauen, ausreichend Zeit, ausreichend geistige Klarheit, um es irgendwie in diese Unterweisungen geschafft zu haben. Also diese Basis ist gegeben.

## 3. Bedingung

Die Bedingung ist hier, dass wir spirituellen Freundinnen und Freunden begegnen. Damit sind erfahrene Praktizierende gemeint, die für uns die Funktion von Lehrerinnen und Lehrern übernehmen. Spiritueller Freund ist nicht einfach mein Buddy in meiner Saṅgha-Gruppe, sondern so ein spiritueller Freund – die Mindestqualifikationen für einen spirituellen Lehrer oder eine Lehrerin werden dann auch genau beschrieben – muss sich auskennen. So eine Person muss den Weg kennen und im besten Fall über Verwirklichung verfügen. Sie muss genau wissen, worum es geht, und schon dieses Vertrauen haben, dass es tatsächlich nichts zu erreichen gibt: dieses Vertrauen, dass alles schon da ist, dass wir nicht anderswo hingehen müssen, dass wir unseren Geist nicht austauschen müssen, dass wir nicht einen anderen Geist erzeugen müssen, um zu erwachen, sondern dass es nur darum geht, die Natur unserer Erfahrungen zu durchschauen. Solche Personen brauchen wir.

Die Einzigen, die überhaupt keine Lehrer brauchen – auch die Dharma-Texte zählen zu den Lehrern, zu den Gurus – sind Praktizierende, die in ihren Vorleben schon ganz hohe Verwirklichung erlangt haben. Diese umfassende Verwirklichung wird jetzt in diesem Leben von selbst aktiv. Aber das ist bei den allerwenigsten der Fall. Wir alle brauchen Unterstützung auf dem Weg. Das ist die Bedingung, um zu erwachen. Wir kümmern uns darum, dass wir Dharma-Unterweisungen begegnen, wir wenden sie an, wir kommen mit unseren



Erfahrungen zurück zu den spirituellen Freunden, wir klären unsere Erfahrungen, wir gehen weiter, wir haben dieses Arbeitsverhältnis.

Das war der dritte Punkt. Wir haben als Ursache die Buddhanatur, als Basis das kostbare Menschenleben mit ausreichend Vertrauen. Als Bedingung brauchen wir Lehrende, an denen wir vertrauensvoll andocken. Nicht nur, dass es sie gibt, sondern dass wir sie auch nutzen. Wenn wir diese kostbare Bedingung nicht nutzen, dann ist es so, als ob wir Nachbarn des Arztes wären, der genau die Heilung für unsere Krankheit kennt, und wir würden ihn nie darauf ansprechen, wie wir von dieser Krankheit frei werden können. Das tun wir aber. Wir fragen die Dharma-Lehrenden, wie wir frei von Leid werden können und bitten sie, uns den Weg des Erwachens zu zeigen. Dann antworten sie alle. Klar, fangen wir mal an, da und da und damit.

#### 4. Methoden

Die Lehrerinnen und Lehrer geben uns Methoden an die Hand. Das ist der Beginn des vierten Kapitels im *Schmuck der Befreiung*. Vom vierten bis zum neunzehnten Kapitel werden nur Methoden besprochen. Das Buch hat also ein bisschen Vorspann, ein bisschen Nachspann, und dazwischen haben wir die sechzehn Kapitel, in denen es um die Methoden geht. Das sind die Unterweisungen für den Weg, das, was wir an Methoden für den Weg brauchen. Dieser vierte Punkt, die Hilfestellungen, die Methoden, die uns der spirituelle Freund gibt, das ist die Hauptsache.

Wir nennen das die jeweils angemessenen Unterweisungen, auf Englisch *timely instructions*. Das sind die Unterweisungen, die jetzt für uns auf dem Weg passend sind. Das findet in der persönlichen Beziehung mit den spirituellen Lehrern statt. Die Unterweisungen in diesem Buch sind allgemein für alle gut. Aber welche ich dann aus diesen Unterweisungen praktiziere, und zu meiner Hauptpraxis mache, ist individuell, da muss ich dann Schritt für Schritt vorgehen. Zum Kapitel meditative Stabilität, wenn es darum geht, Meditation zu entwickeln, gibt es den *Ozean des Wahren Sinnes* oder die *Mondstrahlen des Mahāmudrā*, wo ausführlich beschrieben wird, wie man Mahāmudrā praktiziert. Also es gibt dann zu diesen Unterkapiteln hier ausführliche Darstellungen.

Zum Beispiel können wir das Werk von Śāntideva – *Bodhicaryāvatāra* – in seinem Hauptteil als eine Instruktion über Bodhicitta und die sechs Pāramitās verstehen. Dieses Werk wird auch von Gampopa sehr oft zitiert. Das ist so ein Referenzwerk, das wir zusätzlich noch lernen und studieren würden.

Also, dass uns das klar ist: Ursache, Basis, Bedingungen. Das kommt alles zusammen, jetzt gerade, in unserem Leben ist das alles da. Wir haben diese spirituellen Freundinnen und Freunde, sie sind da. Jetzt gerade teilen wir das, jetzt gerade bin ich in der Rolle, das mit euch zu teilen, aber ich bin genauso geführt von meinen spirituellen Freunden. Gendün Rinpoche war ein berühmter Lehrer von mir, aber es hört ja damit nicht auf, die Inspiration, die Unterweisungen, das geht ja immer weiter.

Wenn diese Methoden umgesetzt werden, dann kommt es zwangsläufig zum fünften Punkt:

#### 5. Frucht

Die Frucht des Erwachens, hier Buddhaschaft genannt, ist das Aktualisieren des Potentials. Punkt Nummer eins, die Ursache, wird voll verwirklicht. Das, was vorher nur Potential war, ist dann gelebte Wirklichkeit. Ganz im Stil von Mahāmudrā erklärt Gampopa dann, dass diese Frucht eine Aktivität beinhaltet.

#### 6. Aktivität

Die erwachte Aktivität wirkt ohne irgendwelche Vorbehalte, ohne irgendwelche persönlichen Impulse spontan zum Wohl aller, zum Wohl aller Lebewesen, der gesamten Mitwelt. Diese spontane, frei fließende Aktivität zum Wohl aller Lebewesen ist eigentlich dann die Auswirkung der Frucht. Wenn die Frucht aktualisiert wird, geht es gar nicht anders, als dass sich diese spontane Aktivität manifestiert. Sie muss nicht nochmal extra entwickelt werden. Das ist eigentlich Teil der Frucht, dass es dann zu solch einer Aktivität kommt.

Ihr merkt an dieser Darstellung schon, dass es ein bisschen anders ist, als wenn ihr Unterweisungen in der Pali-Tradition zuhört: Da wird auch von Nirvāṇa, von vollkommener Befreiung von Leid gesprochen, vom Eintreten in den Frieden, aber nicht von einer Aktivität, die sich daran anschließt. Das ist ein großer Unterschied. Das ist mit dem zweiten Drehen des Rades gemeint, dass es darum geht, so wie der Buddha, der ja fünfundvierzig Jahre dieses Beispiel gezeigt hat, präsent zu bleiben, sich zur Verfügung zu stellen, sei es im Menschenbereich, sei es in subtileren Bereichen, was für Daseinsformen auch immer, egal, einfach zur Verfügung zu stehen.

Das ist das Spezielle an diesem Weg, den wir hier miteinander teilen. Ich bin auch ganz froh, dass ich so viele

Schüler habe, die ursprünglich in der Pali-Tradition großgeworden sind, aber Bodhisattvas und Bodhisattvis sind. Jetzt gerade in Israel habe ich wieder drei sehr gut ausgebildete Vipāśyanā-Lehrerinnen kennengelernt, die ganz auf dem Bodhisattva-Weg sind, also im Bodhicitta unterwegs. Von Fred von Almen, Ursula Flückiger und so weiter wisst ihr es schon. Es gibt viele Beispiele von Lehrenden, die eigentlich in der Vipāśyanā-Tradition unterrichten, aber tatsächlich selbst auf dem Bodhisattva-Weg sind. Wir müssen auch da die Traditionen nicht gegeneinander ausspielen, es ist eine Frage der Haltung, der Sicht, der Motivation, wie wir dann die Unterweisungen umsetzen.

Das wäre das Ende der ersten Darstellung von diesen sechs Punkten, in die Gampopa den *Schmuck der Befreiung* unterteilt hat. Macht doch Sinn, oder? Das einzige Problem ist, dass dieser Methoden-Teil so dick ist, da gehört irgendwie alles rein. Aber tatsächlich hilft das auch, den Methoden-Teil zu relativieren und zu sagen: Aha, der Weg geht von der Ursache, dem Basis-Mahāmudrā – das ist die eigentliche Ursache, die Buddhanatur – ins Frucht-Mahāmudrā. Es ist die Aktualisierung der Basis, hier Ursache genannt. Und alles andere dazwischen hilft, damit das passiert. Es ist schon mal gut, dass so klar zu kriegen.

Wir sind ja diese Woche mit der Frage unterwegs, wie wir den Dharma, diesen buddhistischen Ansatz, Freunden darstellen würden, wie verstehen wir das selber. Eine Möglichkeit wäre, sich an diese sechs Punkte zu erinnern, so ungefähr diese sechs Punkte auf dem Schirm zu haben und dann ein wenig darüber zu sprechen, dass dieser buddhistische Weg eigentlich gar kein Weg ist. Es ist eigentlich gar kein Weg. Es geht von A nach A. Es ist ja alles schon da.

Eines der großen Missverständnisse des buddhistischen Weges zum Beispiel aus christlicher Sicht ist ja, dass die Buddhisten versuchen würden, sich aus dem Ich heraus aus dem Sumpf zu ziehen: „Ich praktiziere, ich muss etwas tun, und dann werde ich erwachen.“ Nein, gar nicht. Das Ich wird im Laufe des Prozesses immer mehr zurücktreten, diese Ich-Wichtigkeit wird sich auflösen, und dadurch kann sich das Innewohnende zeigen.

Da sind ganz viele Brücken zu einem mystischen Christentum, zu einem tief verstandenen guten Christentum, wo wir sagen, dass unsere Christusnatur in uns schon angelegt ist und wir tatsächlich in die Nachfolge von Christus treten können. Nur um mal so ein paar Worte einzuwerfen. Das sind richtig wichtige Brücken.

Es geht nirgendwohin. Es geht in die Natur des Geistes, so wie er jetzt schon ist. Wow, das ist doch super. Eigentlich lernen wir die ganze Zeit nur, die Gardinen aufzuziehen. Da sind Schleier und die können sich auflösen. Eigentlich geht es nur darum, zu lernen, wie wir uns so entspannen können, dass diese Schleier nicht mehr genährt und nicht mehr aktiviert werden. Eigentlich ist es nur das.

\* \* \*

Wir schauen uns jetzt an, was Gampopa in dem Methode-Teil alles untergebracht hat.

Die Aufteilung der Kapitel im „Schmuck der Befreiung“ hat sich seit Jahrhunderten bewährt als Grundstruktur, um den Weg zu verstehen und um Gelerntes in eine Struktur einordnen zu können. Gampopa hat dort aus vielen Mahāyāna-Quellen alles Wichtige übersichtlich zusammengefasst. Wir werden im Grundkurs immer wieder darauf zurückkommen. Wer die Struktur versteht (Ursache – Basis – Bedingung – Methoden – Frucht – Aktivität), hat einen guten Überblick über den Weg.

Ich habe mir damals in jungen Jahren die Freude gemacht, statt einer Einleitung eine Zusammenfassung der 21 Kapitel zu schreiben, wo in ganzen Sätzen steht, was Gampopa in dem jeweiligen Kapitel behandelt.

Lama Irene benutzt diese Zusammenfassung immer wieder, wenn sie eingeladen wird, einen Überblick über den Weg zu geben. Sie meint, sie würde sich auch nach 30 Jahren noch immer als total gute Schnur bewähren, um durch den Dharma zu führen.

## Ursache

**1. Jedes Lebewesen hat die Möglichkeit zu erwachen, denn unser Geist besitzt alle Qualitäten des Erwachens, sein wahres Wesen ist Mitgefühl und Weisheit – die Buddhanatur. Nur weil dies die grundlegende Natur unseres Geistes ist, ist es möglich, den Weg des Erwachens zu gehen.**

Nur deswegen ist es möglich, den Weg des Erwachens zu gehen, weil das wahre Wesen unseres Geistes, Mitgefühl und Weisheit, schon ist.

## Basis

**2. Der Ausgangspunkt des Weges ist das kostbare Menschendasein mit seinen besonderen Freiheiten und**

**Errungenschaften, gepaart mit Vertrauen. Erst wenn all diese günstigen Voraussetzungen zusammentreffen, können wir den Weg tatsächlich beschreiten.**

Wichtig ist, sich zu erinnern, dass es nicht nur die äußeren Bedingungen braucht, sondern auch Vertrauen. Daran denken wir oft nicht genug. Damit das Menschendasein wirklich kostbar wird und genutzt werden kann, braucht es das Vertrauen, dass der Weg möglich ist und dass es sich lohnt, die Methoden auch anzuwenden.

## **Bedingung**

**3. Zusätzlich brauchen wir *spirituelle Freunde* oder Lehrer, die den Weg des Erwachens zeigen und uns helfen, das Erlernte richtig anzuwenden. Ihre Hauptaufgabe ist, uns die Methoden zu lehren mittels derer wir die Hindernisse auf dem Weg des Erwachens überwinden können.**

## **Methoden**

**4. Die erste Methode auf dem Weg ist das Meditieren über *Wandel* oder *Vergänglichkeit* als Gegenmittel für unser Haften an den Erfahrungen und Aktivitäten dieses Lebens. Dies hilft uns, von dem Haften an unsere jetzige Existenz frei zu werden.**

Das ist die Methode, sich der Unbeständigkeit des Seins klar zu werden, um so unser Haften an den Erfahrungen und Aktivitäten dieses Lebens zu reduzieren.

**5. Als zweite Methode meditieren wir zunächst die *Nachteile des Daseinskreislaufes*, den drei Arten von Leid oder Anspannung kennzeichnen. Dies stärkt die Motivation, einen Ausweg aus dem Daseinskreislauf für uns selbst und für andere zu suchen.**

Die zweite Methode besteht darin, diese drei Arten von Leid zu kontemplieren, die überall zu finden sind, wenn wir im Greifen sind. Das ist wichtig als Methode, weil es die Motivation stärkt, einen Ausweg aus dem Daseinskreislauf für uns selbst und für andere zu suchen, sodass wir nicht mehr im Hamsterrad bleiben. Wir bleiben nicht im saṃsārischen Funktionieren stecken. Das ist eine ganz wichtige Methode.

Es muss uns klar sein, wie krass das mit Saṃsāra eigentlich ist, und dass das, was wir an Zerstörung um uns herum wahrnehmen, tatsächlich vorprogrammiert ist, oder was auch im letzten Jahrhundert an Zerstörung passiert ist und und und. Solange diese Mechanismen in uns aktiv sind, wird es immer wieder dazu kommen, denn es gibt dann keine Chance für diese wunderbaren Qualitäten der Buddhanatur, die Oberhand zu gewinnen. Diese saṃsārischen Muster haben immer die größere Kraft.

**6. Die zweite Methode beinhaltet zudem das Meditieren über die Folgen von Handlungen. Dadurch lernen wir, zwischen heilsamen und schädlichen Handlungen zu unterscheiden. Diese beiden letztgenannten Meditationen sind das Gegenmittel für unser Haften an weltlichem Glück.**

Wenn wir so motiviert sind, dann meditieren wir darüber, wie wir durch unser Denken, Sprechen und physisches Handeln das Heilsame stärken und das Schädliche reduzieren können. Wir nehmen mit dieser Methode, mit dieser Einsicht und dem Umsetzen dieses Verständnisses von Ursache und Wirkung unser Leben in die Hand. Das ist extrem wichtig.

Ihr merkt, dass Gampopa hier gar keine fremden Methoden beschreibt. Das ist eigentlich genau das, was es braucht. Genau das! Wir müssen uns klar sein, wie vergänglich alles ist und uns auf das Nicht-Vergängliche ausrichten. Wir müssen ausreichend motiviert sein, indem wir über dieses saṃsārische Muster des Leidens meditieren. Und dann müssen wir irgendwie unser Leben in die Hand kriegen. Das gelingt uns durch das Steuern unseres Geistes: worauf wir unseren Geist richten, wie wir geistig handeln, was dann unser Sprechen und unser physisches Handeln bedingt. Das ist so wichtig!

Das würde jeder Psychotherapeut genauso machen, ohne jemals mit Buddhadharma zu tun zu haben. In der am weitesten verbreiteten Therapieform, der Verhaltenstherapie, ist genau das die Essenz: das Leben in die Hand zu kriegen und eine gewisse Steuerbarkeit wieder zu erleben.

**7. Die dritte Methode ist das Meditieren über die Güte sowie über das Leid der Lebewesen, wodurch *Liebe* und *Mitgefühl* in uns wachsen. Dies hilft, das Streben nach persönlichem Vorteil und persönlichem Frieden aufzugeben und weckt die Bereitschaft, sich ohne Einschränkung für alle Wesen einzusetzen.**

Hier besteht die Methode darin, uns mit allen Lebewesen zu verbinden und über ihre Güte in früheren Beziehungen zu meditieren, die wir schon mal erlebt haben. Wir fühlen uns ein, dass sie auch alle glücklich sein möchten, frei werden möchten – so ungeschickt wie sie es anstellen, auch wenn sie in diesem Leben mit unglaublicher Brutalität unterwegs sind, weil sie nichts anderes kennen, weil sie denken, so würden sie am

ehesten ihre Ziele erreichen. Das eigentliche Ziel ist, entspannte, glückliche Geisteszustände zu erleben.

Für uns ist diese Methode ganz wichtig, weil wir da die Basis legen. Liebe und Mitgefühl sind die Basis, um dann tatsächlich für alle Lebewesen in die Zuflucht, in die Dharmapraxis zu gehen und Bodhicitta zu entwickeln. Dieses siebente Kapitel über Liebe und Mitgefühl ist tatsächlich ein Kapitel, in dem sich etwas wendet.

**8. Vorbereitet durch die Stufen eins bis sieben entsteht der Wunsch nach tiefgreifender Änderung. Wir sehnen uns nach Befreiung aller Ichbezogenheit und möchten unser Leben darauf ausrichten. So werden als vierte Methode die Unterweisungen zum Hervorbringen der erwachten Geisteshaltung gegeben. Als Basis für unsere Praxis richten wir uns auf das aus, was wirklich Sinn macht, und Schutz gibt – die Zuflucht – und verpflichten uns, schädliche Handlungen aufzugeben.**

Das ist ganz spannend hier: Das achte Kapitel, in dem es um Zuflucht geht, gehört für Gampopa in das Entwickeln von Bodhicitta. Die Zuflucht, diese Ausrichtung auf das, was eigentlich Sinn macht, bezieht schon alle Lebewesen mit ein, bezieht das Aufgeben schädlicher Handlungen mit ein und schafft so die Basis für alle weiteren Schritte in den Geist des Erwachens. Es ist also keine getrennte Praxis, sondern die Zuflucht wird hier als Basis gesehen, um überhaupt dann Bodhicitta sinnvoll entwickeln zu können.

Wie Gampopa das hier darstellt und wie das dann auch im tibetischen Buddhismus gesehen wird, schafft diese Ausrichtung auf das eigentlich Heilsame, auf die Zuflucht und die Befreiung, die Basis für das Aufgeben von allem, was schädlich ist. Alles andere ist dann das Kultivieren des Heilsamen. Das kommt dann als nächster Schritt. Und so ist Kapitel neun dem Geist des Erwachens gewidmet.

**9. Liebe und Mitgefühl lassen uns noch ein Stück weiter gehen: der Geist des Erwachens entsteht in uns als der Wunsch, allen Lebewesen zu helfen und für ihr Erwachen zu wirken.**

Das Kultivieren von Liebe und Mitgefühl im Sinne eines Wunsches allen Lebewesen zu helfen und für ihr Erwachen zu wirken.

**Dies entspricht dem Bodhisattva Gelübde in seinen zwei Aspekten: Streben und Anwendung.**

Wir sind hier mit dem relativen Bodhicitta unterwegs. Das neunte Kapitel, beschreibt, was Bodhicitta sein könnte, und das zehnte Kapitel kümmert sich dann noch detaillierter um den strebenden Geist des Erwachens, das strebende Bodhicitta.

Das Kultivieren von Liebe und Mitgefühl im Sinne eines Wunsches allen Lebewesen zu helfen und für ihr Erwachen zu wirken.

**10. Wir verpflichten uns, den strebenden Geist des Erwachens, den Wunsch nach vollkommenem Erwachen, nie schwächer werden zu lassen und ihn – falls dies doch geschehen sollte – unverzüglich wieder hervorzubringen und zu stärken.**

Das ist die Essenz der Praxis des strebenden Bodhicitta, immer diese Ausrichtung zum Wohl der gesamten Welt – uns selbst eingeschlossen – zu haben, immer zum Wohle aller unterwegs zu sein. Wenn es uns doch mal passiert, dass wir so einen Gedanken haben, wie „Boa, der oder die da! Nie wieder! Ich möchte mit denen nie wieder was zu tun haben“, dann halten wir sofort inne und sagen: „Hier läuft was richtig schief. Ich bin dabei, jemanden aus dem Herzen auszuschließen.“ Ich korrigiere das, zum Beispiel indem ich denke, dass auch diese Person, dieses Lebewesen eigentlich glücklich sein möchte, und sage mir: „Auch wenn ich jetzt nicht in der Lage dazu bin, mögen zukünftige Zeiten Situationen bringen, in denen wir uns heilsam begegnen können, in denen ich auch diesem Lebewesen, diesem Geistesstrom unterstützend zur Seite stehen kann.“

Wir müssen das jetzt nicht tun, wenn es jetzt nicht geht. Aber wir halten das Tor offen.

**11. Ein Bodhisattva verpflichtet sich zudem, durch tägliche Praxis der befreienden Qualitäten den Weg ins Erwachen zu gehen und so den angewandten Geist des Erwachens zu kultivieren. (Kapitel 12 - 17)**

Das angewandte Bodhicitta besteht in der Praxis der Pāramitās, der befreienden Qualitäten. Ab hier geht es genauso wie in Śāntidevas *Eintritt in den Weg der Bodhisattvas* weiter. Der Vorspann wird hier bei Gampopa etwas ausführlicher behandelt und jetzt folgen in sehr klarer Form Kapitel um Kapitel die sechs befreienden Qualitäten.

**12. Die erste befreiende Qualität, Freigebigkeit, ist eine geistige Haltung frei von Anhaften, in der wir spontan alles geben, was anderen wirklich nutzt.**

**13. Die zweite befreiende Qualität ist heilsames Verhalten.** – Ich habe das in den ersten Übersetzungen noch ‚Disziplin‘ oder ‚wohlthuende Disziplin‘ genannt. Meine heutige Übersetzung für das zweite Pāramitā ist

„heilsames Verhalten“. – **Wir hören auf, anderen zu schaden und führen zahllose hilfreiche Handlungen aus. Dies verstärkt eine selbstlose Geisteshaltung.**

All die Pāramitās werden bei Gampopa in drei Arten erklärt, in drei Aspekten derselben Qualität. Das Aufgeben der schädlichen Handlungen ist nur der eine Aspekt des zweiten Pāramitā. Der zweite Aspekt ist, alles zu tun, was unserer eigenen Entwicklung förderlich ist. Und der dritte Aspekt ist, alles zu tun, was der Entwicklung anderer förderlich ist.

Es geht bei den Pāramitās also mehr um das Entwickeln der heilsamen Aktivität als um das Unterlassen des Schädlichen. Wenn wir das zweite Pāramitā mit Disziplin übersetzen, dann saust das so ab in das Aufgeben von irgendetwas, dass wir uns disziplinieren müssen. Dabei sind wir hier schon voller Freude unterwegs im Heilsamen. Wir gehen auf im heilsamen Verhalten, es wird immer natürlicher, bis wir uns gar nicht mehr vorstellen können, etwas zu klauen zum Beispiel oder bewusst auf ein Insekt zu treten. Das geht nicht mehr. Das kriegen wir nicht mehr hin, weil es so natürlich geworden ist, heilsam zu sein, und und und. Es wird mehr und mehr zu einer anstrengungslosen Praxis.

**14. Die dritte befreiende Qualität ist *Geduld*, was bedeutet, durch nichts aus der Ruhe gebracht zu werden. Wir entwickeln die Geduld des Gleichmutes, der Freude und der Annahme von uns selbst und von anderen durch Mitgefühl und Zuversicht.**

Das ist ein wunderbares Kapitel über Geduld. Darin steht ganz viel über den Umgang mit Ärger. Da müsst ihr mal reinschauen, ganz wunderbar. Es gibt über jedes Kapitel so viel zu sagen.

**15. Die vierte befreiende Qualität ist freudige Ausdauer, eine enthusiastische Energie oder Freude bei heilsamem Handeln; sie hilft, Faulheit zu überwinden – alle Formen von Trägheit.**

Wenn wir faul waren, hieß es in unserer Familie: „Du bist bräsig. Man muss dich dreimal bitten, bevor du was tust.“ Und diese freudige Energie, um die es da geht, ist, dass man etwas Heilsames, das gerade anklopft und getan werden kann, ohne irgendeinen Widerstand mit großer Freude und Selbstverständlichkeit einfach tut, ohne dass man dreimal gebeten werden muss. Das sind Reste von Trägheit, Faulheit, wenn wir bei uns merken, dass es immer noch Überwindung braucht, damit wir etwas Heilsames tun. Eigentlich ist es ja klar, aber ich will nicht oder ich will jetzt gerade nicht gestört werden. Freudige Energie ist die Leichtigkeit und Freude, mit der wir im Heilsamen unterwegs sind.

**16. Die fünfte befreiende Qualität ist *meditative Stabilität*: ein ruhiger Geist, der unabgelenkt im Heilsamen verweilt.**

**17. Die sechste befreiende Qualität ist *Weisheit*: ein allumfassendes Verständnis von Wirklichkeit, frei von den Schleiern der Ichbezogenheit und irreführender Anschauungen.**

Das alles ist angewandte Bodhicitta Praxis, das Umsetzen dieser Motivation, zum Wohle aller zu erwachen. Und diese Methoden, die da aufgezählt werden, sind Qualitäten, die wir hervorlocken, denen wir den Raum geben, die wir stärken. Das sind nicht Methoden im Sinne von schwierigen Visualisationen oder wie man ein- und ausatmet oder wie man sich hinsetzen hat oder was auch immer euch als Methode so in den Sinn kommt. Es geht um ganz grundlegende Qualitäten des Menschseins, die allerdings hier zu Pāramitās werden, weil die Ich-Wichtigkeit raus geht. Die Freigebigkeit ist nicht mehr eine weltliche Freigebigkeit, wo ich denen, die ich mag, etwas schenke, damit sie mich noch mehr mögen. Das ist weltliche Freigebigkeit. Das Pāramitā der Freigebigkeit ist eine Freigebigkeit frei von Ichbezogenheit, die genau das gibt, was andere auf dem Weg unterstützt.

Zum Beispiel ist Geduld ist nicht „Ich muss jetzt geduldig sein und ich hoffe sehr, dass sich die Schlange bald auflöst“. Es geht nicht um dieses Üben von Geduld, sondern es ist ein Aufgehen in diesem Gewahrsein, dass die Situation gerade jetzt, mitten in der Schlange, eigentlich perfekt ist. Alle wollen irgendwie von A nach B, alle wollen genauso wie ich jetzt gerade über diese Straße dorthin, wo sie gerne hin wollen. Darin brauchen wir dann keine Geduld mehr zu üben. Geduldsübung ist noch nicht Pāramitā. Geduld als Frucht von Mitgefühl und Erkenntnis – das ist Pāramitā. Und so geht es bei allem weiter.

Freudige Ausdauer, zu der ich mich motivieren muss, ist noch nicht das Pāramitā. Freudige Ausdauer, die spontan entsteht aus dem Sehen dessen, was es braucht und wie heilsam das ist, das ist das Pāramitā.

Mit meditativer Stabilität ist das genauso. Solange ich noch Meditation übe, ist das Pāramitā noch nicht wirklich entwickelt. Wenn die Meditation von selbst passiert, ohne dass Ichbezogenheit durch die Meditation genährt wird und ohne dass das Ich meditiert, dann wird sie zum Pāramitā.

Auch mit Weisheit: Solange ich noch etwas verstehe und sage, „Das hast du jetzt aber gut kapiert, jetzt kann ich die 21 Kapitel des Schmuckes der Befreiung aufzählen“, habe ich subtil meinen Stolz genährt. Das ist noch kein Pāramitā. Das ist zwar eine gewisse Weisheit, aber es ist nicht dieses Seinsverständnis, das diese Ichbezogenheit von tief innen her auflöst. Das ist die Weisheit, um die es eigentlich geht. Und dadurch werden diese Qualitäten echt zum Geist des Erwachens. Dann ist das Bodhicitta.

Jetzt kommen etwas andere Kapitel. Die beiden folgenden Kapitel sind wichtige Beschreibungen, wie der Weg sich vollzieht: Kapitel 18 erklärt uns die fünf Pfade.

**18. Diese Stufen zu praktizieren, führt uns von unserem Ausgangspunkt als gewöhnliche, weltliche Wesen über die fünf Pfade zur umfassenden Befreiung.**

Das sind die klassischen fünf Pfade, wie sie im Pfad des Großen Fahrzeuges dargestellt werden: Vom Pfad der Ansammlung über den Pfad der Vorbereitung oder Überleitung in die Einsicht, den Pfad des Sehens, zum Pfad der Meditation und den Pfad des Nicht-mehr-Lernens. Das sind die fünf. Das ist eine schöne Struktur, um einen Überblick über den Weg zu geben.

Im nächsten Kapitel bietet uns Gampopa noch an, dass man eigentlich auch von Stufen auf dem Bodhisattva-Weg sprechen kann:

**19. Dabei beschreiten wir von dem Zeitpunkt an, wo Gewissheit bezüglich der Natur des Geistes entsteht, nacheinander die zehn Stufen der Verwirklichung auf dem Bodhisattva-Weg.**

Da geht es besonders um die feinere Betrachtung, wie sich Verwirklichung auf den zehn Bodhisattva-Bhūmis vollzieht. Aber auch da gibt es die vorbereitenden Stufen der Ansammlung und der Vorbereitung, und dann gibt es die Schlussstufe der Buddhaschaft. Diese Stufe der Buddhaschaft ist dann unser zwanzigstes Kapitel.

**20. Die Frucht dieser Reise über Pfade und Stufen ist das vollkommene Erwachen, Buddhaschaft: Sämtliche Schleier sind aufgelöst und alle Qualitäten entfaltet. Diese Qualitäten manifestieren sich als die drei Körper oder Aspekte des Erwachens.**

Das war unser fünfter Punkt in der Grundstruktur, die Frucht des Erwachens, Buddhaschaft. Gampopa erklärt in diesem Kapitel unter anderem Nirmāṇakāya, Saṃbhogakāya, Dharmakāya, diese drei Manifestationen des Erwachens und noch einiges dazu, die Qualitäten des Erwachens.

Das letzte Kapitel behandelt die erwachte Aktivität frei von Vorstellungen. Ein schönes Kapitel, in dem noch Metaphern, Bilder und Gleichnisse für das Wirken mit Körper, Rede und Geist angeboten werden.

**21. Buddhaschaft beinhaltet erwachte Aktivität zum Wohle aller Lebewesen: Jenseits von Vorstellungen bewirken Körper, Rede und Geist eines Buddhas spontan alles, was zu Glück und vollkommener Befreiung führt.**

Das war jetzt der Überblick, ein kleiner Ritt durch die 21 Kapitel, damit wir verstehen, wie das alles so miteinander zusammenhängt. Wir haben uns den Stamm und die Hauptäste angeschaut, die ersten sechs. Der Stamm ist eigentlich die Buddhanatur selbst und der zentrale Hauptast der Methoden verzweigt sich schon ganz hübsch in viele Methoden mit ihren Unterpunkten. Unter Methode sind hier Qualitäten zu verstehen.

**Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Das klingt jetzt alles so schön geordnet. Ich höre das so, als würde am Ende dieses Erwachen als so ein absoluter Zustand dastehen, der sich auf eine bestimmte Art nicht mehr bewegt. Aber ich erlebe das ganz anders, dass auch dieses Erwachen kommt und geht. Zum Beispiel während des Schlafes wach sein und bewusst erleben, dass ich schlafe. Das kann für eine Phase da sein und dann ist es auch wieder nicht da.*

Ja, das ist noch nicht das vollkommene Erwachen. Da bist du nur ein bisschen wach. Das vollkommene Erwachen fluktuiert nicht mehr. Es ist dynamisch, die Dynamik ist ja die Aktivität, aber ein Buddha versinkt dann nicht plötzlich noch einmal in der Ichbezogenheit. Das gibt es nicht mehr. Das ist tatsächlich ein großer Unterschied. Die Verlässlichkeit der Erkenntnis ist am Anfang noch gering. Bodhisattvas auf der ersten Stufe erleben noch ganz hübsche Schwankungen. Vor dem Pfad des Sehens sind ja auch schon Erkenntnisse, die uns auch schon transformieren, aber die sind noch instabil. Und wahrscheinlich erlebst du genau diese Instabilität, diese Fluktuation, und dann denkst du, das wäre für alle so. Ist es aber nicht.

Es gibt tatsächlich Praktizierende oder einfach Menschen, die so menschlich, natürlich und klar unterwegs sind und nicht mehr in die Illusionen zurückrutschen, in denen wir noch unterwegs sind. Das ist die gute

Nachricht.

*Für mich ist das schon total der Schritt, das gar nicht unbedingt anzustreben, sondern das dem natürlichen Fluss zu überlassen.*

Das darfst du gerne. Das Streben hilft ja auch nicht so viel. Ein bisschen was dazu tun, kannst du, aber da musst du auch ein bisschen aufpassen. Es gibt so eine Haltung, die ein bisschen New Age ist, wo man alles einfach dem Sein überlässt. Das ist eigentlich eine faule Ausrede. Eine faule Ausrede, die nötige Anstrengung zu machen, um den Geist immer wieder auszurichten, so dass es tatsächlich vermehrt zu solchen offenen Geisteszuständen kommt.

In dem, was du sagst, steckt aber eine weise Erkenntnis, dass dieses verkrampfte Streben nach Erleuchtung die Leute unerträglich macht. Die sind irgendwie nicht mehr normal, mit denen kannst du auch nicht in den Urlaub fahren. Es ist alles schwierig mit ihnen, weil sie eine Art Erleuchtung im Kopf haben, wo man nicht mehr normal sein kann. Von daher ist da was ganz Weises dran.

Aber es braucht tatsächlich ein bewusstes Ausrichten, ein Lenken unserer Aufmerksamkeit. Wenn du diese notwendige Ausrichtung auf die offeneren, weiteren, liebevolleren, nicht so ichbezogenen Geisteszustände hinkriegst, ist das alles, was es braucht.

*Aber ist es nicht wie so ein Wechsel zwischen einer Art Download, etwas zu wissen oder in diesem Wachsein zu begreifen, und – das empfinde ich als den viel größeren Schritt als es zu empfangen – es dann zu leben und zu begreifen, was das eigentlich heißt im Leben, in jedem Augenblick. Das ist der wichtigste Schritt, um den es geht. Ich erlebe diesen Teil des Wachseins und des Begreifens zunehmend als total großes Geschenk, wenn das da ist. Aber dann kommt in meinem Erleben das, worum es eigentlich geht, so zu schauen: „Okay, und jetzt starte ich in meinen Tag, und was heißt das denn jetzt?“*

Da bin ich ganz bei dir, das sehe ich auch so. Da passiert so ein Download, wie du sagst. Das ist eine Erfahrung von Segen, es wird einem etwas übertragen. Das ist tatsächlich so, als würden all die Informationen, die für einige von euch ja neu sind, in euch hineinströmen. Da kommt so viel, es bewirkt auch etwas. Und dann kommt die Integration, über die sprichst du gerade. Das Kleinklein des Alltags ist dann das ganz, ganz Wichtige: wie ich mit diesen Segenserfahrungen und diesem Verständnis, diesem Download, der da stattgefunden hat, konkret umgehe. Das ist dann der tagtägliche Weg. Und wenn ich dann wieder ein bisschen Raum habe, setze ich mich einem neuen Download aus und gehe wieder in so einen Dharmakurs und denke: „Okay, ich lasse mich mal wieder überschwemmen. Irgendetwas wird schon hängen bleiben.“

**Teilnehmer/-in:** *Bei deiner Zusammenstellung der Struktur von Gampopas Buch ist mir noch eine Frage gekommen: Warum war das eigentlich notwendig, die zweite Drehung des Rades zu vollziehen, wenn aus der Buddhaschaft quasi wie von selbst die Aktivität entsteht, zum Wohle aller Wesen zu wirken? Warum musste das dann noch sozusagen entdeckt werden im Mahāyāna?*

*Und was mich schon länger beschäftigt: Woher kommt denn diese Motivation, diese Beschränkung darauf, selbst die Befreiung zu erlangen und damit aus dem Kreislauf der Wiedergeburten auszusteigen. Woher kommt die Motivation, denn wenn ich befreit bin, dann leide ich doch gar nicht mehr an einer Wiedergeburt?*

Die beiden Fragen sind ja miteinander verknüpft. Ich fange mit der zweiten an: Ich sehe es so, dass da eine große Weisheit zum Ausdruck kommt. Der Buddha hat immer gesagt: „Ihr könnt den Weg so gehen wie ich.“ Er hat seinen Schülern nicht gesagt: „Werdet Arhats und saust dann schnell ab!“ Er hat sich schon gewünscht, dass es weitergeht. Von Anfang an, vom ersten Jahr seines Wirkens an hat er immer darauf hingewiesen: „Hey, geht alle in verschiedene Richtungen, klumpt nicht zusammen, sondern geht alleine oder zu zweit in alle verschiedenen Richtungen, sodass möglichst viele Menschen mit diesem Weg des Erwachens in Berührung kommen.“ Das hat er auch so vorgelebt. Aber relativ weise haben die meisten gesagt: „Wir backen mal kleinere Brötchen. So wie der Buddha werden wir vielleicht nicht ganz, aber es reicht ja schon Arhat zu werden. Wir müssen nicht unbedingt den Bodhisattva Weg einschlagen, denn da braucht es ja Weltzeitalter der Vorbereitung. Das ist uns nicht nur eine Nummer zu groß, sondern etliche Nummern zu groß. Es reicht, von Leid frei zu werden.“ Sie haben sich auf das ausgerichtet. Darin liegt eine gewisse Weisheit, es lässt sich tatsächlich auch besser verwirklichen als so ein echter Bodhisattva zu werden. Es geht deutlich schneller und es ist einfacher.

Wenn seine Schüler damals den Buddha in seinen Aussagen – werdet so wie ich, es steckt alles in euch, was auch in mir steckt, da ist gar kein Unterschied – ernst genommen hätten, dann hätte es das zweite Drehen des Dharma-Rades nicht gebraucht. Das zweite Drehen des Rades war in vieler Hinsicht nur ein Herausarbeiten von Akzenten der Unterweisungen des Buddha, die ein bisschen vernachlässigt wurden, nämlich wirklich in die Nachfolge des Buddha zu treten und die Leerheit, die leere Natur aller Erfahrungen tatsächlich in alle Lebensbereiche auszudehnen, und nicht den etwas leichteren Weg des Rückzugs zu gehen oder des

Alleinlebens mit möglichst wenig Kontakt zu anderen Leuten, mit ihren Problemen und so weiter. Das macht natürlich die Praxis etwas leichter, aber es macht sie auch weniger belastbar. Der Bodhisattva Weg ist kein schnellerer Weg als der Weg der Selbstbefreiung, er ist eigentlich noch anspruchsvoller. Und vielleicht brauchte es auch Mut, diesen Weg in aller Deutlichkeit zu lehren und auch dazu zu stehen, dass es dann lange dauert, um diese Qualitäten freizusetzen.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn ich über die Kostbarkeit des Menschendaseins kontempliere, dann frage ich mich immer wieder, ob sich die Wesen der zwei oberen Daseinsbereiche nicht auch befreien können.*

Das können sie. Ja.

*Das habe ich noch nirgends gelesen.*

Doch, doch. Auch die Götter im Begierdebereich, die Götter im Bereich der Form und im formlosen Bereich haben die Chance, sich zu befreien. Nur nutzen sie die meistens nicht, heißt es. Aber die Chance ist da. Deswegen ist da Indras Trommel aktiv und erinnert sie immer wieder. Es gibt Bodhisattvas, die in diesen Bereichen aktiv sind, um sie zu motivieren.

**Teilnehmer/-in:** *Du hattest gestern die drei Arten von Leid erwähnt: nicht zu wollen, was geschieht, etwas nicht zu bekommen, was man sich wünscht, und dann hast du gesagt: Identifikation. Das hast du erläutert. Das hat sich angehört wie die fünf Skandhas. Habe ich das richtig verstanden?*

Ja, du hast sie jetzt etwas anders zitiert, als ich sie erklärt habe. Aber das dritte, worauf du ja hinaus möchtest, ist die Identifikation mit den fünf Skandhas. Das ist genau, was gemeint ist. Dieses Dukkha, was entsteht, indem wir uns mit Körper und Geist identifizieren. Körper ist das erste Skandha, und die vier anderen sind die rein geistigen Skandhas.

*Das könnte man ja didaktisch im Teachers Training gegenüberstellen: Dann sind das die drei schrecklichen Wahrheiten und der fünffachen Irrtum.*

Ja, wenn das hilft. Aber du brauchst eigentlich nur im Kapitel von Gampopa über die Nachteile des Daseinskreislaufes und über Leid nachzulesen. Da steht das alles gut beschrieben. Wenn du das schrecklich nennst oder Irrtum, so ist das ja eine Bewertung. Wir wollen nicht extra noch Bewertungen reinholen. Die werden tatsächlich manchmal Skandha-Māras genannt, der Dämon des Anhaftens, der Identifikation mit den Skandhas. Aber tatsächlich sind die Skandhas von leerer Natur, sie sind überhaupt keine Māras, sondern nur ganz normale Prozesse, die im Geist stattfinden, und irgend so ein Double hält sich für den Inhaber dieser Skandhas. Solange es diesen Double gibt, erfährt dieser Double das Leid des engen Geistes.

*Und bei einem Erwachten fallen die fünf Skandhas vollständig weg? Oder finden die noch statt, aber ohne das Ich?*

Die finden noch statt, wie du es sagst, ohne eine Identifikation. Wie hätte sonst ein Buddha seinen Körper bewegen können, zuhören, verstehen und erläutern. Die Skandha-Prozesse finden statt, ohne Identifikation. Das nennt man die reinen Skandhas, die sind dann gereinigt von Ichbezogenheit.

Deswegen sind die Skandhas gar nicht so übel. Sie sind ganz wunderbare Prozesse, mit denen wir unser Leben führen. Eigentlich nichts, was man zu verbessern hätte.

## V. Einführung in die Meditation: Basis, Weg und Frucht im Mahāmudrā

Die Struktur von Gampopas *Schmuck der Befreiung* findet sich in vereinfachter Form in den Mahāmudrā-Erläuterungen als Basis – Weg – Frucht.

Basis-Mahāmudrā, Weg-Mahāmudrā und Frucht-Mahāmudrā. Derselbe Gampopa, der dieses schöne Werk geschrieben hat, spricht an anderer Stelle, wenn er Mahāmudrā erklärt, in einfacher Form davon, dass Mahāmudrā drei Aspekte hat:

Die Basis ist dasselbe, was im „Schmuck der Befreiung“ Ursache genannt wird, die Buddhanatur. Das Freilegen der Buddhanatur ist der Weg und die Frucht ist Buddhaschaft, die freigelegte Buddhanatur.

Das ist so einfach. Was mache ich eigentlich, wenn ich mich hinsetze? Ich bin dabei, die Buddhanatur freizulegen. Eigentlich geht es in meiner Praxis darum, dass derjenige, der ich wirklich bin, zum Vorschein kommt, also mein wahres Sein. Eigentlich geht es nur darum. Das ist unsere Aufgabe in der Praxis.

All die Methoden, die Übung der Pāramitās, Bodhicitta und so weiter, dienen dem Freilegen dessen, was



ohnehin ist. Das ist für mich eine sehr beruhigende und einfache, inspirierende Vision: Weshalb praktiziere ich? Warum nutze ich jeden Tag rund um die Uhr zur Praxis? Um immer natürlicher zu werden, um immer mehr die Grundnatur hervorkommen zu lassen. Alles dient dem, plötzlich hat alles seinen Sinn. Egal, welche Praxis ihr angeht. Zum Beispiel die Praxis auf Vajrasattva – auf Deutsch Diamantgeist-Meditation – dient einfach nur dazu, unsere Grundnatur herauszuholen, sie hervorzubringen, uns mit dem Vertrauen in diese Grundnatur zu stärken. Nehmt die Medizin-Buddha-Praxis, nehmt die Chenrezig-Praxis, Anapanasati, Zuflucht, nehmt was ihr wollt. All diese Methoden dienen dazu, die Schleier aufzulösen und dem, was dann hinter den Schleiern zum Vorschein kommt, allen Raum zu geben.

Einer von Gampopas wichtigen Schülern war der erste Karmapa. Der dritte Karmapa hat ganz besonders spannende Werke veröffentlicht, und eine wunderbare Zusammenfassung von Mahāmudrā ist das „Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes“. Vielleicht kennt ihr es, ich erwähne es ja sehr oft.

### **Der Pfad des Strebens nach dem Mahāmudrā des Wahren Sinnes**

Wahrer Sinn ist hier die definitive Bedeutung; das, worum es wirklich geht. Der Karmapa spricht hier nicht in vorläufigen Unterweisungen auf der relativen Ebene, er spricht von dem, worum es wirklich geht.

Die Erklärungen zum Mahāmudrā-Gebet findet ihr bei uns auf der Webseite. Die Verse sechs und sieben, über die ich dann sprechen möchte, sind die schwierigsten Verse aus dem Mahāmudrā-Gebet. Aber ich lese euch vor, was der Karmapa zu Beginn des Gebetes schreibt, damit wir sozusagen in Stimmung kommen.

**(1) Lamas und Yidam-Gottheiten der Mandalas,  
Siegreiche und Eure Erben in den zehn Richtungen und drei Zeiten,  
bitte denkt liebevoll an mich und gewährt Euren Segen,  
dass sich meine Pfade des Strebens genauso verwirklichen, wie sie gemeint sind.**

Ein Pfad des Strebens ist ein Wunschgebet. Mögen sich meine Wunschgebete genauso verwirklichen, wie sie gemeint sind.

**(2) Mögen die Ströme heilsamen Handelns,  
die vom Schneeberg der reinen Absichten von mir und all den zahllosen Wesen entspringen,  
ungetrübt vom dreifachen Wirkkreis  
in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden.**

Der Karmapa wendet sich zuerst an all die Gurus, die Yidams, die Buddhas und Bodhisattvas, bittet um ihren Segen und bittet darum, dass die Ströme heilsamen Handelns aller Lebewesen in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden, also dass sie alle Buddhaschaft erlangen, dass sie alle im ozeangleichen Gewahrsein der Buddhas aufgehen.

**(3) Solange dies nicht verwirklicht ist, wie lange es auch dauern mag,  
mögen wir Geburt um Geburt in allen Leben  
nicht einmal die Worte „schädliches Handeln“ und „Leiden“ kennen,  
sondern uns der Pracht eines Ozeans heilsamer Handlungen und des Glücks erfreuen.**

Das ist der Wunsch, dass unsere Sicht in all den Geburten, die – als Bodhisattvas – noch vor uns liegen, immer so klar sein möge, dass wir gar kein Leid sehen, sondern nur wunderbare Herausforderungen auf dem Weg. Möge uns auch all das erspart bleiben, was uns vom Weg abbringt. Mögen wir in einem Ozean des heilsamen Handelns aufgehen und deswegen auch Glück erfahren. Das sind also Wünsche, dass die zukünftigen Leben geprägt sein mögen von der Sicht dessen, wie es wirklich ist, und dass wir durch immer mehr heilsames Handeln ganz und gar im Glück aufgehen.

**(4) Mögen wir die höchsten Freiheiten und Errungenschaften erlangen.**

Das ist die kostbare Menschengeburt. Die höchsten Freiheiten und Errungenschaften sind die acht Freiheiten und die zehn Errungenschaften, die das kostbare Menschendasein definieren.

**Mögen wir diese erlangen und mit Vertrauen, Energie und Weisheit  
vortrefflichen spirituellen Lehrern folgen,  
den Nektar ihrer Unterweisungen erhalten, sie richtig anwenden  
und ohne irgendwelche Hindernisse in allen Leben den wahren Dharma praktizieren.**

Das sind die ersten Kapitel vom „Schmuck der Befreiung“. Das zweite Kapitel ist die kostbare menschliche Existenz, dann einem spirituellen Lehrer begegnen, die Unterweisungen erhalten, die diese spirituellen Lehrer uns geben und sie dann tatsächlich richtig anwenden. Mit ‚richtig anwenden‘ sind diese vier verlässlichen

Kriterien gemeint: dass wir uns nicht an der Person festhalten, sondern am Dharma; dass wir im Dharma nicht an den Worten kleben, sondern die Bedeutung erfassen; dass wir – was die Bedeutung angeht – die vorläufige und die letztendliche Bedeutung unterscheiden können und so tatsächlich im Anwenden der Unterweisungen ins zeitlose Gewahrsein finden. Das baut Karmapa hier in den Vorspann ein.

Wie machen wir das, den wahren Dharma praktizieren?

**(5) Das Hören der Texte und das logische Denken befreien uns vom Schleier des Nichtwissens, das Kontemplieren der Kernunterweisungen vertreibt die Dunkelheit der Zweifel und die in der Meditation entstehende Klarheit erhellt die Wirklichkeit, so wie sie ist. Möge das Leuchten dieser dreifachen Weisheit zunehmen.**

Die drei Arten, Weisheit zu entwickeln, habe ich im letzten Kurs erklärt: studieren, kontemplieren, meditieren. Das spricht Karmapa gerade an. Wie sieht Praxis aus? Indem wir die Texte und Unterweisungen hören und logisches Denken einsetzen, um zu verstehen, was da gesagt wurde. Das befreit uns vom Schleier des Nichtwissens. Dann kontemplieren wir die Kern-Unterweisungen, die essentiellen Unterweisungen, und das vertreibt die Dunkelheit der Zweifel, weil wir das Kontemplierte mit unserer eigenen Erfahrung in Beziehung setzen. Danach kommt die Meditation, die ist nicht mehr begrifflich. Dazu schreibt Karmapa: *Die in der Meditation entstehende Klarheit erhellt die Wirklichkeit, so wie sie ist.* Er beendet mit: *Möge das Leuchten dieser dreifachen Weisheit zunehmen.*

Jetzt kommen wir zu der Leere von Basis, Weg und Frucht. Das ist der sechste Vers. Dieser Vers hat es in sich, Karmapa packt da so viel hinein.

**(6) Durch das Wesen der Basis, die beiden Wahrheiten, frei von den Extremen des Glaubens an Beständigkeit oder Nichtexistenz, und durch den höchsten Weg, die beiden Ansammlungen, frei von den Extremen des Zuschreibens und Leugnens, erlangen wir die Frucht, die beiden Nutzen, frei von den Extremen des Werdens und des Friedens. Mögen wir diesem Dharma ohne Fehl und Irrtum begegnen.**

Das sind Basis, Weg und Frucht mit den Definitionen.

**Basis:** *Das Wesen der Basis sind die beiden Wahrheiten.* Damit sind die relativen und letztendlichen Aspekte der Wahrheit gemeint. Unsere Basis, das, womit wir unsere Praxis beginnen, ist die Buddhanatur. Diese Buddhanatur, die Grundnatur unseres Seins, drückt sich aber aus, wird gelebt in dieser relativen Welt der Bedingungen. Wir leben mit diesem dynamischen Geist in einer Welt, die von vielen Faktoren geprägt ist. Die non-duale Natur des Geistes, die leer Natur, nennen wir den letztendlichen Aspekt der Wirklichkeit, die letztendliche Wahrheit, und das bedingte Sein, das Entstehen in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen, nennen wir das Relative, wo die relativen Wirkkräfte wirken. Diese beiden Wahrheiten, diese beiden Aspekte der Wirklichkeit sind nicht voneinander trennbar.

Unser Ausgangspunkt, die Basis, ist das Leben. Das ist im Erleben nicht fassbar, es ist von leerer Natur, es hat keine Substanz. Und weil es keine Substanz hat, verändert es sich ständig. Hätte es Substanz, könnte es sich nicht die ganze Zeit dynamisch entwickeln. Der letztendliche Aspekt der leeren Natur unseres Erlebens macht es möglich, dass sich alles durch sich wandelnde Bedingungen ständig weiterentwickelt. Wenn irgendwas da irgendwo Substanz hätte, solide wäre und sich nicht verändern könnte, dann wäre der Dynamik des Seins eine Grenze gesetzt.

Wir nennen das die Einheit der beiden Wahrheiten, der beiden Aspekte der Wirklichkeit. Weil alles auf diesem Planeten, im Universum, in unserem Bewusstsein, dynamisch ist und nie für einen Moment von solider Substanz ist, kann sich alles verändern. Und wie es sich verändert, ist abhängig von den Kräften, die auf relativer Ebene wirken. Die können wirken und solche Auswirkungen haben, weil eben nichts Substanz hat.

Wir sprechen über eine einzige Wirklichkeit, mal aus dem Blickwinkel, dass nichts fassbar ist und mal aus der Sicht, dass eine Fülle von Bedingungen erlebt wird. Aber diese Fülle von sich wandelnden Bedingungen wird erlebt, weil eben nichts Substanz hat.

Das ist unsere Basis. Karmapa formuliert sie hier so allgemein, dass man sagen kann, das Leben selbst ist die Basis. Wir brauchen gar nicht nur an die Buddhanatur zu denken, sondern die beiden Aspekte der Wirklichkeit, das Sein, wie es ist, das ist die Basis, mit der wir beginnen.

Er sagt, es ist dabei ganz wichtig, freizubleiben von den *extremen Vorstellungen von Beständigkeit oder Nichtexistenz*. Bloß weil etwas keine Substanz hat, dürfen wir nicht einfach behaupten, es hätte keine Existenz. Bloß weil etwas wirkt und deutlich erfahrbar ist, sollten wir nicht glauben, es sei beständig, es habe eine Existenz.

Es gilt wirklich, diese Basis, unser Erleben so zu verstehen, dass wir es erleben, ohne in diese Haltung zu verfallen: Das ist und das ist nicht. Sondern es entsteht, es entwickelt sich, da ist ein starkes, deutliches Geschehen, das wir jetzt auch miteinander teilen – und tatsächlich hat es keine Substanz. Es bleibt auch nicht für einen Moment stehen, dass wir es fassen könnten. Während ich schon ein Wort ausspreche, verändert sich schon das Erleben. Es ist nicht möglich, den einen Moment zu finden, wo die Welt mal stillsteht. Die Welt wird ganz real erlebt aufgrund von wirkenden Kräften. Manchmal erlebt man ganz real Friedenszeiten und dann wieder Kriegszeiten, man ist mal hungrig und dann hat man wieder einen zu vollen Bauch – die ganze Zeit Wandel, Wandel, Wandel. Aber es wird konkret erlebt.

Es ist kein Verneinen des Erlebens. Das wäre der Glaube an Nichtexistenz, zu sagen: Das gibt es alles nicht. Das gibt es, aber nicht als etwas Solides. Deswegen ist der Glaube an Beständigkeit falsch, dieser Irrglaube, wir hätten einen beständigen Frieden zum Beispiel oder beständiges Glück oder beständige Sicherheit. Nein, das sind Früchte dynamischer Prozesse, um die wir uns ständig kümmern müssen, und manchmal schaffen wir es auch nicht, die notwendigen Kräfte in Bewegung zu halten, die für Frieden, Sicherheit, Wohlstand und dergleichen sorgen, weil zu viele andere Bedingungen noch mitwirken.

Das war die Erläuterung der Basis: *Durch das Wesen der Basis, die beiden Wahrheiten, frei von den Extremen des Glaubens an Beständigkeit oder Nichtexistenz.*

**Weg:** *Durch den höchsten Weg, die beiden Ansammlungen, frei von den Extremen des Zuschreibens und Leugnens, erlangen wir die Frucht.*

Wir sind jetzt beim Weg. Der Ausgangspunkt ist unser Leben und das Erleben, wie unser Geist das Leben erlebt. Darin gehen wir einen Weg. Der Weg besteht aus den beiden Ansammlungen, der Ansammlung von positiver Kraft und dem Entwickeln von zeitlosem Gewahrsein, manchmal auch die Ansammlungen von Verdienst und Weisheit genannt. Aber das Wort *punya* auf Sanskrit oder *sonam* auf Tibetisch bedeutet ‚Kraft des Heilsamen‘. Wir bauen auf dem Weg die Kraft des Heilsamen auf. Alles, was Verdienste genannt wird – Kraft des Heilsamen –, ist die Kraft in unserem Geistesstrom, die diese Ichbezogenheit auflöst, die die Ich-Wichtigkeit reduziert. Darum geht es.

Wenn wir vom Ansammeln von Verdiensten sprechen, was eine sehr ungünstige Formulierung ist, stärken wir die Kräfte des Heilsamen. Gleichzeitig ist nur das heilsam, was die Kräfte der Ichbezogenheit, der Ichverstrickung, der Ich-Wichtigkeit reduziert. Heilsam ist immer das, was die Schleier reduziert, und alle emotionalen Schleier haben mit dieser Ich-Wichtigkeit zu tun, mit der Annahme, dem Glauben an ein vermeintlich konkretes, solides Ich im Zentrum des Geschehens. Das, was wir da an Kraft aufbauen, das ist die erste Ansammlung.

Manchmal hört man die Formulierung: „Diese Person ist reich an Verdiensten.“ Das sollte eigentlich heißen, dass sie schwach an Ichbezogenheit ist, also bescheiden, sich nicht so in den Vordergrund spielt, im Dienste aller da ist, ohne Aufhebens zu machen. Man merkt ein positives Feld um diese Person herum, wir fühlen uns angezogen. Da ist so viel heilsame Kraft im Feld, dass die Dinge leicht fallen. Das nennt man ‚reich an positiver Kraft‘, das sind stark entwickelte Kräfte des Heilsamen. Wenn diese Kräfte ganz stark werden, dann wird es für diese Person immer leichter, in entspannte Geisteszustände einzutreten oder sogar dauerhaft darin zu verweilen.

Das ist doch logisch, denn das einzige Hindernis in der Meditation, in gelöste Geisteszustände einzutreten, ist, dass wir uns selbst so wichtig nehmen. Wir sind ständig dabei, über uns selber nachzudenken, über unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, was das Leben mit uns machen wird, unsere Ängste und Hoffnungen – alles aufgrund dieser unglaublichen Wichtigkeit, die wir dem vermeintlichen Zentrum des Geschehens zumessen.

Eine Person, die im Heilsamen aufgeht, wo die Kräfte des Heilsamen immer stärker und selbstverständlicher werden, hat es natürlich leicht, sich hinzusetzen und zu meditieren, weil sie ja nicht mit sich selbst beschäftigt ist. Und sie ist auch nicht mit anderen beschäftigt, denn das, was uns so verstrickt macht mit anderen, ist auch nur wieder Ichbezogenheit.

Wir können Samsāra betrachten, ohne uns zu verstricken. Auch das vermeintliche Verstricktsein mit der

Weltsituation – erst die Ukraine, jetzt Gaza, es macht mich alles ganz fertig –, das ist Ichbezogenheit. Nicht die Welt macht uns fertig, das ist mein Beschäftigtsein mit Dingen, von denen ich nicht loslassen kann, weil ich denen jetzt so eine Wichtigkeit beimesse. Das ist kein Mitgefühl, ich leide nicht an Mitgefühl. Das ist nicht möglich, man kann nicht an Mitgefühl leiden. Man kann nur an der eigenen Wichtigkeit leiden, die man sich in Beziehung zum Rest der Welt gibt.

Die erste Ansammlung ist also die Kraft des Heilsamen, die unsere Ich-Wichtigkeit reduziert und mit der Zeit ganz auflöst. Daraus ergibt sich die Kraft des zeitlosen Gewahrseins. Die zweite Ansammlung ist *jñāna*, das erkennende Gewahrsein. Dieses Gewahren wird auch auf dem Weg der Praxis immer stärker. Das zeitlose Gewahrsein, *yeshe* auf Tibetisch, ist natürlich das non-duale Gewahrsein, das mittelpunktlose Gewahrsein, ohne Subjekt, ohne Trennung zwischen Subjekt und Objekt.

Eigentlich kann man da nichts ansammeln, da gibt es nichts anzusammeln. Versucht mal ein bisschen zeitloses Gewahrsein auf das nächste zeitlose Gewahrsein drauf zu stapeln. Also mit Ansammeln geht das nichts. Das ist offener Raum des Gewahrens. Aber wir können von der Ausweitung des zeitlosen Gewahrseins in alle Bereiche unseres Lebens hinein sprechen. Während es zu Anfang vielleicht einzelne Momente des Loslassens sind, die hier und da mal auftauchen, wird es immer häufiger und selbstverständlicher. Es entsteht immer mehr Raum im Gewahren, und das Mittelpunktsgefühl ist immer weniger da oder immer häufiger gar nicht da. Das ist gemeint.

Das Nähren der heilsamen Kräfte bewirkt, dass sich dieses Gewahrsein immer häufiger zeigt. Die hängen miteinander zusammen, die sind nicht unabhängig voneinander. Wenn Gendün Rinpoche dabei war, uns das relativ materialistisch zu erklären, sagte er: „Stellt euch ein großes Regenfass vor. Eure Verdienste sind wie Tropfen um Tropfen um Tropfen... So füllt ihr die Ansammlung der Verdienste. Irgendwann, wenn ihr dranbleibt – es gibt keine Verdunstung – fließt diese Tonne über. Das ist der Moment, wo das zeitlose Gewahrsein entsteht.“

Dieses Bild hat mich nie verlassen, denn es drückt dieses Vertrauen und die Gewissheit aus: „Hey, mach einfach weiter mit diesen heilsamen Kräften! Du brauchst dir keine Sorge zu machen, dass sich irgendwann dann auch das Erwachen auftut.“ Das ist zwangsläufig der Fall, denn was wir Verdienste nennen, die heilsamen Kräfte, das wird die Schleier auflösen. Das praktizieren wir auf dem Weg.

Im „Ozean des Wahren Sinnes“ und im „Schmuck der Befreiung“ geht es ja um den Weg. Was da praktiziert wird, ist alles das. Es geht es dieses Heilsame, zum Beispiel die Praxis der Pāramitās, die dann zu echten Pāramitās, also zu vollkommenen Qualitäten werden, wenn sie vom zeitlosen Gewahrsein durchdrungen werden. Das ist automatisch der Fall, wir müssen nur dranbleiben. Einfach dranbleiben, dieses Leben, nächstes Leben, egal wie viele Leben, einfach weitermachen, es passiert. Wer nimmt sich denn da so wichtig? Es ist doch egal, wie viele Leben, es spielt keine Rolle. Wir werden ganz andere Leben erleben, wenn unser Geist so ganz im Heilsamen aufgeht. Wir sind dann zwar in dieser Welt, aber nicht ganz von dieser Welt. Wir haben eine ganz andere Sicht des Erlebens.

Ich habe Karmapa mal sagen hören: „Wenn ein Bodhisattva in die Höllenbereiche geht, denkt nicht, dass er leiden würde. Er kann gar nicht leiden.“ Gendün Rinpoche hat sogar mal gesagt: „Selbst, wenn ein Bodhisattva sich vornimmt, in Höllenbereichen wiedergeboren zu werden, er könnte sich dort nicht eine Sekunde aufhalten.“ Weil die Sicht zu rein ist, weil kein Ärger, keine Wut, Angst oder Paranoia entsteht. Man kann dort nur als Zeuge da sein. Diese Verstrickung, die andere erleben, wenn Chaos entsteht, entsteht nicht mehr, weil die Kraft des Heilsamen so, so stark ist.

Wir sprechen über etwas total Verlässliches. Das sind wie Naturgesetze des Geistes. Menschen, die im Heilsamen, in der Nicht-Ichbezogenheit, im offenen Gewahrsein, in der Einheit von Mitgefühl und Weisheit aufgehen, sehen Situationen nicht mehr mit den Augen, mit denen sie das vielleicht zwanzig Jahre vorher gesehen haben oder mit den Augen derjenigen, die neben ihnen sitzen. Das ist nicht mehr dasselbe und geht auch nicht mehr. Das ist eine andere Sicht, die sich dann einstellt. Die Behauptung ist, dass es eine ‚wahrere‘ Sicht ist, zutreffender. Die Behauptung hält deswegen ziemlich gut stand, weil das bei allen passiert, die sich entspannen und diesen Weg gehen. Wenn dieses Künstliche, was wir Schleier nennen, aufgelöst ist, kommt es bei allen dazu, dass sich diese neue Art des Sehens zeigt, eine neue Sicht der Dinge.

Das ist der Weg der beiden Ansammlungen.

Da ist es jetzt wichtig, freizubleiben *von den Extremen des Zuschreibens und Leugnens*. Diese Begriffe benutzen wir wenig. Zuschreiben bedeutet, dass wir dem, was bei den beiden Ansammlungen erwähnt wurde, eine reale Existenz zuschreiben. Als würden wir sagen: „Es gibt diese Tonne an Verdiensten, da ist echt eine

Menge Verdienst.“ Dabei sind das nur Kräfte, die wirken. Leugnen ist zu behaupten, dass es Verdienste gar nicht gibt, es gibt gar keine heilsamen Kräfte. Nein, die gibt es schon, sie wirken, aber es gibt sie nicht als ein Etwas.

Zuschreiben in Bezug auf die Verdienste bedeutet – typisch materialistischer Buddhismus – dass wir schöne Spenden an den großen Meister machen und uns dann ausrechnen, wieviel Verdienste das wohl bringt. „Wieviel kann ich mir leisten? Ich schenke fünfhundert! Hoffentlich gibt das richtig viel Verdienste.“ In den Sūtras gibt es Beispiele dafür, dass so ein Denken und Handeln überhaupt keine Verdienste erzeugt, weil es so berechnend ist und überhaupt nicht die Ich-Wichtigkeit schwächt.

Ein Beispiel: Der Buddha sitzt da und ein König macht richtig große Opferungen. Hinten an der Tür taucht eine Bettlerin auf, die nur eine Blume hochhält und zum Buddha winkt. Als der König dann wissen wollte, wieviel Verdienste er angesammelt hat, sagt der Buddha: „Ach, es ist nicht so, dass es gar kein Verdienste wären, aber da hinten ist jemand, die wirklich große Verdienste angesammelt hat, weil sie mit Hingabe und einem offenen Herzen ohne irgendeine Berechnung eine Blume dargebracht hat.“

Wenn man leugnen würde, dass das Auswirkungen hat auf den Geistesstrom dieser Frau, was da passiert ist, das würde nicht stimmen. Sie hat so eine Hingabe gespürt, sie hat vielleicht keine Ahnung gehabt, was das da für ein Meister ist, aber irgendetwas hat sich in ihr bewegt, und das wird Früchte haben, noch in diesem Leben und in zukünftigen Leben. Das darf man nicht leugnen. Da sind Kräfte in Gang.

Jetzt geht es darum, das auch auf das zeitlose non-duale Gewahrsein anzuwenden. Man darf nicht sagen: „Das gibt es.“ Wenn man dem zeitlosen non-dualen Gewahrsein oder der Buddhanatur eine Existenz zuschreibt, liegt man daneben. Da ist nichts Fassbares, da ist kein Ding. Es hat keine Farbe, es hat keinen Ort, es ist nur Wort für etwas, was erlebt wird, aber nicht fassbar ist.

Wir dürfen aber auch nicht leugnen, dass es das gibt, denn genau dieses Erleben ist die Befreiung. Genau das ist, worum es geht. Aber fassen kann es niemand. Das gleiche gilt für den Geist. Der Geist ist ein Wort für all das, was wir so ‚geisteln‘ nennen, für diese Prozesse, die im Bewusstsein stattfinden. Aber *den* Geist kann niemand finden.

Das ist wichtig auf dem Weg bei allem, was wir praktizieren, dass wir frei von den Extremen des Zuschreibens und Leugnens bleiben. Kein Vergegenständlichen und kein Nihilismus. Das heißt, wir bleiben ständig in dieser Dynamik des Geschehens. Es entfaltet sich ständig und steht nie für einen Moment still. Das ist eine gute Haltung, so unterwegs zu sein.

Bei beiden – Basis und Weg – ist es wichtig, keine Zuschreibungen zu machen, was die Substanzhaftigkeit angeht, nicht zu leugnen, dass da Kräfte wirken.

**Frucht:** *Durch das Wesen der Basis ... und durch den höchsten Weg ... erlangen wir die Frucht, die beiden Nutzen frei von den Extremen des Werdens und des Friedens.*

Die beiden Nutzen sind der Nutzen für uns selbst und der Nutzen für andere. Das nennt man den doppelten Nutzen. In einem Einzelgespräch ging es darum, wie es denn mit der Selbstfürsorge und der Fürsorge für andere ist. Im Dharma ist es immer so, dass das eine das andere beinhaltet, wir spielen die beiden gar nicht gegeneinander aus. Es ist vollkommen klar, dass ich vermutlich den allergrößten Nutzen davon habe, wenn ich hier oben sitze und euch unterrichten darf. Das ist keine total mitfühlende, aufopfernde Aktivität, von der ich nichts hätte, selbstlos und sonst was. Ich darf hier die ganze Zeit in der Praxis sein, verbunden mit dem Dharma, und ich verstehe ihn dabei immer tiefer. Ob euch das was nützt, also der Nutzen für andere entsteht, hängt von euch ab. Aber der Nutzen für mich ist auf jeden Fall schon einmal gegeben.

Gendün Rinpoche hat das auch so klar gesagt: „Denkt ja nicht, dass der Bodhisattva Weg ein heroischer Weg ist, wo man den eigenen Nutzen vernachlässigt. Bodhisattvis und Bodhisattvas haben immer als allererste den Nutzen ihres mitfühlenden Handelns.“ Das Herz geht ja bei uns auf. Ob es bei anderen auch aufgeht, liegt ja nicht in unserer Hand. Wir können das Beste tun dafür, aber natürlich sind wir an allererster Stelle diejenigen, die einen Nutzen davon haben, wenn wir Freigebigkeit praktizieren, wenn wir heilsames Verhalten praktizieren. Wenn wir geduldig sind, ist es ja bei uns, wo der Ärger nicht wach wird. Ob das den anderen viel nutzt, wenn wir Geduld praktizieren, ist dann noch die Frage, aber hier breitet sich Frieden aus, breitet sich Liebe aus, ist Verständnis da.

Wenn wir uns auf diese Art und Weise dann tatsächlich für die sogenannten anderen einsetzen – selbst wenn wir uns völlig vergessen –, könnten wir gar nicht verhindern, dass der Nutzen bei uns ankommt.

Selbst wenn wir uns entscheiden würden, Bodhisattva-Aktivität auszuüben, ohne irgendwelche Verdienste anzusammeln, so kriegen wir das gar nicht hin. Das geht nicht. Verdienst ist automatisch die Folge. Auch das war ein Zitat von Gendün Rinpoche: „Ihr könnt den Nutzen für euch selbst gar nicht zurückhalten. Der entsteht auf jeden Fall, wenn ihr euch für alle einsetzt.“

Spielt Selbstfürsorge und Sorge für andere nicht gegeneinander aus. Wenn ich mich gut um meine Gesundheit kümmere – was ich gelegentlich tue –, dann macht mir das Freude, weil ich es auch für euch tue, weil ich gerne noch länger mit euch zusammen sein möchte. Dann kann ich zwar behaupten, dass ich das für euch tue, aber ich tue es auch für mich, also für uns alle. Jedes Bisschen, was ich an meinen Emotionen arbeite, habe ich eine Erleichterung, bin aber auch erträglicher für meine Umwelt, meine Mitwelt.

In diesem zweifachen Nutzen sind die beiden Aspekte innigst miteinander verwoben. Man kann natürlich sehr auf seinen eigenen Nutzen aus sein. Das könnte man ja, wenn man in Rückzug geht und nicht die Perspektive hat, dass das, was man im Rückzug praktiziert, dann auch irgendwann wieder zurückkommt in den direkten Kontakt mit Menschen. Aber selbst ohne Kontakt ist es extrem hilfreich, dass Praktizierende in dieser Welt sind, die sich irgendwo im Retreat der tiefen Praxis widmen. Es ist auch jetzt schon wirksam, aber irgendwann wird es zurückfließen, ob in diesem Leben oder im nächsten Leben spielt keine Rolle.

Ihr seht das am Beispiel von Gendün Rinpoche. Er war insgesamt dreißig Jahre in totaler Zurückziehung. Der Nutzen ist zu uns zurückgeflossen. Es war nicht das erste Leben, er hat das wirklich durchgezogen. Er wollte gar nicht lehren, und irgendwann ist es dann doch so gekommen. Selbst wenn es vorübergehend mal so aussieht, als würden wir uns nur um uns selbst kümmern, wenn Bodhicitta im Hintergrund die Motivation ist, brauchen wir uns keine Sorgen zu machen. Dann kümmern wir uns gut um uns selbst, wir tun das, was jetzt gerade für unsere Gesundheit, für unsere Befreiung, für unser Erwachen wichtig ist, und verbinden das mit dem Wunsch, dass es eines Tages von Nutzen für alle sein möge. Von Nutzen für alle bedeutet ja, dass wir dann super Katalysatoren sind. Wir brauchen ja gar nichts groß zu tun. Wir brauchen ja nur da zu sein.

Einige haben ja gar nicht diese Veranlagung sich hinzusetzen und den Dharma zu erklären, sie sind einfach da, kochen vielleicht oder machen den Garten. Sie sind einfach da, praktizieren mit uns, teilen das Leben mit uns und sind ganz starke Katalysatoren. Es muss nicht jeder diese äußere Funktion übernehmen, Dharma-Lehrer zu werden. Das ist gar nicht nötig.

Das ist auch nicht eine Frucht meiner Praxis. Es ist vielleicht wichtig, euch das zu sagen. Schon bevor ich in diesem Leben intensiv angefangen habe zu praktizieren, fiel es mir sehr leicht, vor vielen Menschen zu sprechen. Das war bereits, als ich sechzehn, siebzehn Jahre alt war, ganz stark da. Das ist nicht Frucht der Praxis, das war schon da, das sind Veranlagungen, so wie ihr eure Veranlagungen habt. Ich bin zum Beispiel nicht so gut im Massieren oder im körperlich Behandeln. Das würde auch irgendwie gehen, aber da gibt es riesige Unterschiede. Ich glaube niemandem empfehlen zu können, von mir eine Massage zu bekommen. Das können andere von euch besser.

Jeder hat seinen Veranlagungen, und die nutzen wir. Das leben wir und brauchen nicht anders zu werden. Wir sind darin Katalysatoren für die Gesamtentwicklung.

Das ist der zweifache Nutzen *frei von den Extremen des Werdens und des Friedens*. Das habe ich sehr wörtlich übersetzt. ‚Werden‘ ist der Ausdruck für den Daseinskreislauf. Es sind die Werdekräfte, die Samsāra bedingen. Eigentlich bedeuten diese beiden Worte frei von den Extremen des Samsāra und des Nirvāṇa. Mit Werden sind die karmischen Werdekräfte gemeint, wo wir aufgrund von Haften an Existenz immer wieder Kräfte erzeugen, die zu weiteren dualistisch geprägten Existenzen führen. Das sind die Werdekräfte. Wir verwirklichen also die Frucht, ohne weiter an unserer Existenz zu haften, ohne Werdekräfte zu erzeugen. Die ichbezogenen Werdekräfte hören auf.

Aber in der Frucht ist auch kein Haften an Frieden, an Nirvāṇa. Da würde man vom einseitigen Nirvāṇa sprechen. Also auch kein Festhalten an irgendeinem Frieden – einseitig in dem Sinne, als wäre dieses Nirvāṇa getrennt von Samsāra. Dieser Irrtum ist in der Frucht aufgelöst. Samsāra und Nirvāṇa sind nur zwei verschiedene Weisen, dasselbe Leben zu erfahren. Es ist dasselbe Leben, das Samsāra ist, wenn es mit Anhaften erfahren wird, und Nirvāṇa, wenn es frei von Haften erfahren wird. Es ist dasselbe Leben, kein anderes. Wir brauchen den Körper nicht zu wechseln, wir brauchen die Umwelt, die Mitwelt nicht zu wechseln, gar nichts. Es ist eine Art zu erleben. Wenn wir aus der Perspektive von Nirvāṇa erleben, dann ist alles in Ordnung, dann leben wir in Dewachen, dann leben wir im Land der Freude, im Land frei von Leid. Das ist dann der reine Bereich, schon hier auf Erden. Weil nichts von dem, was für andere Samsāra ist, ein Greifen auslöst.

Ich hatte darüber ein schönes Gespräch mit Gendün Rinpoche. Ich kam zu ihm und sagte: „Rinpoche,

Dewachen ist doch schon hier, das ist gar nicht woanders.“ Darauf sagte er: „Ja genau, das ist schon hier, bloß sprechen wir darüber so, als wäre es woanders, weil es für diejenigen, die es nicht sehen können, woanders ist.“ Und er sagte mir auch: „Sprich nicht so oft darüber, ansonsten kommt es zu irrigen Annahmen, man müsste diese grausame Welt, in der wir leben, mit ihrer Mischung aus Glück und Leid, rosa anstreichen und plötzlich zu Dewachen erklären.“

Einige Belesene unter euch haben in den Kommentaren vielleicht erwähnt gehört, dass Amitābha seinen reinen Bereich, Sukhavatī/Dewachen, hat. Dann kommt natürlich die Frage auf, wo denn der reine Bereich von Buddha Śākyamūni ist, alle Buddhas haben doch reine Bereiche. Die Antwort ist, dass der reine Bereich, das reine Land von Buddha Śākyamūni, dieser Planet Erde ist. Diese Welt, in der wir leben, ist mit den Augen von Buddha Śākyamūni betrachtet ein reiner Bereich. Das ist eigentlich, worum es geht, wenn wir von der Untrennbarkeit von und Saṃsāra und Nirvāṇa sprechen. Dann meinen wir, dass es nur eine Verschiebung der Sicht ist.

Solange eine mittelpunktsorientierte Sicht vorhanden ist, ist dieses Erleben Saṃsāra, und wenn dasselbe Erleben mittelpunktlos wird, ist es Nirvāṇa. Es ist nur das und nichts anderes. Das ist die Frucht. Die Frucht ist, ganz in dieser mittelpunktlosen Sicht aufgehen zu können, in der all das Erleben stattfindet und kein Ich erzeugt wird, das sich irgendwo als Zentrum des Geschehens verorten muss. Die Prozesse laufen und funktionieren phantastisch, weil nirgendwo ein Ich blockiert durch sein Greifen und Anhaften, durch das Einnehmen von Standpunkten, durch Meinungen und dieses und jenes. Das ist die Frucht.

„Frei von den Extremen des Werdens“, der Ichbestätigung, des Existieren-Wollens und des Haftens an einem „Frieden“ jenseits der Dynamiken in dieser relativen Welt.

*Mögen wir diesem Dharma ohne Fehl und Irrtum begegnen, sagt der Karmapa.*

Das war dieser Vers sechs im Mahāmudrā-Gebet, über den viele Praktizierende stolpern, weil er so viele Inhalte in sich trägt. Eigentlich ist er leicht, aber er ist so dicht formuliert. Das haben Gedichte so an sich.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Die Untrennbarkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa bedeutet dann, dass jeden Augenblick jede Erfahrung machbar ist, etwa eine kleine Nirvāṇa-Erfahrung?*

Bingo.

**Teilnehmer/-in:** *Die Ansammlung von Verdienst als ein Schwächerwerden von dieser Ich-Wichtigkeit zu beschreiben, finde ich wunderschön. Jetzt frage ich mich, wie passt da das Widmen von Verdienst dazu?*

Widmen bedeutet, dass wir sicher gehen, dass diese positive Kraft, die da gerade entstanden ist, nicht von der Ichbezogenheit vereinnahmt wird. Zum Beispiel haben wir jetzt gerade etwas ausgetauscht, da ist viel positive heilsame Kraft in unserem geistigen Feld entstanden. Das widmen wir – „Möge, was auch immer Heilsames da entstanden ist, allen zur Verfügung stehen!“ – und dann lösen wir uns aus dieser möglichen Identifikation mit dieser heilsamen Kraft, sodass selbst die nicht mehr besetzt wird von der Ichbezogenheit. Das ist also noch einmal ein Erzeugen von heilsamer Kraft, indem wir uns durch die Widmung aus der Ichbezogenheit lösen.

Man nennt das das Versiegeln der Verdienste durch diese nochmalige Lösung, weil dann wird es super heilsam. Verdienste gehören sowieso niemandem, das sind Kräfte, die in unserem Bewusstseinsstrom aktiv sind. Es gibt gar niemanden, der Verdienste hat.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zu einem Begriff, der immer wieder vorkommt, das Greifen. Was passiert mit dem Greifen, nachdem es sich auflöst? Weil es gibt ja den Begriff dieser Buddha-Weisheiten, diese unterscheidende Weisheit in Beziehung zur Anhaftung. Wie sieht das aus, wenn sich mein Greifen auflöst, was wird dann aus diesem Greifen?*

Das mache ich dir am besten mit etwas vor wie mit diesem Teebeutel hier. Ich halte ihn fest. Nehmen wir mal an, das wäre die Erfahrung von Sonnenstrahlen, die reinkommen. „Oh, genau so wünsche ich mir, dass es jeden Morgen ist.“ Ich ergreife diese Erfahrung. Im Geist ist das eine Erfahrung, so als würde sich unsere geistige Hand schließen und wir versuchen, sie um etwas zu legen: „Oh, diese Person, es wäre phantastisch, mit ihr zusammen zu sein. Ich möchte sie wieder sehen. Am besten wir heiraten.“ Das ist Greifen.

Was passiert, wenn du das Greifen sein lässt, ist so, als würde sich die Hand öffnen. Die Hand öffnet sich, aber der Sonnenstrahl ist nicht weg, die Person ist nicht weg. Sie sind weiterhin da, aber ohne, dass im Geist eine Spannung entsteht, die das vermeintlich Existierende festhalten möchte. Das Greifen wandelt sich in

Entspannung. Wo kein Greifen ist, ist Entspannung, und die Bewusstseinsinhalte bleiben wie vorher, nur können sie ohne Greifen viel freier fließen. Der Sonnenstrahl sagt: Danke, ich komme auch wieder, wenn du nicht nach mir greifst. Die Partnerin sagt dasselbe.

**Teilnehmer/-in:** *Vor Jahrzehnten habe ich den Spruch von einem Dharmalehrer gehört: „Alles, was nicht pure Glückseligkeit ist, ist ein Trip.“ Das bedeutet so viel wie, Nirvāṇa ist immer da, wenn kein Greifen da ist. So schön, wie du das beschrieben hast mit diesem Teebeutel, so leicht ist es für mich nicht. Das heißt, ich bin in meinen Trips gefangen und dann ist jetzt meine Aufgabe mich einfach denen liebevoll zu widmen, oder?*

Ich weiß gar nicht, ob wir uns dem Teebeutel oder irgendetwas davon liebevoll widmen müssen. Nehmen wir einfach eine Beziehungskrise; etwas, das in der Beziehung schief läuft. Wir können uns natürlich dem widmen und liebevoll zuwenden und nach Lösungen suchen. Das ist alles gut, wir können das machen, aber...

Da sind zwei, die ihre unterschiedlichen Erfahrungen haben und beide sind im Greifen. Zwischen den beiden funkt es und es ist unerträglich. Beide sind in dem Greifen und sie sind wie Magnetpole, die sich jetzt abstoßen, statt wie früher sich zusammen zu ziehen. Diese Energie der Abstoßung kommt durch das Greifen. Wenn der eine Pol schon einmal in die Entspannung geht, dann hat der andere Pol gar nicht mehr so starke Gegenkräfte. Er ist zwar immer noch im Greifen, aber er wird nicht mehr vom anderen abgestoßen. Wenn der noch greifende Pol auch noch in die Entspannung geht und die beiden einfach ihre Aprikosen Aprikosen sein lassen, so unterschiedlich wie sie auch sind, dann können sie sich annähern, sie können sich Raum geben.

Sie brauchen sich gar nicht liebevoll ihren Aprikosen zuzuwenden. Sie brauchen sie nur anzunehmen, wie sie sind und dass das Samsāra beim einen ein bisschen anders aussieht als beim anderen, und dann möglichst unterlassen, die andere Person davon zu überzeugen, dass sie genau so greifen muss wie ich greife. Vielleicht lassen wir beide das Greifen auf unsere Art sein und sind dann in unserem So-Sein durchaus unterschiedlich unterwegs, aber ganz entspannt, ohne uns dem irgendwie besonders aufarbeitend, liebevoll zuwenden zu müssen. Das hilft auch, vor allem wenn sich die Muster des Greifens wiederholen. Dann ist es gut dahin zu schauen. Aber eigentlich reicht es, es so zu machen.

*Das kann ich gut nachvollziehen. Ich habe es schwer mit dem „Einfach-Entspannen“. Wenn ich halt nicht entspannt bin, dann bin ich halt nicht entspannt.*

Ja, weil du nicht entspannt sein willst.

*Aha, ich will es nicht?*

Nein, du willst festhalten.

*Etwas in mir will festhalten, weil es Angst hat vor „hast du nicht gesehen“?*

Das ist es. Weil es Angst hat vor „hast du nicht gesehen“.

Ich will ja gar nicht wirklich Recht haben, aber so ein bisschen. Ich will nicht ganz alles aus der Hand geben, aber ich muss so einen kleinen Zweifel ja wenigstens anbringen können. So ein bisschen muss ich meinen Ärger ja schon zeigen, sonst bin ich nicht authentisch. Wir haben immer irgendwelche guten Gründe, dann doch nicht ganz lassen zu wollen. Irgendwie wollen wir uns noch ein bisschen behaupten in der Beziehung. Irgendwie will ich noch ein bisschen mehr gesehen werden. Ich will auch noch ein bisschen mehr verstanden werden und du hörst mir ja sowieso nicht zu... Wir haben keine Lust es tatsächlich voll und ganz zu lassen. Wenn wir motiviert wären, komme was wolle, aus der Kiste auszusteigen, dann könnten wir das. Dann wäre es auch nicht schwierig.

*Das kann ich alles hören und es ist einfach so zu respektieren, dass ich da einen Knoten hab. Da kommt ganz viel von: „He! Du lässt es wieder nicht los und dann lässt du den Schlappen wieder nicht gehen und dann willst du wieder das nicht und dann willst du wieder nicht entspannen...“*

Wir sprechen ja beide aus Erfahrung. Du weißt, auf welchen Erfahrungen diese Beispiele, die ich bringe, beruhen. Ich habe ja auch ein Leben lang mit Beziehungen zu tun. Ich schaue mir ja selber dabei zu, wie ich noch so ein bisschen an meiner Aprikose festhalten möchte. Drei, vier Finger sind vielleicht bereit sich zu entspannen, aber einer...

*Für mich ist das Beziehungsthema gar nicht der Punkt. Ich mit mir selber bin nicht entspannt und ich denke, also du könntest es jetzt auch einfach gehen lassen.*

Wo ist denn das Problem? Du willst, dass du anders bist.

*Äh ja, ich wäre gerne entspannt.*



Aber wieso willst du eigentlich entspannt sein? Nimm dich doch an mit deiner Dynamik.

*Ach so? Es ist unangenehm.*

Warum musst du immer anders sein?

*Ja okay, jetzt hab ich 's!*

Gut, jetzt haben wir es – beide.

*Danke.*

Schau, wenn ich an mir rummachen würde, ich könnte hier oben gar nicht sitzen. Ich finde so viel an mir, was auszusetzen ist. Es wäre unmöglich, den Mund aufzumachen. Ich muss damit irgendwie zu Streich kommen, dass ich so bin, wie ich bin. Das macht es dann für alle leichter. Ich bin ein hoffungsloser Fall. Das gebe ich ja zu – aber glücklich.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zu den zwei Wahrheiten. Die relative Wahrheit ist alles, was so wirkt, alle Wirkkräfte, inklusive der karmischen Kräfte. Die absolute Wahrheit ist die Tatsache, dass sie wirken können, der Prozess, der dahintersteckt.*

Genau. Die prozesshafte Natur als die letztendliche Ebene und die Kräfte, die da wirken und was die für Manifestationen hervorbringen, ist der relative Aspekt. Auf den relativen Aspekt können wir uns alle sehr gut beziehen, weil ihn jeder durch die Sinneserfahrungen erlebt. Das ist so konkret. Es ist sehr leicht, sich darauf zu beziehen. Dass aber all das prozesshafter, nicht-fassbarer Natur ist, das ist so ein bisschen versteckt. Im Dharma geht es viel darum uns die Augen zu öffnen für das Versteckte, für das, was wir nicht so ganz mitkriegen.

*Bis heute Morgen hatte ich den Gedanken, dass eben alles, was wir nicht direkt wahrnehmen können, eher Richtung absolute Wahrheit ist und vielleicht mystisches Denken, karmische Wirkkräfte, vor allen Dingen jene, die nicht direkt ersichtlich sind...*

... die würden dann zur relativen Wirklichkeit gehören. Aber das ist ja auch nur eine Definitionsfrage. Tatsächlich sind sie nicht voneinander zu trennen. Karma würde gar nicht funktionieren ohne die leere Natur. Das geht gar nicht.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zum dreifachen Drehen des Rades, insbesondere zum dritten. Vorausgesetzt die Vollendung des ersten sei abgeschlossen, also der Überdenkende sei erleuchtet und losgelöst vom Ich und so weiter. Und die zweite Umdrehung würde interpretiert als „die Lebensspanne des Körpers nutzen, um die Lehren weiterzugeben“, wie schon Buddha es tat. Für was steht die dritte Umdrehung mit der Möglichkeit, den tantrischen Pfad zu erlernen?*

Da sind einige „Wenn“ in deiner Frage. Wenn das und das so ist.

Ich erinnere noch einmal daran, dass eigentlich im ersten Drehen des Rades schon alles enthalten ist, wenn wir es denn vollständig realisieren würden. Die anderen beiden sind ein Ausarbeiten von Aspekten der Lehre, die nicht so im Vordergrund standen in der normalen Präsentation der Lehren. Das heißt, wenn du mit dem ersten Teil deiner Frage gehst und es mit dem ersten Drehen des Rades tatsächlich ein echtes Erwachen gibt, dann bräuchte dich auch niemand daran zu erinnern, dass du den Rest deines Lebens mit erwachtem Wirken verbringen kannst. Das wäre dann selbstverständlich.

Es hilft nur, falls das Erwachen nicht ganz so vollständig ist und eine gewisse Aversion vor Samsāra halt doch noch besteht. Dann ist es ganz gut, wenn das zweite Drehen des Rades auch zu deinen Ohren kommt, weil du dadurch vielleicht deine Praxis so ausrichtest, dass du die leere Natur aller Phänomene – auch der leidhaften Phänomene – erkennen kannst; auch dessen, was durch andere Lebewesen in unser Leben kommt. Und das macht dann die Aktivität leichter.

Das dritte Drehen des Rades würde dir helfen, falls in dem Erwachen noch nicht ganz klar geworden ist, dass diese Qualitäten des Gewahrseins und die Pāramitās, alle schon in allen Geistesströmen vorhanden sind, dass dieses Potential nur freigelegt zu werden braucht. Auch das würde dann deine Praxis und deine Aktivität unglaublich fördern. Wenn dir zum Beispiel jemand eine Frage stellt, wirst du auf der Ebene der Frage antworten, aber eigentlich sprichst du immer zur Buddhanatur im anderen. Du sprichst immer zu der gesunden, heilen, alles verstehenden Dimension hinter der Fragestellerin. Wir sprechen also eigentlich zu dem, was im Hintergrund aktiv ist. Da hilft das dritte Drehen des Rades ganz besonders, inklusive der tantrischen Praktiken, wo wir im anderen immer schon den Buddha sehen. Das hilft natürlich unglaublich, nicht auf der äußeren Ebene der Wortbedeutungen kleben zu bleiben.

Wenn du die Pali Suttas liest, dann merkst du, dass der Buddha, ohne dass es so ausgedrückt wird, immer das Vertrauen stärkt, das Vertrauen in die eigene Erkenntniskraft, das Vertrauen in die Natur des Seins und so. Das ist im Hintergrund immer aktiv, obwohl er es gar nicht verbalisiert. Das ist das, was im dritten Drehen des Rades so richtig unterstrichen wird. Hey, wir alle können erwachen, weil dieses Gewahrsein schon in uns ist. Dieses zeitlose Gewahrsein ist nicht etwas, das produziert werden muss. Es ist das, was im Grunde genommen alles versteht und alle Dharma-Unterweisungen richten sich an das.

\* \* \*

Mit den Erklärungen zu Basis, Weg und Frucht haben wir noch ein bisschen Tiefe reingekriegt. Wir können mit diesen drei Begriffen uns selbst und anderen den Dharma auf eine gute Art erklären. Wenn wir sie mit Inhalt füllen können, dann brauchen wir uns eigentlich nur an diese drei Worte zu erinnern.

Es gibt noch einen zweiten Vers von Karmapa zum selben Thema, wo er diese Worte noch einmal etwas anders aufnimmt.

**(7) Die Basis der Reinigung ist der Geist an sich, klar und leer zugleich.  
Das Reinigende ist der große Vajra-Yoga des Mahāmudrā  
und das zu Reinigende sind die zeitweiligen Makel der Verwirrung –  
möge sich die Frucht der Reinigung, der makellose Dharmakāya offenbaren.**

Wir betrachten den gesamten Praxisprozess als Reinigung. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man diesen Prozess beschreiben kann. Wir könnten ihn auch als Entfaltung beschreiben, ein Klassiker ist natürlich Reinigung. Damit ist das Befreien von diesen Schleiern gemeint, den Schleiern des emotionalen Greifens und den Gewahrseinschleiern, womit dieses in der Tiefe vorhandene Aufspalten der Wirklichkeit in Subjekt und Objekt gemeint ist. Diese Schleier zu reinigen ist Aufgabe des Weges und die Basis ist der Geist an sich.

Wenn ich zum Beispiel diese Klangschale reinigen möchte, dann ist die Klangschale die Basis und der Staub darauf wäre das, was zu reinigen ist. Aber die Basis der Reinigung ist die Klangschale selbst. So ist das auch mit dem Geist. Der Geist selbst ist klar, also erlebend. Mit ‚klar‘ ist gemeint, dass der Geist ständig in Wahrnehmungsprozessen unterwegs ist, und leer bedeutet, dass er nicht fassbar ist.

Was zu reinigen ist, das ist dieses, was Geist genannt wird, das nicht zu finden ist. Es ist nicht fassbar. So wie ich jetzt hier zwischen meinen Händen nichts Fassbares habe, findet da aber gleichzeitig eine Menge statt. Dieses klare, deutliche, fein unterscheidende Wahrnehmen, was die ganze Zeit stattfindet und was keine Substanz hat, dieser Prozess, den wir Geist nennen, wird gereinigt von den Schleiern, von all dem, was ihn ständig beeinträchtigt, sodass er nicht so gut funktioniert, wir sehen nicht so klar. Als würden wir emotionale Färbungen rausnehmen, als würden wir Einengungen – Verdunklungen, Verschleierungen, Verfärbungen, Verstrickungen – rausnehmen, all das, was diesen Prozess des Erlebens behindert.

Was bewirkt denn diese Reinigung? *Das Reinigende ist der große Vajra-Yoga des Mahāmudrā.* Über Mahāmudrā haben wir schon gehört. Mahāmudrā ist die Praxis des natürlichen Seins, die Erkenntnis der leeren Natur sämtlicher Phänomene. Und dieser Yoga – Yoga bedeutet hier die Praxis –, diese große Praxis, die leere Natur aller Phänomene zu erkennen und dadurch im natürlichen Sein anzukommen, wird Vajra-Yoga genannt. Das ist der eigentlich unzerstörbare Yoga, der ewig währende Yoga. In diesem Sinne Vajra: das, worum es immer geht. Es geht immer darum, durch das Erkennen der nicht-fassbaren, leeren Natur dieses Schauspiels im natürlichen Sein zu verweilen. Und das ist es, was die Reinigung bewirkt. Die Reinigung ist das Sehen. Im Mahāmudrā findet ein Sehen statt, ein Erkennen. Das Erkennen der leeren Natur, das Erkennen der nicht-fassbaren prozesshaften Natur, das Sehen des Nicht-Selbst aller Phänomene. Genau das, dieses Sehen ist es, was diesen Prozess von all den Schleiern befreit.

Das Reinigende sind keine Bäder im Ganges. Das Reinigende sind keine tollen Rezitationen oder Feuerpujas oder dieses und jenes – obwohl es das alles gibt im tantrischen Buddhismus. Das Reinigende ist nicht, dass wir uns jeden Morgen auf unser Kissen setzen. Das in sich ist nur Ritual. Es ist einfach nur eine Handlung.

Damit sich etwas reinigt, müssen wir hineinfinden in dieses sehende Erkennen, dass wir immer mehr in dieses natürliche fließende Sein hineinfinden. Das löst alle Verstrickungen auf. Das fließende, natürliche Sein kann sich nur einstellen, wenn sich gleichzeitig die Blockaden des Greifens lösen. Das Greifen löst sich, wenn wir die nicht greifbare Natur der Erfahrungen erkennen. Wenn man sieht, dass es nichts zu greifen gibt, dann hört man auf mit dem Greifen.

Das ist wie mit dem Regenbogen. Als Kind wollte ich ja auch einmal einen Regenbogen anfassen, ich wollte

den Regenbogen ergreifen. Ich wollte mit meinem Vater hin zum Fuß des Regenbogens, um zu schauen, was es da gibt. Als Erwachsener habe ich inzwischen erkannt, dass ein Regenbogen ein nicht greifbares Phänomen ist. Von diesen gibt viele. Ich habe aufgehört nach Regenbögen zu greifen.

Genau so ist das mit unseren emotionalen Regenbögen, mit dem, was das Leben so alles hergibt. Wenn wir erkennen, dass alles, was da so entsteht – ob wir es versuchen zu ergreifen oder ob wir es gerade lassen –, seinen Weg des Wandels geht, gestaltet durch Kräfte, die wir mitgestalten können, aber ohne zu greifen, dann gestalten wir umso leichter. Wenn das so ist, dann findet Reinigung statt. Dann zeigt sich uns allmählich die Natur des Geistes.

Also das, was da zu reinigen ist, *das zu Reinigende sind die zeitweiligen Makel der Verwirrung*. Im Grunde genommen können wir einfach sagen: All das, was diesen Prozess des natürlichen Erlebens stört, ist Täuschung, Verwirrung, sind falsche Annahmen über die Wirklichkeit. Das ist, was aufgelöst wird. Zum Glück wird es hier auch noch ‚zeitweilige Makel‘ genannt. Es handelt sich nämlich nicht um eine irgendwie geartete, solide Ursünde oder so etwas. Das ist nicht verfestigt. Es sind zeitweilige Makel, die jederzeit weg sein können. Es kann jederzeit aufgehen und die Natur des Seins kann sich unverhüllt zeigen, ein Moment des Erwachens. Dann wird es normalerweise so sein, dass die Muster noch nicht gereinigt sind und wieder solche zeitweiligen Makel auftauchen. Aber sie können sich jederzeit auch wieder lösen und werden mit der Zeit immer weniger erzeugt.

Tatsächlich sind solche Schleier nicht etwas, das es gibt. Es gibt keine Schleier. Schleier sind etwas, das die ganze Zeit erzeugt wird. Das ist ein fortlaufender Prozess des Erzeugens von Annahmen über die Wirklichkeit, von inneren Haltungen, von Vermutungen. Das ist so unbewusst, dass wir das gar nicht mitkriegen.

Im Laufe der Praxis wird uns das bewusst, aber es gibt keine Schleier. Das sind auch wieder zusätzliche Prozesse des Greifens, des Erzeugens von Annahmen über die Wirklichkeit, wodurch wir dann wie mit einer getönten Brille rumlaufen. Da gibt es nicht wirklich etwas zu beseitigen. In dem Moment, in dem die Schleier weg sind, ist das einfach ein Moment, in dem sie gerade nicht mehr erzeugt werden. Die sind nicht irgendwie auf die Seite geschoben und müssen sich woanders aufhalten, während wir jetzt gerade einen klaren Moment haben. Der klare Moment entsteht, weil sie gerade nicht mehr erzeugt werden. Wir haben uns selbst und unsere Annahmen über die Wirklichkeit gerade mal so vergessen, dass wir vergessen, ein Ich-Gefühl zu erzeugen.

Das kann nämlich auch durch Schock passieren. Es gibt Menschen, die aufgrund von ganz plötzlichen schockierenden Ereignissen in einem Moment der Offenheit gelandet sind, einer echten Erfahrung des wachen offenen Geistes, einfach weil die Mechanismen, die Muster, die sonst immer diese Schleier erzeugen, in dem Moment außer Kraft gesetzt waren. Das kann einfach passieren. Ihr kennt diese Geschichte, die mich damals schon so berührt hat. Ich weiß nicht, ob das schon bei Philip Kapleau in den *Drei Pfeilern des Zen* stand. Das war eines der ersten Bücher, die ich las.

Es geht auf jeden Fall um einen Zen-Mönch. Egal, wie sauber der Hof und die Tempelhalle schon ist, es wird gefegt, einfach weil es die Zeit ist, jetzt den Tempelhof zu fegen. Diesem Mönch, der den Vorhof fegt, passiert es, dass sein Besen einen Stein erwischt, und der knallt gegen das Bord, das den Vorhof abtrennt. Dieser Moment, in dem der Stein auf das Holz trifft, wurde in diesem Buch beschrieben als ein Moment von *Satori*, ein Moment von Erwachen. In dem Moment war der Mönch aus seinem normalen achtsamen Verhalten, seinem achtsamen Fegen wie rauskatapultiert und es war ein Moment des natürlichen Seins.

Es gibt viele derartige Berichte. Es gibt die berühmten Sandalen auf den Schädel – Tilopa und Naropa. Diese Sandale wurde bei Gendün Rinpoche im Kloster aufbewahrt. Sie ist jetzt in chinesischer Hand, aber er hat sie gesehen. Sie hatten auch den Hut von Maitrīpa bei sich im Kloster, denn durch Bharam Dharma Wangtschug, diesen Koch von Gampopa, der direkt in der Linie von Gampopa war, waren einige dieser Reliquien von drei, vier Generationen vorher über Marpa nach Indien gekommen und weitergegeben worden. Das Bharam-Kagyü-Kloster hatte diesen Maitrīpa-Hut und die Sandale.

Aber es hilft nicht, die Sandale zu nehmen und jetzt allen damit auf den Kopf zu hauen. Es muss diesen Überraschungseffekt haben, damit wir aus unseren Konzepten draußen sind. Das ist mit ‚zeitweiligen Makeln‘ gemeint. Wenn diese zeitweiligen Makel nicht weiter produziert werden, *zeigt sich die Frucht der Reinigung, der makellose Dharmakāya*. ‚Makellos‘ bedeutet ohne Schleier, und Dharmakāya bedeutet Wahrheitskörper, die erwachte Dimension des Seins.

Diese beiden Verse im Mahāmudrā-Gebet brauchen besonders viel Erklärung. Der Rest ist dann relativ leicht. Erklärungen dazu findet ihr bei uns auf der Website. Wir haben sie öffentlich zur Verfügung gestellt.

In diesem Kurs ging es mir darum, diese Idee von Basis, Weg und Frucht mit vielen Beispielen zu untermauern und auszufüllen, damit diese einfache Art, die Dinge zu sehen, uns auch nie mehr verlässt, dass wir immer wissen, was wir eigentlich praktizieren. Wir können der Basis vertrauen, wir gehen den Weg des Sehens und erleben die Frucht des natürlichen Seins. Das ist eine gute Zusammenfassung: Der Basis vertrauen, den Weg des Sehens gehen und die Frucht des natürlichen Seins erleben.

### ***Aufgaben für die Gruppenarbeit***

Das sind Fragen über drei Unterrichtseinheiten:

- **Wie wendest du die vier verlässlichen Kriterien sinnvoll an?**

Vertraue nicht der Person, sondern den Lehren und so weiter. Ich würde ich mir wünschen, dass ihr euch in der Gruppe darüber austauscht, wie ihr konkret Nutzen davon haben könnt, diese Kriterien zu beherzigen.

- **Beschreibe die sechs Teile vom *Schmuck der Befreiung*. Wie hängen sie miteinander zusammen?**

Erstmal muss man sie kennen. Und dann muss man auch noch mit Hilfe der anderen in der Gruppe versuchen, die Verbindungen zwischen diesen sechs herzustellen.

- **Was ist mit Basis, Weg und Frucht im Mahāmudrā gemeint?**

Das ist jetzt ganz frisch. Aber das Wichtige ist, das mit eigenen Worten auszudrücken. Mit eigenen Worten ausdrücken bedeutet, wir müssen uns zunächst ganz präzise an die Worte aus dem Unterricht erinnern. Was hat denn der Lehrer gesagt? Was sagt der Karmapa? Und dann versuchen wir, dasselbe nochmal mit eigenen Worten zu sagen. Mir ist zwei-, dreimal bei euren Fragen aufgefallen, dass ihr in der Fragestellung meint zu zitieren, was ich gesagt habe, aber ihr lagt schon ganz schön daneben. Das war schon eine ganz schön persönliche Interpretation, die da als Zitat erwähnt wurde. Das darf nicht passieren. Das ist unsauberes Denken und unsauberes Lernen. Ihr müsst wissen, was die Texte wirklich sagen, und das ist in den Worten. Das heißt, wenn ihr mitschreibt, ist es wichtig, die Worte des Unterrichtenden mitzuschreiben und nicht die eigenen Interpretationen aufs Papier zu bringen und dann zu denken, dass das unterrichtet wurde. Das muss man klarkriegen.

Wenn man dann sagt, „und jetzt drücke ich es mit eigenen Worten aus“, dann lösen wir uns von den gehörten Worten und suchen extra noch andere Ausdrücke, andere Formulierungen, mit denen unser Verständnis zum Ausdruck kommt, ohne aber vom eigentlichen Sinn abzuweichen.

Diesen Prozess muss man klarkriegen. Das ist eine geistige Disziplin, die ich ganz stark damals mit Gendün Rinpoche geübt habe. Jedes Mal, wenn er ging, habe ich mich aus allen Gesprächen gelöst, habe mich hingesetzt und aus dem Gedächtnis heraus seine Worte aufgeschrieben – sofort, ohne dass noch was dazwischen kam. Das ist eine Fähigkeit, die es zu entwickeln gilt, dass man längere Passagen möglichst unverfälscht behalten kann. Ihr könnt ja gleichzeitig notieren, ihr müsst nicht bis nachher warten. Dieses Notierte kann man dann mit jemandem anderes, einer Person, die auch da war abgleichen. Hat er das wirklich gesagt? Später gab es dann die Audios. Aber in den dreieinhalb Jahren, als er uns im Wald besucht hat, gab es keine Audios und seine Gegenwart war immer so überwältigend, so eine Präsenz, da wollten wir nicht ein Stück Papier und einen Stift in der Hand haben und Notizen machen. Deswegen haben wir einfach nur in seiner Gegenwart gebadet und danach alles aufgeschrieben, was er gesagt hat. Diese innere Disziplin solltet ihr lernen, das ist nämlich studieren. Kontemplieren ist dann schon das Ausdrücken mit den eigenen Worten und es mit der eigenen Erfahrung verbinden.

- **Wie wirkt sich das Verständnis von Basis, Weg und Frucht auf die Praxis aus?**

Nun kann es sein, dass einige von euch noch nicht damit praktiziert haben, aber die meisten habe ich die letzten Jahre schon zum Beispiel im „Mondstrahlenkurs“ gesehen. Viele waren schon da, und viele praktizieren schon seit einer ganzen Weile mit diesem Verständnis von Basis, Weg und Frucht. Dann spricht doch mal darüber, was das mit euch macht, wo die Erleichterung zu finden ist oder wo es schwierig ist.

### ***Aufgaben für das Teachers-Training***

- **Was ist der Unterschied zwischen vorläufiger und letztendlicher Bedeutung?**

Es heißt ja bei den vier verlässlichen Kriterien: Verlasse dich nicht auf die vorläufige Bedeutung, sondern auf die letztendliche. Versucht, das mal klar zu kriegen. Was gehört denn nun in den Bereich der letztendlichen

Bedeutung und was gehört da nicht hinein?

- Welche Beziehung hat Gampopas Struktur im „Schmuck der Befreiung“ zur Mahāmudrā-Struktur, die gerade erklärt wurde?

\* \* \*

Wir sind dabei, die Struktur der Unterweisungen zu besprechen. Ich werde die Struktur der Dharma-Unterweisungen nun im Überblick an der Flipchart darstellen.

Das Beispiel des Baumes habe ich mal erwähnt. Ein Baum hat Wurzeln, ein normaler Laubbaum ist unter der Erde genauso oder fast genauso groß wie über der Erde.

Wir könnten sagen, die starke Verwurzelung in der Erde entspricht der Verwurzelung in der Natur des Geistes: woher die Dharma-Unterweisungen ihren Saft bekommen. In der Sprache des Mahāyāna ausgedrückt, entspringen alle Dharma-Unterweisungen dem Dharmadhātu, dem Raum der Phänomene – so ist die Übersetzung von Dharmadhātu. Aber eigentlich heißt das: Alle Dharma-Unterweisungen entspringen der Erkenntnis der Natur aller Phänomene. Das sind die unsichtbaren Wurzeln, könnte man sagen.

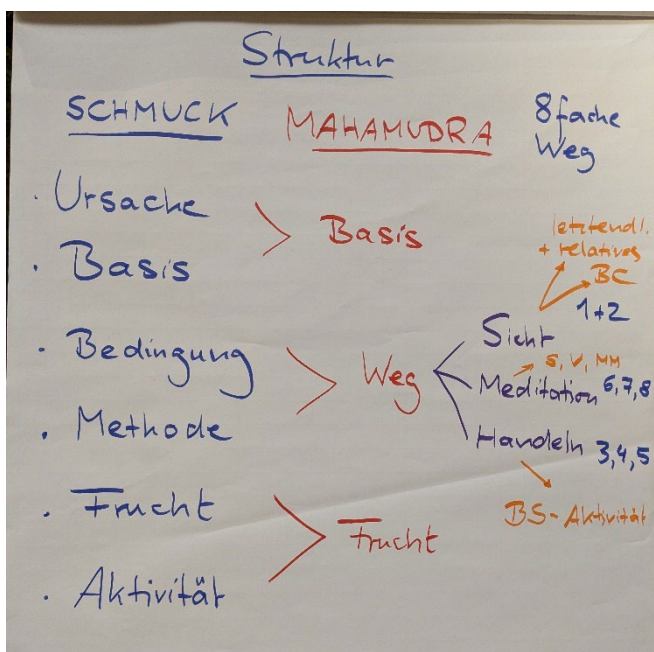
Dann gibt es einen gemeinsamen Stamm für alle Unterweisungen, das ist das Mitgefühl, die Bereitschaft, sich einzulassen: also nicht nur in der Verwurzelung, in der Weite der nährenden Erkenntnis zu bleiben, sondern in mitfühlender Resonanz in die Welt hineinzugehen.

Dann gestaltet sich sozusagen der Baum der Dharma-Unterweisungen aus mit Ästen oder Verzweigungen. Da geht es um das Handeln im Alltag, da gibt es die meditativen Übungen, das Studieren und so weiter. Da gibt es all die verschiedenen Unterasspekte.

Ich wollte das nur noch klarer gesagt haben, was bei mir mitschwingt, wenn ich das Beispiel des Baumes nehme. Ihr dürft das selbst mit Inhalten füllen, wie es euch entspricht. Der Baum, in dem alle Dharma-Unterweisungen zu finden sind, hat die gemeinsame Wurzel in der Erkenntnis und im Mitgefühl, und dann gestaltet sich der ganze Rest entsprechend der Situation.

So wie bei Blättern – ihr wisst, die doppelte Aktivität von Blättern an einem Baum ist Abgeben und Aufnehmen – ist auch der Prozess im Unterrichten des Dharma kein einseitiger Prozess, bei dem einfach nur gegeben wird, es ist immer ein Prozess in Resonanz. Zum Beispiel das Aufnehmen von Kohlenstoffdioxid und Umwandeln in Sauerstoff. Aber es wird auch Feuchtigkeit abgegeben und so weiter. Es passiert also sehr viel mehr bei einem Baum als nur dieser sehr wichtige Austausch von CO<sub>2</sub> gegen O<sub>2</sub>.

## VI. Einführung in Meditation: Sicht, Meditation und Aktivität im Mahāmudrā



Ich werde diesen Punkt mit dem verknüpfen, was wir in den letzten Tagen bereits gehört haben. Wir haben uns die Struktur von Gampopas *Schmuck der Befreiung* angeschaut. Der erste Punkt war die Ursache, die uns innewohnende Buddhanatur. Dann hatten wir die Basis, das kostbare Menschendasein.

Diese beiden zusammen werden im Mahāmudrā Basis genannt. Die Basis wird im Mahāmudrā nicht nur als Buddha-Natur verstanden, sondern man spricht in der Mahāmudrā-Praxis von der Zeit der Basis, von dem Moment, an dem wir die Praxis beginnen. Das sind Menschen, die das kostbare Menschendasein haben und natürlich die Buddha-Natur.

Bei Gampopa war dann der nächste Punkt die Bedingung, der spirituelle Freund, die spirituelle Freundin, Kalyāṇamitta auf Pali und Kalyāṇamitra auf Sanskrit: Freunde des

Heilsamen. Was machen die? Das ist dann der vierte Punkt, sie geben uns Methoden. Sie geben uns Unterweisungen und Hilfestellungen, damit wir den Weg gehen können. Im Mahāmudrā ist das alles mit Weg gemeint. Im *Schmuck der Befreiung* sind das Zuflucht, Bodhicitta und der Weg des Eintretens in die Pāramitās. Dann kommen bei Gampopa die Punkte der Frucht – das Erwachen – und die daraus resultierende Aktivität. Diese beiden zusammen werden im Mahāmudrā Frucht genannt.

Seid ihr beim Teachers Training auch zu dieser Zuordnung gekommen?

**Teilnehmer/-in:** *Wir haben zur Basis auch die Bedingung – Nummer drei – genommen.*

Das würde ich auch durchgehen lassen. Es ist keine strenge Zuordnung.

Wir machen heute im Mahāmudrā weiter und schauen uns an, wie sich der Weg gestaltet. Denn Bedingung und Methode – der Weg –, sind das, was am allermeisten Aufmerksamkeit braucht. Wenn wir uns anschauen, was die Inhalte all dieser verschiedenen Dharma-Unterweisungen sind, dann befassen sich zwar einige mit der Basis und einige mit der Frucht, aber bei den allermeisten dreht es sich darum, wie man den Weg geht.

Was den Weg betrifft, können wir im Mahāmudrā auch wieder drei Begriffe benutzen: Sicht, Meditation und Handeln.

Sicht, Meditation und Handeln sind die Beschreibung, wie im Mahāmudrā der Weg gegangen wird. Wer von euch kann Sicht, Meditation und Handeln mit dem Achtfachen Weg, den der Buddha als vierte edle Wahrheit erläutert hat, in Beziehung setzen?

**Teilnehmer/-in:** *So wie ich es verstehe, gibt es beim Edlen Achtfachen Pfad drei Gruppen. Die Gruppe der Sicht mit Ansicht und Absicht, die Gruppe der Handlung mit rechtem Handeln, rechter Rede, rechtem Lebenserwerb und rechter Anstrengung, und die dritte, die Versenkungsgruppe mit rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung.*

Danke, genau richtig! Gampopa spricht den Achtfachen Weg in den späteren Kapiteln an, wenn er erklärt, wie sich die Einsicht vollzieht. Da schreibt er, dass in den Pfaden der Ansammlung und der Verbindung allmählich eine Erkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten entsteht, die dann gipfelt im Pfad des Sehens, wo zum ersten Mal der Achtfache Weg komplett ist. Zum ersten Mal sind die acht Glieder komplett verwirklicht, auch wenn die Verwirklichung noch nicht stabil ist.

Das ist die Sicht, also die rechte Anschauung mit der Motivation, der Einstellung, die uns in die Praxis führt. Das sind die ersten beiden Glieder. Dann haben wir rechte Rede, rechtes Handeln und rechten Lebenserwerb. Das ist die Handlungsgruppe, wie vorhin richtig beschrieben.

Im Mahāmudrā widmen wir uns der Sicht ganz ausführlich, und zwar vor allen Dingen der Sicht, die uns das Verständnis der Natur der Phänomene erleichtert. Was die Motivation angeht, wird vorausgesetzt, dass alle wissen, dass die Motivation Bodhicitta ist, also dass wir im relativen Bodhicitta gegründet sind. Dieser Faktor Sicht ist im Mahāmudrā eigentlich letztendliches und relatives Bodhicitta.

Wobei hier letztendliches Bodhicitta identisch mit Mahāmudrā-Verständnis verstanden wird und relatives Bodhicitta als aus der Wurzel des Mitgefühls kommende Bereitschaft, sich ganz auf die Welt und alle Lebewesen einzulassen. Das schwingt mit Sicht mit. Allerdings wird dann, wenn Mahāmudrā-Meister die Sicht erklären, fast ausschließlich über das letztendliche Bodhicitta gesprochen, also über die Mahāmudrā-Sicht dessen, wie der Geist funktioniert, wie es zu Erscheinungen kommt, was deren Natur ist, wie sich das Erleben im selben Moment des Entstehens schon wieder auflöst.

Ihr kennt vielleicht die vier Schritte des Entwickelns von Einsicht:

- Alles ist Geist.
- Geist ist leer.
- Die leere Natur bringt ein ständiges Erscheinen von Phänomenen hervor – spontanes Vorhandensein von Erleben.
- Dieses Erleben ist selbstbefreiend.

Darum geht es in der Sicht, ich komme sicher noch darauf zurück.

Beim Handlungsbereich wird im Mahāmudrā gar nicht so sehr darüber gesprochen, was wir auf der relativen Ebene als Basis für unsere Mahāmudrā-Praxis üben – Unterlassen der zehn schädlichen Handlungen, Kultivieren der zehn heilsamen Handlungen, Üben der Pāramitās, und das mit Körper, Rede und Geist –, sondern da sind die Mahāmudrā-Unterweisungen auch gleich wieder etwas stärker im Letztendlichen. Sie

zeigen uns, wie man mit der beginnenden, sich stabilisierenden Mahāmudrā-Einsicht dann in die Aktivität eines Bodhisattva geht. Da werden verschiedene Formen der Bodhisattva-Aktivität beschrieben.

In der Mahāmudrā-Aktion, beim Handeln, geht es eigentlich schon um etwas, das uns noch ein bisschen fern ist: Es geht um die Bodhisattva-Aktivität. Wir sind erst noch Möchtegern-Bodhisattvas. Wir brauchen erst eine stabile Erkenntnis, um wirklich Bodhisattvas genannt werden zu können. Dann erst beginnt eigentlich die Mahāmudrā-Aktivität. Bis dahin sprechen wir vom Handeln von Praktizierenden, die auf den Anfängerstufen des Weges unterwegs sind. Da müssen wir nicht kleine Brötchen backen, sondern realistisches Brot. Wir backen das Brot, zu dem wir gerade in der Lage sind, und das ist auch sehr nahrhaft – Vollkornbrot. Und wir kümmern uns darum, dass wir das gut verdaut kriegen, bevor wir in die feineren Aktivitäten eines Bodhisattva einsteigen.

Was die Meditation angeht, bleibt eigentlich alles beim Alten. Wir haben die strebende Ausrichtung, wir haben das Stabilisieren dieser Ausrichtung und das tiefe Verweilen, wobei wir dann in der Mahāmudrā-Darstellung als Śāmatha, Vipāśyanā und Mahāmudrā gelehrt bekommen (am Tafelbild S für Śāmatha, V für Vipāśyanā und MM für Mahāmudrā), wie diese meditative Stabilität, diese unabgelenkte Ausrichtung tatsächlich hinbekommen, welche Einsichten dabei gefördert werden und auch von selbst auftauchen, und wie wir dann – das wäre der Mahāmudrā-Aspekt – in diesen Einsichten verweilen.

Diese Dinge habe ich noch nie so im Überblick erklärt, sie erscheinen mir aber wichtig. Es wird ja immer behauptet, Gampopa habe im *Schmuck der Befreiung* den Strom der Kadampa-Übertragung und das Mahāmudrā zusammengebracht. Aber wo hat er denn das zusammengebracht? Das sieht man allein schon an der Struktur: Man muss nur erkennen können, wie diese Struktur tatsächlich dann auch den Mahāmudrā-Ansatz spiegelt.

Und mehr noch: Diese Struktur spiegelt sogar den Achtfachen Weg, bloß schreibt er das nirgends. Er hat vorausgesetzt, dass das alle schon blicken. Das tun wir vielleicht ja auch. Aber für diejenigen, die mit allem ganz frisch unterwegs sind, ist es vielleicht ganz gut, ein bisschen draufgestupft zu werden, dass wir nichts wesentlich Anderes praktizieren als das, was gängiger Grundlagen-Dharma ist: erstes Drehen des Rades mit dem Achtfachen Weg. Dann haben wir den Mahāyāna-Dharma im *Schmuck der Befreiung* und dessen Struktur, und dann Mahāmudrā-Dharma, wobei wir jetzt schon merken, dass Mahāmudrā-Unterweisungen immer voraussetzen, dass wir den Weg der Pāramitās schon kennen – das Pāramitāyāna, eine andere Bezeichnung für Mahāyāna. Das ist genau, was Gampopa hier beschreibt. Wenn ihr also wissen wollt, was allgemeiner Mahāyāna ist, dann könnt ihr euch an dieses Buch halten. Da sind immer wieder ein paar Passagen, wo ganz typischerweise aus dem Mahāmudrā-Hintergrund Bemerkungen von Gampopa einfließen, wo er jeweils dieses typische Flair von Mahāmudrā hineinbringt, wo alles auf der letztendlichen Ebene erklärt wird.

Hier hilft uns vom Anfang des Kurses sehr, dass wir in den Lehrreden in vorläufige und letztendliche Bedeutung unterschieden haben. So ein Mahāyāna-Werk enthält noch ganz viele Unterweisungen der vorläufigen Ebene: Das klingt ja so, als müssten wir die Pāramitās kultivieren, als würden Verdienste aufgebaut. Wenn man dann Lehrreden von Mahāmudrā in die Hand nimmt, wo es zum Beispiel *Mahāmudrā – Ozean des Wahren Sinnes*, also der tiefen Bedeutung heißt, werden wir dort mit einer Sicht vertraut gemacht, wo die Pāramitās gar nicht kultiviert werden, sondern eigentlich nur freigelegt werden; wo Erkenntnis nicht erzeugt wird, sondern sich von selbst zeigt, wenn der Geist nur entspannt.

Ihr erinnert euch an die einleitenden Erklärungen des *Ozean des Wahren Sinnes* von Karmapa Wangtschug Dorje, wo er in Lektion 23 Saraha zitiert: „**Der Geist, von Geschäftigkeit gefesselt, ist befreit, sobald du entspannst – kein Zweifel.**“ – Von Geschäftigkeit gefesselt: von Beschäftigtsein mit Objekten gefesselt. Der Neunte Karmapa führt dieses Zitat in diesem Buch dreimal an, das ist ihm ganz wichtig. Es ist ja vom Großvater der Mahāmudrā-Tradition, von Saraha, der zeitgleich mit Nāgārjuna gelebt hat.

Da merken wir, dass das noch einmal eine andere Sicht ist. Alles, was auf dem Weg der vorläufigen Bedeutung so aussieht, als würde es schrittweise entwickelt, wird dort als das natürlich Vorhandene dargestellt, als das, was sich von selbst zeigt, wenn wir nur endlich von der Bremse gehen; wenn wir nur endlich keine Schleier mehr produzieren; wenn wir unserem Geist nicht mehr dieses ganze Greifen aufbürden, mit dem diese Schleier erzeugt werden. Wenn kein Greifen mehr da ist, dann enthüllt sich uns die Natur des Seins.

Wenn wir diese Strukturen vergleichen, so ähneln sie sich. Man kann sogar sagen, dass sie dasselbe sind. Aber die Art, mit der diese Strukturen mit Inhalten gefüllt werden, ist ein bisschen anders. Beim ersten Drehen des Rades wird sehr viel in normaler Sprache erklärt. Und schon, wenn wir mit dem Mahāyāna anfangen, wo die leere Natur der Dinge in den Vordergrund gerückt wird, schwingt bei allem, was da erklärt wird, mit, dass es

eigentlich keine Substanz hat. Im Mahāmudrā wird das verbunden mit dem dritten Drehen des Rades, dass es keine Substanz hat und eine Fülle von Qualitäten darstellt, und es wird fast alles – auch im Mahāmudrā gibt es den schrittweisen Weg – aus der Sicht der Erwachten selbst dargestellt, so wie sie die Welt betrachten.

Da findet nicht mehr so eine starke Anpassung an unsere Sicht statt, wir werden nicht so stark abgeholt in dem, wie wir die Welt betrachten, wo man uns sagt: „Verdienste ansammeln tut gut! Du musst ganz viel spenden, freigebig sein, dann kommt das schon gut.“, „Führe heilsame Handlungen aus, dann geht’s besser!“, „Übe dich in Meditation, kultiviere einen einsgerichteten Geist, unabgelenktes Sein. Unterbinde den Gedankenfluss, bleib konzentriert beim Objekt der Meditation.“ Das sind alles schrittweise Übungen. Es klingt immer so – weil es aus unserer Sicht gesagt ist –, als müsse das alles immer so sein, und wenn man das tut, kommt man irgendwo an, wo man jetzt noch nicht ist.

Aus Mahāmudrā-Sicht wird es manchmal auch so dargestellt, aber es fließen immer wieder Bemerkungen ein, wie: „Ja, es ist gut, Verdienste zu kultivieren, heilsames Handeln zu fördern, aber wenn du entspannt wärst, würdest du von selbst heilsam handeln.“, „Es ist gut, den Geist unabgelenkt auszurichten, aber eigentlich ist diese ganze Anstrengung, konzentriert zu bleiben, bloß, weil du dich für so wichtig nimmst, und dieses Ich, das gibt es gar nicht. Du sitzt die ganze Zeit einer Illusion auf.“, „Eigentlich wäre der schnellere Weg zu Unabgelenktheit, du würdest erkennen, dass es dieses Ich, das diese ganzen Ablenkungen erzeugt, gar nicht gibt.“

Da fließen Unterweisungen ein, wo zwar ein schrittweiser Weg gelehrt wird, die aber immer auf das Letztendliche hinweisen: „Letztendlich brauchst du deine Gedanken nicht zu unterbinden, denn sie haben dieselbe Nature des Geistes. Aber, vorübergehend tut es vielleicht ganz gut.“, „Letzten Endes brauchst du dich nicht von der Welt zurückzuziehen, denn alles hat dieselbe Geistesnatur, aber vorübergehend wäre es vielleicht ganz gut, du würdest dreißig Jahre deines Lebens in Retreat verbringen.“

Je mehr wir in diese Mahāmudrā-Welt hineingehen – speziell, wenn es dann tantrisch wird –, desto mehr haben wir es mit paradoxen Aussagen zu tun, weil immer wieder letztendliche Ebene und relative Bedeutungsebene nebeneinander stehen. Dann kommt es zu Aussagen, die wir nicht verstehen können, wenn wir nicht merken, dass sie aus verschiedenen Ebenen der Bedeutung stammen. Letzten Endes braucht es keine Entsagung, weil es nichts gibt, was wirklich schädlich ist. Aber auf der relativen Ebene, wenn du immer unglücklich bist, bloß weil du nicht die Dinge hast, die du meinst zu brauchen, dann hast du selbst das grundlegendste Element der Zufriedenheit nicht, um überhaupt Geistesruhe zu entwickeln.

Das sind verschiedene Ebenen der Unterweisungen, und beide sind wahr, sie sind total stimmig. Und das Dümme, was uns passieren kann, ist, sie gegeneinander auszuspielen. Oder dass ich meine, mir gefällt die letztendliche Ebene viel mehr, denn da brauche ich nichts zu ändern. Ja, dann haben wir uns selbst ausgetrickst durch eine faule Ausrede, wo wir mit der letztendlichen Bedeutungsebene liebäugeln, aber die Umsetzung schon auf der ersten relativen Ebene nicht hinkriegen. Denn wenn wir die Natur der Phänomene erkennen würden, dann hätten wir ja kein Thema mehr mit Entsagung. Wir hätten auch kein Thema mit Disziplin. Wir hätten auch kein Thema damit, uns zum Wohl aller Lebewesen zur Verfügung zu stellen.

Wenn die letztendliche Ebene schon so weit in der Integration wäre, dass wir auf all die schrittweisen Methoden verzichten könnten, dann würde sich das ganz deutlich in unserem Leben zeigen. Deswegen haben die Mahāmudrā-Lehrer einen Weg gewählt, wo sie uns zwar immer die letztendliche Schau aufzeigen, damit wir wissen, dass wir nicht einer Karotte hinterherlaufen – es geht nicht wirklich woanders hin, die Erleuchtung ist nicht in einem anderen Geist als im jetzigen Geist; also keine Karotte, dass irgendetwas Neues passiert, was grundlegend anders ist von dem, was wir jetzt erleben –, und gleichzeitig braucht es den schrittweisen Weg.

Bei den Dzogchen-Lehren ist es ganz genau dasselbe. Sie sind dann schlussendlich doch wieder ein schrittweiser Weg, obwohl die Betonung im Hintergrund darauf liegt, dass alles eigentlich schon jetzt da ist, dass das Erwachen schon da ist, und dass wir ohne dieses Potential des Erwachens auch nicht einmal diese Unterweisungen verstehen könnten.

Wir haben all das nun tagelang mit den verschiedenen Unterweisungen zu verschiedenen Themen vorbereitet, und es dürfte euch heute möglich sein zu verstehen, wie vorläufige und letztendliche Bedeutung zusammenspielen, wie sie sich ergänzen, dass sie nicht gegeneinander ausgespielt werden dürfen, wie die verschiedenen Darstellungen der Lehre eigentlich immer vom selben handeln, aber doch eine etwas andere Art wählen, um dasselbe zu erklären. Im Grunde genommen sind diese unterschiedlichen Darstellungsweisen eine Graduierung von der Darstellung ganz aus der Sicht des Anfängers bis hin zur Darstellung so ganz aus der Sicht der Erwachten. Dieses Spektrum bespielen diese verschiedenen Unterweisungen.



Viele von euch sitzen hier, weil sie es so gerne haben, dass ich so oft diese Mahāmudrā-Sicht wähle, diese eher letztendliche Sicht. Aber wenn es dann darum geht, auf dem Weg geführt zu werden, braucht es immer die schrittweisen Unterweisungen. Und manchmal braucht es das Hineinschauen in die Natur der Dinge und ein entspanntes Herangehen an die Dinge, ohne zu meinen, man müsste sich abstrampeln, um irgendwohin zu kommen. Das ergänzt sich.

\* \* \*

Karmapa Wangtshug Dorje gibt im „Ozean des Wahren Sinnes“ Erklärungen zur Struktur der Unterweisungen: Ergänzende Erläuterungen, Kapitel 11.

Er beginnt mit Basis-Mahāmudrā, Lektion 92. Basis-Mahāmudrā ist der non-duale Buddhageist. Weiter unten spricht Karmapa von Dharmakāya als der gemeinsamen Basis, und er spricht von Selbstgewahrsein, dem von selbst vorhandenen Gewahrsein als Basis, weil es einfach in der Natur des Geistes liegt, gewahr zu sein. Wenn der Geist mit nichts anderem beschäftigt ist, erkennt er. Er wird sehend. Durch die Fixierungen sieht der Geist die Phänomene, wie sie zu sein scheinen, er sieht ihre Oberflächenstruktur und erkennt nicht ihre wahre Natur.

Was wir ändern, ist die Art der Aufmerksamkeit. Wir sind dann nicht mehr so sehr mit den Inhalten beschäftigt, sondern damit, wie die Erfahrungen auftauchen. Das ist der große Unterschied von einer bloß beobachtenden Achtsamkeit zu einer erkennenden Achtsamkeit, zu einem Gewahrsein.

In Lektion 93 erklärt Karmapa Weg-Mahāmudrā. Interessanterweise zitiert er den Mahāmudrā-Meister Götsangpa, der Vinaya Piṭaka, Sūtra Piṭaka und Abhidharma Piṭaka erklärt, sodass wir verstehen, dass diese drei Körbe von Buddhas Lehrreden im Mahāyāna-Weg und im Mahāmudrā-Weg inbegriffen sind, und zwar in dem, was die drei Schulungen genannt wird: Śīla, Samādhi, Prajñā.

Die Schulung im heilsamen Verhalten – hier ethische Disziplin genannt – findet sich vor allen Dingen im Vinaya. Die Schulung der Meditation – die konkreten Hinweise, wie man den Weg geht – ist vor allen Dingen im Sūtra Piṭaka zu finden, in den Sūtras. Und wer es ganz genau wissen will und sich noch tiefer in Weisheit schulen möchte, wird auf den Abhidharma hingewiesen. Nicht, dass die Weisheit nicht auch in den anderen Körben enthalten wäre, aber das, was wir Abhidharma nennen, ist sozusagen die Sammlung, das strukturierte Darstellen all der Einsichten, der Beobachtungen, die im Laufe des Praxisweges gemacht werden.

Wenn ich euch so eine Struktur auf die Flipchart zeichne, ist das eigentlich Abhidharma. Man könnte sagen, es ist das, was man manchmal als buddhistische Psychologie übersetzt. Die Struktur der Unterweisungen. Es ist keine Psychologie im herkömmlichen Sinn, wie wir das von unseren Universitäten gewöhnt sind, sondern es ist eine Lehre über den Geist, in diesem Sinne eine Psychologie oder ein Verständnis des Geistes in Hinblick auf das Erwachen. Es ist eine Psychologie des Erwachens. Sie beschreibt, wie sich der Weg darstellt und wie die Struktur dieses Weges zu verstehen ist aus der Sicht des Erwachens und mit Hinblick darauf, dass wir dieses Erwachen verwirklichen möchten.

Die Ausrichtung ist also anders als in der Psychologie, die wir an der Uni lernen. Das ist keine Psychologie des Erwachens. Sie ist zwar auch dem Anliegen gewidmet, zu Heilung beizutragen, es gibt also Berührungspunkte, aber leider befasst man sich dort oft zu sehr mit den Schwierigkeiten und Abweichungen und nicht so sehr mit dem gesunden Zustand. Aber auch der bekommt mehr und mehr Aufmerksamkeit.

Zum Weg-Mahāmudrā bringt Karmapa in Lektion 94 die Erklärungen zu Sicht, Meditation und Handlung. Damit wird der Weg weiter erklärt. Karmapa bietet uns diese Struktur an, die er von seinen Lehrern erhalten hat. In dieser Lektion hat Karmapa Wangtshug Dorje viele wunderschöne Zitate zusammengestellt. Ich lege euch sehr ans Herz, euch damit zu befassen.

Ich werde mich jetzt wieder mit der ganz kurzen Zusammenfassung des dritten Karmapa im Mahāmudrā-Gebet befassen. Wir hatten bereits die beiden Verse über Basis, Weg und Frucht. Dann geht der dritte Karmapa direkt weiter mit Sicht, Meditation und Handeln, Vers acht. In diesem achten Vers hieß es in meiner früheren Übersetzung noch: „Trugschlüsse und Zweifel bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist Gewissheit der Sicht“. Heute übersetze ich das einfach als:

**(8) Zuschreibungen bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist Gewissheit der Sicht;  
diese unabgelenkt zu wahren, ist der Schlüsselpunkt der Meditation  
und Geschick in allen Aspekten der Meditation zu entwickeln, ist höchstes Handeln –  
mögen wir Gewissheit in Sicht, Meditation und Handeln besitzen.**

Hier passiert etwas unglaublich Wesentliches. Wenn wir ‚Sicht, Meditation, Handeln‘ hören, würden wir ja denken, dass es sich um drei verschiedene Bereiche handelt. Was der Karmapa hier schreibt – *Zuschreibungen*

*bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist Gewissheit der Sicht. Diese Sicht unabgelenkt zu wahren, ist der Schlüsselpunkt der Meditation* –, erklärt Meditation als das Wahren, das Verweilen in der Sicht.

Dann denken wir, dass er beim Handeln dann zu etwas anderem kommt. Aber hier heißt es: *Geschick in allen Aspekten der Meditation zu entwickeln, ist höchstes Handeln*. Höchstes Handeln, das Handeln der Erwachten, ist, genau das in allen Bereichen zu praktizieren, was man Meditation nennt. Und Meditation ist, völlig in der Sicht aufzugehen. Es geht also eigentlich nur um die Sicht, es geht um das Sehen, um das Verstehen. Mit Sehen ist hier Seinsverständnis gemeint, die Seinserkenntnis. In der Seinserkenntnis zu verweilen, ist Meditieren. Diese Meditation in allen Umständen aufrechtzuerhalten, ist Handeln.

Also können wir das ganz einfach auf den Punkt bringen: Mahāmudrā Aktivität – Mahāmudrā Handeln – ist das Verweilen in der Erkenntnis. Handeln entsteht spontan aus der Erkenntnis heraus. Das ist nicht noch etwas Zusätzliches.

Aufgrund dieses Zusammenhangs verwenden Mahāmudrā-Lehrer und auch Dzogchen-Lehrer ganz viel Zeit darauf, uns immer wieder in die Sicht, in das intuitive Verstehen der Natur des Seins hineinzuführen – mithilfe des Intellekts und auch ohne Hilfe des Intellekts. Dieses Sehen von dem, wie es ist, macht dann alles andere einfach.

Ich gebe euch ein Beispiel, vielleicht das zentrale Beispiel: Ihr kennt aus den grundlegenden Unterweisungen der Pali-Tradition den Dreiklang Anitya, Dukkha, Anatta. Das Verständnis von Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst, Anātman. Mahāmudrā-Sicht ist, dieses Verständnis des Nicht-Selbst jederzeit und bei allem wachzuhalten. Das ist nichts Neues. Wir sprechen da – typisch Mahāyāna, typisch Nāgārjuna und so weiter – von dem Nicht-Selbst der Person, vom Subjekt, und dem Nicht-Selbst der vermeintlichen Objekte. Das findet sich nicht ganz so in den Pali-Darlegungen, aber ist schon impliziert, ist absolut mit drin. Dieses Nicht-Selbst, das auf alle Phänomene ausgeweitet wird, nannte der Buddha Śūnyatā, die leere Natur aller Erscheinungen. Und das ist Teil der Theravada-Unterweisungen und der Unterweisungen im südlichen Buddhismus.

Dieses zentrale Beispiel, in dem wir die Kernbegriffe des Dharma benutzen, wird uns zeigen, was mit Sicht, Meditation und Handeln gemeint ist.

Die Sicht von der leeren Natur aller Phänomene bewahrt uns davor, Zuschreibungen bezüglich der Basis vorzunehmen. Die Basis, wir selbst, unser eigener Geist, wird nicht plötzlich zu einem Etwas gemacht; wird nicht plötzlich als existierend hingestellt. Dann wäre es nicht mehr Anatta, Nicht-Selbst. Die Praktizierende, der Praktizierende vertraut darauf, hat keine Zweifel, dass die grundlegende Natur des Geistes eigentlich schon befreit ist, macht aber nicht aus dieser grundlegenden Natur des Geistes ein Etwas, sagt nicht: „Mein Geist ist befreit.“ Wir müssten es eigentlich in Verbform ausdrücken und könnten sagen: Das Geisteln ist von Natur aus frei, ist von Natur aus kein Ding, kein Etwas. Das sind Prozesse, die stattfinden, die niemandem gehören.

Da braucht es nicht noch zusätzlich ein Subjekt, das versucht, sich in all diesen geistelnden Prozessen zum Mittelpunkt zu erklären. Das braucht es nicht und gibt es nicht. Ich hoffe, ihr könnt mir folgen. Diese Sicht, was das Subjekt angeht, ist Teil der Basis. Wir haben bereits gehört, dass die Basis nicht nur bedeutet, dass wir selbst die Buddhanatur haben, sondern dass die gesamte Welt der Phänomene Dynamik ist. Alles, das gesamte Universum, alles ist Dynamik. Alles ist im Prozess, nirgendwo gibt es etwas Stabiles zu finden. Das ist die Basis.

Das beinhaltet auch, dass wir den vermeintlichen Objekten, den Sinneserfahrungen, all dem, was in unserem Geist auftaucht – was wir fühlen, sehen, riechen, hören –, keinerlei Substanz geben, die es nicht hat. Es ist nur so wirklich, wie die Kräfte gerade wirken. Dieses Buch ist nur so lange solide, als es sich nicht in Wasser oder Feuer auflöst. Und es ist sehr solide, wenn es mir vom Wind an den Kopf gehauen wird, oder von Muskelkraft. Also je nach Bedingungen wandeln sich die vermeintlich soliden Objekte – äußerlich wie innerlich.

Das ist die Basis. Die alte Übersetzung ‚Trugschlüsse und Zweifel‘ bezieht sich auf die beiden Anteile des tibetischen Wortes *dro dog*. Trugschlüsse sind die Annahmen, dass etwas existiert, etwas da ist, was es so in dieser soliden Form gar nicht zu finden gibt. Der zweifelnde Aspekt ist eine Vermutung, dass etwas nicht so ist, wie es ist; dass es zum Beispiel keine grundlegende Buddhanatur gäbe. Aber eigentlich kann man das einfach als Zuschreibungen übersetzen.

Wenn ich mit dieser Sicht unterwegs bin, dann bedeutet das konkret, dass ich, wann immer ich daran denken kann, so ein raumhaftes, fließendes Gewahren zulasse. Wenn ich zum Beispiel jetzt darüber spreche und euch anschau, dass ich dann nicht nur die Objekte – euch hier im Raum – fixiere, sondern gleichzeitig auch den Raum wahrnehme. Und wenn ich in die Schau nach innen gehe, dann würde ich auch den inneren Geistesraum

wahrnehmen. Da werden dann zwar Worte gesagt, es findet Unterricht statt, aber im Zentrum ist gar niemand zu finden. Dank dieses Verständnisses würden wir immer wieder in so sehr viel weitere, fließendere Haltungen hineinfließen. Das dann in der Meditation zu praktizieren, ohne zu vergegenständlichen, ist dann tatsächlich Meditation. Das heißt, Meditation kann jetzt stattfinden, wir müssen nicht extra in Meditationshaltung gehen. Meditation findet dann statt, wenn wir unabgelenkt in der Sicht weilen. Das können wir jetzt auch.

*Unabgelenkt die Sicht zu wahren, ist der Schlüsselpunkt der Meditation.* Wenn ich nicht in der Sicht bin, dann kann es rein äußerlich zwar so aussehen, als würde ich meditieren, aber innerlich ist es vielleicht einfach nur Krampf. Dann ist vielleicht die Sicht, dass es da gar niemanden gibt, der praktiziert, und dass es nichts zu erreichen gibt, nicht vorhanden. Vielleicht ist diese entspannte Schau dessen, wie es wirklich ist, gar nicht vorhanden, obwohl es wie Meditation aussieht. Das würden wir dann aus Mahāmudrā-Sicht nicht Meditation nennen. Das wäre dann Ablenkung, saṃsārische Unterhaltung.

Die Sicht aus der Perspektive des Mahāmudrā ist ein Sehen von dem, wie es ist. Damit ist nicht gemeint, dass wir uns intellektuell daran erinnern, und dass dieser begriffliche Vorgang, sich zu sagen, „ist ja alles leer, ist ja alles ohne Selbst“, schon die Meditation wäre. Nein, nein, nein. Es mag eine Brücke sein, sich so zu erinnern. Dann braucht es aber noch das jetzt frische Erleben von dem, wie es ist. Wenn dieses frische Erleben, diese frische Schau von dem, wie es ist, auftaucht, dann sind wir in der Sicht und dann beginnt die Meditation. Dann besteht Meditation darin, sich möglichst nicht ablenken zu lassen von dieser frischen Schau dessen, wie es ist. Das ist dann Meditieren.

Da wir schon darüber gesprochen haben, dass Meditieren nicht von der Sitzhaltung abhängt oder von dem Verweilen vor einem Altar mit leuchtender Kerze, ist auch klar, dass diese Art des sehenden Seins natürlich dann ins Handeln hinübergleitet. Das ist dann wie eine nicht handelnde Meditation, wo wir relativ stabil an einem Ort verweilen, im Unterschied zu einer kommunikativen und handelnden, einer sich bewegenden Meditation, wo wir in dieser Welt unterwegs sind – sei es Gehmeditation, sei es, dass wir in einem Gespräch zuhören und dabei in meditative Schau gehen können, oder dass wir sogar im Sprechen diese Schau aufrechterhalten können, in der Interaktion. Das ist dann die höhere Kunst.

Noch herausfordernder ist es in der direkten Berührung, in der körperlichen Begegnung mit jemandem, was aufgrund des Kontaktes ganz klare Subjekt-Objekt-Beziehungen stimuliert. Auch das Hören und Sprechen stimuliert solche Subjekt-Objekt-Muster. Diese Muster werden in der stillen Meditation viel weniger stimuliert. Wenn wir so still meditieren und uns nicht bewegen, lösen sich mit der Zeit die Grenzen unserer Umgebung auf. Jetzt zum Beispiel bin ich ganz still geworden, und ich kann nicht mehr genau sagen, wo mein Körper anfängt und wo die Sitzmatte aufhört.

Das ist ein Feld des Erlebens. Ich erlebe die Grenzen meines Körpers erst wieder, wenn Bewegung entsteht. Überall da, wo Bewegung ist, wo zum Beispiel ein Lufthauch durchgeht, erlebe ich die Oberfläche meines Gesichts oder meiner Arme. Wenn ich mit dem Körper schaukle, dann erlebe ich das Reiben der Kleidung und den wechselnden Widerstand der Sitzfläche. Da findet dann ein Erleben von Grenzen statt. Das ist auch in der Kommunikation so, da kommt etwas, und da geht etwas.

Wir sind entweder mehr im Hören oder dann wieder im Mitteilen. Das fördert natürlich unsere alten Muster in diesem Prozess des Erlebens, sich wie ein Subjekt zu fühlen, das Objekte erlebt, das etwas anderes als getrennt erlebt. Deswegen kann man durchaus von Handeln sprechen, denn Handeln ist die bewegte Meditation, die kommunikative, interaktive Meditation.

Interaktive Meditation nennen wir Handeln. Und was die Inhalte dieses Handelns sind, ist nicht vorgeschrieben. Aus diesem nicht-ichbezogenen Erleben kommen spontane Interaktionen mit der Umwelt, oder es kommen auch keine – was dann angemessen eben spontan passiert. Garant dafür, dass dieses Handeln heilsam ist, ist die Tatsache, dass der Geistesstrom nicht in Ichbezogenheit verweilt. Wenn Ichbezogenheit da ist, dann ist Stolz da, dann kann Ärger da sein, Begierde, Anhaften und so weiter. Dann kann es sein, dass uns die emotionalen Impulse leiten. Aber wenn das alles entspannt ist und keinerlei Ichbezogenheit vorhanden ist, dann können wir darauf vertrauen, dass das, was dieser Geistesstrom in der Interaktion spontan tut, heilsam ist. Wir können aber nicht vorhersagen, was das dann genau sein wird, das ist dann eine Frage der Resonanz in der Situation.

Abschließend noch einmal der Vers aus dem Mahāmudrā-Gebet:

*Zuschreibung bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist Gewissheit der Sicht;  
diese unabgelenkt zu wahren, ist der Schlüsselpunkt der Meditation  
und Geschick in allen Aspekten der Meditation zu entwickeln, ist höchstes Handeln –*

*mögen wir Gewissheit in Sicht, Meditation und Handeln besitzen.*

Geschick in allen Aspekten der Meditation können wir uns übersetzen als Entwickeln von Geschick in allen Aspekten des Lebens, also die Meditation in alle Bereiche unseres Lebens auszuweiten.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Du hast mir in dieser Zeit den Gampopa erstmalig nahegebracht, er ist bei mir angekommen. Mich beschäftigt die Frage von Geduld und auf der anderen Seite Gleichmut. Ich habe über Geduld bei Gampopa nochmal nachgelesen. Wunderbar, wie er sagt, wie man Zorn und Ärger vermeiden kann und Geduld kriegen kann. Nicht so gut – oder hat er mich vielleicht nicht erreicht? – ist Geduld bei Schicksalsschlägen, sage ich jetzt mal, also Leid, das nicht jemand anderes einem zufügt, sondern das einfach kommt. Und da, denke ich, ist der Gleichmut eigentlich primär gefragt. Also mir kommt es so vor, als ob die Geduld die kleine Schwester von Gleichmut ist. Und letztendlich kann ich ja nur gleichmütig werden, wenn ich diese Sicht habe, dass alles leer ist und so weiter. Da das mit der Sicht ja schon auch ein langer Weg ist – zumindest die Sicht so zu haben, dass sie im Alltag da ist –, fehlen mir Verbindungsstücke, mit Leid umzugehen, das nicht jetzt von anderen verursacht ist, wie Gampopa sagt, sondern das einfach kommt, Punkt. Natürlich hilft das, wenn man anfängt, so eine Sicht zu entwickeln, schon manchmal ein Stück weit, aber es reicht oft nicht. Gibt es da Verbindungsstücke oder was kannst du dazu sagen?*

Ja, da gibt es eine Reihe Verbindungsstücke. Erstmal können wir schon sagen, dass Geduld die kleinere Schwester des Gleichmutes ist. Geduld ist das dritte Pāramitā, und Gampopa beschreibt drei Arten von Geduld. Zuerst geht es ihm um die Geduld bei den unangenehmen Dingen, die uns das Leben so bringt. In diesem ersten Aspekt der Geduld würdest du zum Beispiel die Geduld bei Schicksalsschlägen einreihen. Das Leben spielt dir zu. Das muss nicht unbedingt jemand mit Absicht getan haben, aber das Leben entreißt dir zum Beispiel deine Partnerin oder deine Eltern, deine Kinder – ganz schwere Schicksalsschläge. Das Auflehnen dagegen, das Auflehnen gegen das, was die Natur des Lebens so mit sich bringt, fällt unter diesen ersten Bereich der [Un-]Geduld.

Dann spricht Gampopa eine zweite Art von Geduld an, die Geduld im Ausüben des Heilsamen. Damit ist speziell die Geduld gemeint, die es braucht, wenn wir den Dharma praktizieren. Das sind die im Grunde genommen selbst provozierten Herausforderungen: Obwohl ich schon müde bin, mich trotzdem nochmal aufs Kissen zu setzen; obwohl es kalt ist, mich morgens zur Meditation zu setzen; die Niederwerfungen auszuführen und weiterzumachen, obwohl mir die Knie schon wehtun. Das sind die Härten der Praxis. Man kann noch härtere anführen als diese paar Kleinigkeiten, all die Entbehrungen und Härten und diese physischen Unannehmlichkeiten, die emotionalen Entsagungen. Zum Beispiel, dass man – wenn man den Weg des Dharma geht – unter Umständen vielleicht einige Freunde verliert und noch nicht die neuen gefunden hat. Man muss damit zurechtkommen, vorübergehend einsam zu sein oder den Weg alleine zu gehen. All das ist der zweite Bereich der Geduld.

Gampopa spricht in dem Kapitel nur ganz kurz den dritten Aspekt der Geduld an: die Geduld im Ertragen des Letztendlichen. Das ist der Weisheitsaspekt, aus dem dieser tiefe Gleichmut eigentlich herkommt. Der tiefe Gleichmut speist sich aus der Weisheit, aus dem Erkennen dessen, wie das Letztendliche ist.

Was du dir in deiner Frage wünschst, ist, dass diese Sicht des Letztendlichen, wie es eigentlich ist, tatsächlich auch schon in die ersten beiden Formen der Geduld hineinfließt. Dadurch würde dann Geduld zu einem echten Gleichmut werden. Der Gleichmut, der geübt wird, ist noch Geduld, und mit dem Gleichmut, der entsteht, weil man nicht mehr nach den angenehmen und unangenehmen Erfahrungen des Lebens greift, wärst du bei deinem großen Gleichmut. Das deutet Gampopa mit der dritten Form der Geduld an, und tatsächlich findet es sich dann im Weisheitskapitel.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zur Sicht oder zur Natur des Seins. Es gibt, bei mir zumindest, eine ganz starke Intuition, dass ich zum Beispiel das Buch, das du hältst, zwar als veränderlich wahrnehme, aber dass es von einem Zeitpunkt auf den anderen zumindest sich selbst gegenüber so ähnlich ist, dass es da zumindest irgendwas gibt. Vielleicht ist das eine Täuschung, aber da ist ein starkes Gefühl oder eine starke Intuition, dass es da irgendetwas gibt, das zu sich selbst ähnlich ist, auch wenn es nicht unveränderlich ist. Ist das auch eine Täuschung am Ende?*

Nein, das ist völlig korrekt. Solange die Bedingungen recht ähnlich bleiben, wird dieses Buch im Regal stehen und rausgenommen werden können. Es wird immer noch lesbar sein, solange die Bedingungen einigermaßen stabil sind. Das können wir auch auf die Person übertragen. Solange du nicht Bedingungen ausgesetzt bist, die

dich extrem verändern, erkennen wir dich Tag um Tag. Trotz Wandel erkennen wir dich Tag um Tag, mich und jeden anderen genauso, weil die Veränderung klein genug ist und die Ähnlichkeit mit dem, was vorher war, überwiegt. Das ist eine absolut realistische Beobachtung.

Aber zu denken, deine Partnerin wäre morgens, wenn sie aufwacht, immer noch dieselbe, die sie war als sie eingeschlafen ist, ist ein Irrtum. Sie ist nicht dieselbe, es hat sich schon so viel geändert. Du selber natürlich auch und so weiter. Genau da fängt das Leid an, wenn wir denken, etwas wäre sehr viel mehr noch, als es tatsächlich ist. Dann kommt es zu Missverständnissen. Die Person, mit der wir sprechen, ist gar nicht die, die wir abgespeichert haben. Sie ist gerade an einem anderen Ort, sie ist emotional anders unterwegs. Sie ist nicht so, wie wir sie gerne hätten, sondern so, wie sie gerade ist. Das ist es, worauf der Buddha hinaus möchte: Pass auf, in der Welt verändert sich eigentlich alles, aber solange die Bedingungen gleich oder ähnlich bleiben, finden wir dasselbe noch ungefähr vor.

*Darfst du nochmal nachfragen? Du sagst, dass eigentlich die Natur von allen Dingen gleich ist, leer am Ende. Die starke Intuition, dass etwas sich selbst gegenüber zumindest zeitweise ähnlicher ist als etwas anderes, die bleibt.*

Die bleibt unangetastet.

*Auch ganz am Ende?*

Oh ja, das ist immer noch verlässlich. Es ändert sich gar nichts an der Wirklichkeit, nur wir verstehen sie besser. Die Dinge wandeln sich nicht schneller dadurch, dass wir ihre wandelbare Natur erkennen.

*Okay, danke.*

Auch Buddhas lassen sich darauf ein. Auch Erwachte gehen zum Beispiel davon aus, dass ihr Haus noch steht. Aber der kleine Unterschied ist die Gewissheit, dass jeder Moment der letzte sein könnte. Das ist der kleine Unterschied.

**Teilnehmer/-in:** *Ich hänge noch an einem Satz, den du gesagt hast: „Wir wissen nicht, was sein wird, es ist eine Sache der Resonanz.“ Resonanz hat in meinem bisherigen Denken immer etwas damit zu tun, dass ich auf etwas reagiere. Aber wenn wir doch in der Meditation sind, mit dem gehen, was ist, ist ja wieder auch Subjekt – Objekt da, wenn ich in Resonanz gehe, oder?*

Nein.

*Dann habe ich was nicht verstanden.*

Oh, es ist nicht so sehr, dass du es nicht verstanden hast. Wir könnten uns das Resonanzphänomen noch ein bisschen anschauen. Ich habe den Vorteil, dass ich mit Gendün Rinpoche leben durfte und mitbekommen habe, wie so ein Praktizierender, der von anderen Meistern als vollkommen verwirklicht bezeichnet wurde, mitschwang mit allem. Dieses Mitschwingen, dieses In-Resonanz-Sein war eine extreme Feinfühligkeit. Wenn wir über seine Meditation gesprochen haben, dann sagte er: „Ich meditiere euch.“ Er meditiert nicht selbst, er meditiert uns. Auf unsere Frage, was er denn meditiert, sagte er: „Eure Fehler und Schwierigkeiten.“ Klar war er auch einfach in offenen Geisteszuständen, aber seine Resonanz war so durchgehend, dass er sogar aus großen Entfernungen wahrnahm, wie es uns in der Praxis ging. Er hatte auch anderen Menschen gegenüber diese Feinfühligkeit. Die war wahrscheinlich bei ihm am höchsten ausgeprägt.

Ich habe auch andere Menschen getroffen, die auch so feinfühlig sind. Ich denke an Karmapa Thaye Dorje, der eine unglaubliche Feinfühligkeit hat, oder Shamar Rinpoche. Dilgo Khyentse war auch so feinfühlig, ihn habe ich aber nur selten getroffen. Also diese hohe Feinfühligkeit scheint, obwohl diese erwähnten Praktizierenden ständig in Meditation sind, eher zuzunehmen, als abzunehmen.

*Also dann ist das so etwas wie eine Felderfahrung...?*

Genau. Damit hast du den zweiten Teil der Erklärung schon vorweggenommen. Es ist eine Felderfahrung. Felder, die sich gegenseitig durchdringen und in Schwingung bringen und so. Ganz genau!

**Teilnehmer/-in:** *Ich befasse mich erst seit wenigen Wochen mit dem Buddhismus und habe Probleme, die Ich-Illusion, beziehungsweise die Non-Dualität zu verstehen. Könntest du beide Begriffe kurz erklären und mir einen Tipp geben, wie ich meinem Ich erkläre, dass es eigentlich nur eine Illusion ist? Welchen Schritt mache ich als erstes, wenn ich bisher in der absoluten Ich-Illusion gelebt habe und keine Vorstellung davon habe, wie es ohne ein Ich geht?*

Ich weiß nicht, ob ich dir gratulieren oder herzliches Beileid ausdrücken soll, dass du bei diesem Kurs dabei

bist. Auf jeden Fall kann ich dir ein bisschen helfen. Das Erste, was ich tun würde, wäre, deinem Ich zu danken, dass es dich so gut geführt hat. Dann kannst du vielleicht damit anfangen, dir das, was du Ich nennst, voller Dankbarkeit genauer anzuschauen. Denn die Ich-Illusion ist nur – und das ist ganz wichtig, das musst du deinem Ich unbedingt sagen – die Illusion, dass es ein *stabiles* Ich gäbe. Es gibt Prozesse, die wir durchaus ‚Ich‘ nennen können, die total Sinn machen und dazu führen, dass wir ein starkes, stabiles Ich haben können. Die gibt es, und die unterstützt der Dharma-Prozess auch. Nur, dass es so etwas wie eine stabile letzte Instanz gibt, wie ein unveränderliches Selbst, ein unveränderliches Ich, das sozusagen der Inhaber des Lebens und dieses Körpers ist und all diese Erfahrungen macht, das ist eine Hypothese, die von den meisten Menschen gar nicht hinterfragt wird.

Jetzt landest du hier in diesem Kurs, der recht anspruchsvoll ist, und das Nächste, was du machen würdest, wäre, diese Hypothese eines stabilen Ichs abzuklopfen. Ich erlaube mir, dich ganz gezielt auf Kapitel G in *Buddhistische Psychologie* hinzuweisen. In diesem Buch habe genau dieser Frage über das Ich und das Nicht-Selbst ein ganzes Kapitel gewidmet. Darin erläutere ich – auch anhand von Zitaten von Psychologen und Psychotherapeuten –, dass das, was wir ein ‚gesundes Ich‘ nennen, genau das ist, was im Dharma entwickelt wird. Wir operieren nämlich mit verschiedenen Begriffen. Wenn der Buddha vom Nicht-Selbst spricht, dann meint er: kein Atman, kein stabiles Ich, keine letztendliche Seele. Kapitel G ist für alle sehr interessant, die mit dieser Frage vielleicht auf Kriegsfuß stehen oder sie noch nicht so ganz geklärt haben.

Das ist übrigens das einzige Kapitel im ganzen Buch – in meinem Teil –, das ich eigens dafür geschrieben habe. Die anderen Kapitel sind aus Abschriften entstanden und weiter ausgeführt worden, aber für dieses Kapitel habe ich mich richtig hingesetzt und geforscht, weil es tatsächlich wichtig war.

Ich kann deine Frage sehr gut verstehen. Mach weiter mit deinem Ich: nur die Illusion, dass es stabil wäre, die gilt es in Frage zu stellen. Denn dein Ich, genauso wie meins, ist ein Prozess des ständigen Lernens, des ständigen Erlebens, des Liebens und Leidens. Wir finden da nur Dynamik. Und diese Dynamik ‚Ich‘ zu nennen, erweckt einen sehr stabilen Eindruck, der einfach nicht gerechtfertigt ist.

**Teilnehmer/-in:** *Schon seit Langem habe ich im Nach-innen-Schauen es stets wie ein leeres, schwarzes Loch gefühlt. Da war/ist einfach nichts. Viele meiner Aktivitäten habe ich angestrebt, um dieses Nichts zu verstecken, nicht zu sehen, weil es beängstigend und mir peinlich war, dass da nichts ist. Interessanterweise scheinen aber intuitive Resonanzen aus diesem Nichts zu kommen. Ich beginne, diesem Nichts immer neugieriger und mutiger entgegen zu gehen. Könntest du bitte etwas zu diesem Beschriebenen sagen?*

Ja, gerne! Dass wir, wenn wir nach innen schauen, erst einmal das Gefühl haben, nichts zu sehen, ist eine ganz normale Erfahrung. Dass dieses Nichts, dieses Erleben von Nicht-Fassbarem mit etwas Schwarzem verbunden wird, ist eine assoziative Reaktion, weil wir das Nicht-Greifbare wie ausblenden wollen. Wir legen so einen schwarzen Film drüber. Es ist aber gar nichts Schwarzes da. Es ist nur erst einmal einfach nichts zu finden.

Eigentlich hast du schon das Tor geöffnet, denn du erlebst ja schon, dass aus diesem Nichts, wo es nichts zu sehen gibt, intuitive Regungen auftauchen. Weil da tatsächlich kein Objekt zu sehen ist, bietet sich die Farbe schwarz an, da leuchtet nichts auf. Du schaust hinein und da ist gar nichts zu fassen, aber da entstehen intuitive Regungen, und derer bist du dir schon bewusst. Und damit bist du dieser Dynamik, die sich abspielt, auf der Spur, auch wenn nichts Substantielles zu finden ist. Mach weiter damit, diesen feinen Regungen, allem, was da im Hintergrund so abläuft, zu lauschen, auch wenn du gerade gar nichts Spezielles tust, wenn im Grunde genommen Funkstille ist, was die Außenwelt angeht. Dann wirst du merken, dass in der Innenschau eine hohe Feinfühligkeit zu finden ist. Ich kenne dich ja genug, um zu wissen, dass du diese Feinfühligkeit tatsächlich auch spürbar lebst.

Dann brauchst du auch weder vor dir noch vor anderen zu verstecken, dass da niemand Spezielles ist, aber ein Feld der Feinfühligkeit. Damit bist du auf der Entdeckungsreise von dem, was wir ‚Gewahrsein‘ nennen. Und wenn dieses Gewahrsein wirklich fließend und offen ist, dann zeigt es sich bald mal als erwachtes Gewahrsein. Ich hoffe, du kannst mit der Antwort weitergehen.

\* \* \*

Wir sind noch beim Thema Sicht, Meditation und Handeln. Ich möchte nun darüber sprechen, wie sich das für mich darstellt und wie es mich auf dem Weg der Praxis inspiriert hat und heute noch inspiriert.

Ich erinnere mich an die ganz frühen Zeiten. Ihr wisst aus meiner Lebensgeschichte, dass ich – nachdem ich kurz Gendün Rinpoche begegnet war und dann bei Shamar Rinpoche Zuflucht genommen habe – erst einmal intensiv im Vipāśyanā unterwegs war. Meine damalige Frau Irene hatte bereits intensiv meditiert und auch schon fünf Monate Retreat gemacht. Sie hat zwar auch versucht, ins Vipāśyanā mitzukommen, aber für sie

stimmte das von der Sicht her nicht. Dann hat sie mich ins Allgäu zum Sommercamp mitgenommen, wo ich Mahāmudrā-Unterweisungen gehört habe. Da waren Tenga Rinpoche und Chime Rinpoche – nicht Jigme Rinpoche – und diese Mahāmudrā-Unterweisungen wurden aus dem *Ozean des wahren Sinnes* gegeben, der damals noch nicht übersetzt war. Diese weite Sicht, alle Lebenserfahrungen zur Praxis zu machen, die Natur des Geistes in allen Sinneserfahrungen zu sehen, in allen Gedanken, in allen Gefühlen, und dass die Emotionen selbst auch diese Natur haben, und dass es nichts auszuklammern gibt, hat mich total inspiriert.

Aber auf diesem Sommercamp war Partystimmung. Die Leute, die daran teilnahmen, hatten überhaupt keine meditative Disziplin. Da waren zwar ein paar dabei, Bretter zu schrubben und Niederwerfungen zu machen, aber die Subtilität dieser Unterweisungen und die Weite der Sicht gingen in einer völlig undisziplinierten meditativen Praxis völlig verloren, wo vielleicht einmal zehn Minuten gegessen und dann wieder gesprochen wurde. Ich habe mir gedacht: „Was ist denn das? Die sollten sich was abschneiden von Vipāśyanā, da könnten sie lernen, wie man meditiert! Man lernt da ruhig zu sitzen und nicht immer gleich wegzulaufen, nicht immer gleich irgendwas zu machen und das dann Handeln, Aktivität zu nennen oder gar Mahāmudrā-Aktivität.“ Ich habe mich damals entschlossen, das meditative Training aus dem Vipāśyanā zu verbinden mit der Sicht des Mahāmudrā. Das hat sich bis heute bewährt.

Ich habe im Vipāśyanā tatsächlich gelernt auszuharren, die Wellen durchzusitzen, ganz grundlegend mich mit der Veränderlichkeit, dem Anitya-Aspekt, zu befassen und zu sehen, dass, wenn auch nur das geringste bisschen Identifikation, Greifen da ist, immer gleich Dukkha da ist, dass es gleich anfängt, unangenehm zu werden. Mir wurde auch der Prozess der karmischen Reinigung bewusst, dass, je nachdem, wie wir gerade drauf sind, unterschiedlichste Wellen der Vedanās – Sinnesempfindungen, Gefühlstönungen – durch uns durchrauschen und dass sie sich auch wieder auflösen. All das wurde mir so bewusst.

Als ich dann tatsächlich intensiver unter Leitung der tibetischen Lehrer zu meditieren begann, merkte ich, dass sie sich eigentlich danach sehnten, bei ihren Schülern und Schülerinnen auch so eine disziplinierte Meditationspraxis vorzufinden, wie das im Vipāśyanā eigentlich gang und gäbe ist. Nur geschieht das dort mit sehr viel mehr Willen, mit sehr viel mehr Fokus, das ist eher anstrengungsorientierte Meditation.

Auch im Zen, obwohl dort eine recht ähnlich weite Sicht ist, ist beim Meditieren oft sehr viel Anspannung im Spiel. Und da die Mahāmudrā-Lehrer so unglaublich viel Wert auf Entspannung und auf fließendes Sein legen, haben wir alle – ich zähle mich jetzt dazu – Mühe, Regeln aufzustellen. Aber offenbar braucht es auf dem schrittweisen Weg Regeln. Es braucht einen klaren Kontext, es braucht Rahmenbedingungen, an denen man sich abarbeiten kann. Die Sicht kann ja trotzdem weit sein.

Das habe ich dann später in Beatenberg wiedergefunden. Deswegen gehe ich so gern nach Beatenberg. Das ist eigentlich ein Vipāśyanā-Zentrum, ist aber total offen und lädt auch Mahāmudrā-Lehrer und Dzogchen-Lehrer ein, gelegentlich dort zu unterrichten. Tsoknyi Rinpoche war ja oft dort, Irene und ich sind dort, und ein paar andere auch. Der Rahmen dort und die etablierte meditative Disziplin, dass es Sitzungen gibt und Gehmeditationen und dass man schweigt und dass man sich nicht ablenkt, tut sehr, sehr gut. Das tut jedem von uns gut, würde ich mal behaupten, wenn wir dann vielleicht für diese etwas aufmüpfigen tibetischen Praktizierenden so ein kleines Ventil lassen. Ventile, die eigentlich auch andere brauchen.

Wir haben es zum Beispiel mit Rainer Künzi, der zusammen mit mir unterrichtet, so gelassen, dass sich die Teilnehmenden auf Spaziergängen schon unterhalten dürfen. Es ist nicht diese strenge Disziplin, dass man gar nicht sprechen darf. Mein Bruder war auch mal auf dem Vipāśyanā-Retreat – er wurde später Pfarrer –, und ist nach drei Tagen, nicht reden dürfen, geplatzt. Ich war damals Manager von diesem Retreat und dachte, „der soll mal ruhig durchhalten“, aber am vierten Tag war er weg. Er ist einfach gegangen, weil kein Ventil da war und weil ich so blöd war, nicht mit ihm zu reden. Das würde ich jetzt anders machen. Es braucht einen gewissen Rahmen und Regeln. Aber sie müssen mit einer gewissen Flexibilität gehandhabt werden, sodass es nicht dazu kommt, dass Menschen explodieren müssen oder das Ganze hinschmeißen, weil sie überfordert sind und denken, das wäre nichts für sie.

Wenn ihr dann mal hinhört, wie Meditierende in Tibet unterwegs waren, dann kriegt ihr eine Ahnung von dem hohen Grad an Disziplin, mit dem sie praktizierten und auch heute noch praktizieren. Wenn es hieß, vier mal drei Stunden meditieren plus die gemeinsame Mahākāla-Praxis, dann waren das drei Stunden Praxis am Stück, ohne den Sitzplatz zu verlassen. Da gibt es Regeln, dass man nicht einmal aufs Klo geht und so weiter und so fort. Da wird nichts ausfallen gelassen und es gibt kein einziges Wort, während man in der Mantra-Praxis ist. Solange man in der Yidam-Praxis ist, wird sich kein Wort ausgetauscht. Es gibt Schweigetreteats, es gibt Fastenreteats, es gibt Dunkelreteats. Die Intensität, mit der die Praktizierenden unterwegs sind, wenn sie dann mal loslegen, ist enorm, aber mit dieser weiten Sicht.

Diese weite Sicht ist total inspirierend und wir fragen uns, wie wir sie umsetzen können. Dabei überwiegt bei uns eine gewisse Faulheit, Bequemlichkeit. Wir nutzen die weite Sicht, um so larifari im Umgang mit der eigenen Meditation unterwegs zu sein und haben nicht genug persönliche Klarheit, um zu sehen, dass es wirklich eine klare tägliche Praxis braucht, und dass diese auch tatsächlich unabgelenkt sein sollte. Es geht um üben, üben, üben, üben.

Warum die Tibeter nicht so streng sind, wenn sie unterrichten, ist, weil sie davon ausgehen – und das ist etwas anders als in der Vipāśyanā-Szene –, dass, wenn jemand den Dharma praktiziert, das sowieso das ganze Leben beinhaltet. Das bedeutet, dass man immer praktiziert, 24 Stunden, rund um die Uhr, die ganze Woche und den ganzen Tag. Deswegen kommt es nicht so darauf an, punktuelle Sitzungsperioden einzurechnen, sondern man praktiziert sowieso den ganzen Tag. Es gibt eine Aufwachpraxis, wie man um 4:30 Uhr aufwacht, dann gibt es anschließend an die dreistündige Sitzung schnell noch einen Wasser-Torma, um dann zum Frühstück gehen zu können und so weiter. Nachdem man dann die letzte Praxis abgeschlossen hat, gibt es noch ein paar Reinigungs-Mantren und Anleitungen für das Einschlafen und wie man im Traum praktiziert. Es geht einfach rund um die Uhr.

In der westlichen Vipāśyanā-Szene – das ist ein bisschen bedauerlich – ist nicht so klar, dass es eine Lebens-Ganztagspraxis ist. Es gibt diese 10-Tages-Retreats oder 8-Tages-Retreats, es gibt die Morgenpraxis, die Abendpraxis und die Integration mit allem, was wir als Aktivitäten in unserem Leben auszuführen haben. Einige Lehrerinnen und Lehrer achten darauf, aber es steht nicht so im Vordergrund. Fred von Allmen macht zum Beispiel Alltagsretreats, wo man dann mit Themen und Achtsamkeitsübungen durch den Alltag geht. Da gibt es schon Ansätze dahin, aber westliche Buddhisten – ich spreche jetzt über alle – haben oft noch so ein aufgeteiltes Verständnis von ihrem Tag: Da ist meine Arbeit und hier ist meine Praxis. So eine Idee gibt es bei Asiaten nicht. Dieses Handeln, was dann das Aufrechterhalten der Meditation, also der Sicht in allen Situationen ist, ist – jedenfalls bei denjenigen, die uns unterrichten – irgendwie in der Kultur so drin. Deswegen haben sie ständig ihre Mala bei sich oder sind ständig dabei, sich den Guru oder den Yidam vorzustellen und, und, und.

Wenn wir diese sehr entspannten, fließenden Unterweisungen bekommen, ist uns nicht so klar, was für eine Intensität der Praxis dahinter steht und von welcher Art der Praxis eigentlich ausgegangen wird. Wir machen vielleicht einen intensiven Meditationskurs oder gehen zumindest in so einen intensiven Studienkurs, aber sobald wir wieder zu Hause sind, köcheln wir das Ganze runter und sind froh, wenn wir eine Stunde pro Tag hinkriegen. Wenn es dann zwei Stunden pro Tag sind, sind wir schon richtig glücklich, aber dass es eigentlich auch im Alltag eine Ganztagspraxis wäre, erscheint uns gleich wie eine Überforderung.

Da kommen wir zu einem anderen Aspekt, nämlich was bei der Sicht so toll ist, was mich so begeistert hat: Wenn wir mit der Sicht arbeiten, dass ohnehin alles schon da ist, dann geht es im Alltag nicht darum, ständig etwas zu erzeugen, sondern darum, uns auch im Handeln immer so zu entspannen, dass die natürlichen Qualitäten zum Vorschein kommen können. Es geht also darum, diesen Qualitäten eine Chance zu geben, nicht so stark im Machen zu sein, sondern im Zulassen vom Heilsamen, das natürlicherweise entsteht. Wenn ich hingegen die Sicht habe, dass es etwas zu erzeugen gibt, als müssten Verdienste erzeugt werden, als müssten die Pāramitās geübt und nicht nur freigelegt werden, sondern dass da richtig was zu konstruieren wäre, dann wird das für uns ohnehin schon Überbeschäftigte, Überangestrenzte wie zu einer zusätzlichen Anstrengung statt zu einer Erleichterung im Alltag.

Wenn ich von ganztägiger Praxis rund um die Uhr spreche, dann ist das das Beste, was uns passieren kann. Das ist nicht ein Mammutprogramm, das wir uns auferlegen und unter dem wir dann zerquetscht werden, sondern das ist die totale Erleichterung für unseren so vollen Alltag. Wir müssen nur herausfinden, wie. Die beste Art, das herauszufinden, ist, sich so häufig wie möglich an die Sicht zu erinnern. Das ist Sati, die Fähigkeit des Sich-Erinnerns. Sati erinnert uns immer wieder daran, die natürlicherweise vorhandenen Qualitäten zuzulassen: beim Autofahren, beim Gespräch, beim Schreiben von E-Mails, beim Zuhören, beim Antworten, beim Putzen, beim Kinderversorgen – was auch immer eure Aufgaben sind.

Sicht, Meditation, Handeln. Wenn wir schon bei der Sicht trennen, wenn wir eine Sicht haben, wo Praxis und der Rest des Lebens getrennt sind und wir die Vorstellung haben, es müsse etwas erreicht werden, dann kommt dabei raus, dass wir eine Art der Meditation üben, die abgetrennt ist vom Alltag; dass wir eine Art der Meditation üben, in der wir uns anstrengen und die nicht als Erleichterung erlebt wird; dass wir den Dharma als eine Verstärkung des Über-Ichs erleben, also der Ich-sollte-, Ich-muss-Programme in uns und nicht als einen Ausstieg aus diesen Über-Ich-Programmen.

Wenn unsere Sicht nicht geklärt ist und wir Annahmen darüber, wie spirituelle Praxis sein soll, mit



hineinnehmen, um dann gute Dharma-Praktizierende zu sein, geht schon wieder alles schief: Zum Beispiel Annahmen, die gar nichts mit dieser Praxis zu tun haben, also unsere samsārischen Überzeugungen, dass wir die Ärmel hochkrepeln müssen, um jemand zu sein. Dann kommen wir nie in dieser 24-Stunden-Praxis an, weil die ja viel zu anstrengend ist. Dann habe ich meine Praxis und danach kompensiere ich, indem ich mir noch einen Film reinziehe, weil ich doch so gut praktiziert habe. Weil ich mich ja jetzt angestrengt habe, das Heilsame zu tun, kompensiere ich dann etwas, das mir endlich gut tut. Dann kommen so verdrehte Handlungsweisen raus, weil schon die Art, wie wir an die Praxis herangehen und sie ausführen von einer Sicht durchdrungen ist, die dann doch nicht so hilfreich ist. Deswegen ist es so wichtig, sich mit der Haltung, der Motivation und der Sicht tief zu befassen.

Der Dharma ist ja einfach nur ein Geschenk von Freunden. Und ich kann mir dieses Geschenk machen. Wow, welches Geschenk mache ich mir denn jetzt? Welche Dharma-Praxis schenke ich mir denn jetzt? Das könnte unsere Frage sein: Welche Praxis schenke ich mir?

Das war jetzt ein persönlicher Ausflug in Sicht, Meditation und Handeln.

Ich denke nicht, dass ich diesbezüglich immer so gut unterwegs bin. Ich spreche darüber ja aus Erfahrung, ich kenne ja all diese Sichtweisen, wie Über-Ich, Projektionen und verkehrte Anstrengungen, und dann diese Kompensationsmechanismen und so weiter. Da könnten wir uns gegenseitig unterstützen. Wir können uns gegenseitig helfen, zum Beispiel in diesen Gruppen. Ihr könnt euch zusammentun und euch zwischen den Seminaren, Kursen und Retreats gegenseitig helfen, euch gegenseitig anrufen oder besuchen und euch in diesem Sinn darin unterstützen, die Praxis zu einer Ganz-Lebenspraxis werden zu lassen.

Es gibt in diesen Wunschgebeten der tibetischen Tradition einen Wunsch, der mir häufig begegnet ist. Ich vermute aber, dass es ein ganz allgemeiner Wunsch von Buddhisten ist: *Mögen meine Lebensspanne und die Dharma-Praxis identisch sein*. Wie lange mein Leben auch ist, das mir geschenkt wird, möge alles in diesem Leben Dharma sein, sodass ich sagen kann: Mein ganzes Leben ist Dharma. Oder wenn ich dann sterbe, aus diesem Körper aussteige: Mein ganzes Leben war Dharma. Ist doch ein Angebot, oder?

Wenn wir verstehen, dass Dharma bedeutet, wirklich das zu leben, was zutiefst wohltuend ist, dann ist das ein Geschenk. Wenn wir diesen Satz „Möge mein ganzes Leben Dharma sein“ aus einem Ich heraus hören, das vom Über-Ich geknüttet wird, dann sagen wir: „Oh, bloß das nicht! Bloß nicht mein ganzes Leben Dharma, das halte ich ja nie aus!“ Wenn solche Regungen bei euch jetzt gerade wach waren, wenn ihr so etwas auch nur ansatzweise gespürt habt, dann schaut hin: Wo sitzen diese Programmierungen, die die Dharma-Praxis in eine Ecke stellen von etwas, was mir eigentlich gar nicht entspricht, was mir eigentlich gar nicht gut tut? Damit müssen wir dann aufräumen. Da gilt es dann hinzuschauen. Einige verdatterte Gesichter sehe ich jetzt gerade. Das ist gut! Wenn ihr das jetzt gespürt habt, dann schaut genau da hin. Denn Dharma ist am Anfang, in der Mitte und am Ende heilsam, von A bis Z. Das ist ein Ausspruch des Buddha. Was Dharma ist, ist am Anfang, in der Mitte und am Ende heilsam, wohltuend. Wenn es das nicht ist, stimmt etwas nicht.

## VII. Das langfristige Ziel: Jenseits aller Sichtweisen verweilen

Die sechste Wurzel-Verstrickung (Kleśa) nannte der Buddha „Sicht“. Damit ist das Einnehmen von Standpunkten gemeint. Wir verfeinern zunehmend unsere Sicht im Sinne des Entwickelns von „rechter Anschauung“, bis wir jenseits aller Standpunkte und Sichtweisen in ein mittelpunktloses Sein, frei von Subjekt und Objekt, finden, in dem sich auch die Unterscheidungen ‚existent‘ – ‚nicht existent‘ – ‚beides zugleich‘ – ‚keines von beiden‘ aufgelöst haben.

Wenn wir frisch in den Dharma eintreten, dann wäre eine der ersten angebrachten Fragen danach, worum es hier eigentlich geht. Eine mögliche Antwort ist: frei zu werden. Dann wäre die nächste Frage: frei zu werden wovon? Na, von allem, was uns belastet, was uns verschleiern. Und schon ist man bei so einem schwierigen Begriff: Schleier – all die emotionalen Verstrickungen, all dies unnötige Leid. „Okay, was meinst Du denn damit?“ Damit sind diese impulsiven emotionalen Reaktionen gemeint, wo ich einfach nur, weil etwas Angenehmes passiert, direkt mit Greifen, mit Anhaften reagiere. Oder bloß, weil etwas Unangenehmes passiert, reagiere ich mit Ablehnung. Ich bin so leicht zu triggern, und im Hintergrund ist so viel Stolz aktiv, und ich blicke es einfach nicht – Unwissenheit.

Damit hätten wir schon die ersten vier Wurzel-Kleśas, *Mūlakleśas*, genannt. Ich möchte aussteigen aus diesen impulsiven Reaktionen, frei werden von den emotionalen Schleiern, die immer wieder bewirken, dass der Herzensgeist nicht offen bleiben kann. Der Buddha hätte es bei dieser Liste von diesen Vier belassen können. Im tibetischen Buddhismus wird oft als fünftes noch Eifersucht angeführt, weil fünf so ein schönes Maṇḍala

ergibt, und weil Stolz und Eifersucht Gegenspieler sind, genauso wie Begierde und Ärger/Hass. Aber der Buddha hat es nicht dabei sein gelassen. Er hat diese Unwissenheit, dieses mangelnde Gewahrsein, oder dieses Nicht-Erkennen, Nicht-erkennen-Können noch genauer beschrieben.

In der ursprünglichen Liste waren es sechs Wurzelemotionen, sechs Wurzel-Kleśas. Es kommen nach der Unwissenheit („Ich blicke es nicht.“) Zweifel und Sicht/Sichtweisen. Die beiden kommen noch danach, das sind eigentlich Ausformungen des mangelnden Gewahrseins, der Unwissenheit. Über Zweifel, diese nicht konstruktiven Zweifel, haben wir gelegentlich gesprochen. Eigentlich ging es dem Buddha darum, die Hindernisse für das Erwachen zu benennen. Und wenn wir ständig Zweifel an der eigenen Erfahrung haben, ist das ein echtes Hindernis. Dieser Zweifel ist gemeint: Zweifel, der verhindert, dass wir auf die gemachten Erfahrungen aufbauen können.

Wenn ich doch hundert Mal gesehen habe, dass sich ein Gedanke oder ein Gedankengang von selbst auflöst, darf ich doch irgendwann mal darauf aufbauen, oder? Wenn ich gestern erlebt habe, dass der Geist vollkommen klar und unbeschwert war, dann sollte ich doch heute nicht daran zweifeln, dass der Geist vollkommen klar und unbeschwert sein kann. Neurotischer Zweifel ist ein Muster in Menschen, ihre gerade eben oder vor kurzem gemachte Erfahrung direkt wieder in Frage zu stellen: „Ah, vielleicht habe ich mich getäuscht, vielleicht stimmt das ja alles nicht.“ Wenn dieser Zweifel tief in uns steckt, dann fangen wir immer wieder bei null an, wir können auf nichts aufbauen. Es ist allerdings sehr wichtig, um den Weg gehen zu können, dass wir vertrauensvoll auf gemachte Erfahrungen aufbauen können.

Ein Vergleich mit der Wissenschaft: Im Medizinstudium mussten wir auch biochemische, chemische, physiologische Experimente und so weiter durchführen. Wenn man einmal gesehen hat, wie das funktioniert – sei es der zuckende Froschschenkel, sei es die Verfärbung der Mischung im Reagenzglas –, wenn man genau die Tropfenmenge nimmt, wie es vorhergesagt ist, ändert sich die Zusammensetzung, es findet die Reaktion statt. Dann reicht es, um sagen zu können: „Ja, so ist es!“ Wenn man es zweimal gesehen hat, dreimal, irgendwann braucht man das Experiment nicht mehr zu wiederholen. Dann hat man es geblickt. Das Experiment funktioniert.

Mit Zweifel meinte der Buddha, dass wir wie Möchte-gern-Wissenschaftler sind – hier Wissenschaftler des Geistes –, die an den gemachten Erfahrungen in den Experimenten von gerade eben und gestern und vorgestern immer wieder Zweifel haben. Wir denken: „Nein, vielleicht habe ich mich geirrt, ich muss nochmal schauen.“ So kommt man nicht vorwärts. Das hat etwas mit Vertrauen zu tun. Hier geht es um das grundlegende Vertrauen, dass sich der Geist tatsächlich öffnet, wenn wir entspannen. Irgendwann muss das Vertrauen darin entstehen, dass tatsächlich ein Loslassen des Greifens, ein Öffnen des inneren Greifens tatsächlich aus Dukkha befreit. Das kann man ja oft genug testen, aber irgendwann braucht es die Gewissheit. Oder wie einige von euch schon gesagt haben, zum Beispiel heute im Chat: „Immer, wenn ich in den Geist schaue, finde ich nichts.“ Ja, das machst du hundert Mal und dann weißt du, dass da nichts zu finden ist, und dann gehst du von da weiter. Vielleicht ist da nicht ganz gar nichts zu finden, da war ja diese Intuition zum Beispiel. Diese Intuition ist auch eine Erfahrung, und auch der sollten wir vertrauen. Da ist ein intuitives Spüren, das bleibt, obwohl nichts zu finden ist. Wenn wir so von Erfahrung zu Erfahrung vertrauensvoll fortschreiten, dann können wir mit der Zeit Schlüsse ziehen. Genauso wie Wissenschaftler bei Experimenten im Labor, die dann auch noch von anderen verifiziert wurden und die sie selbst mehrfach verifiziert haben, irgendwann baut die Wissenschaft darauf auf, und das funktioniert.

Mit der Wissenschaft des Erwachens ist es auch so. Es ist eine subjektive Wissenschaft. Die Praktizierenden, die uns vorangegangen sind, lassen uns ihre Erfahrungen wissen und sagen uns: „Stelle es so und so an, dann wirst du diese und jene Erfahrung machen.“ Also, nimm ein bisschen Hingabe plus ein paar Milligramm Vertrauen in einer geschützten Atmosphäre, beobachte deinen Atem, und du wirst sehen, mit der Zeit beruhigt sich der Geist. Wenn du dann noch die überflüssige Anstrengung darin aufgibst und darauf vertraust, dass der Atem ja von selber kommt und auch darin vertraust, dass die auftauchenden Gedanken sich von selbst auflösen, wird die Geistesruhe sich vertiefen. Das sagen sie uns, wie ein Professor an der Universität, der uns sagt: „Wenn du das Experiment so und so ausführst, dann wird das und das die Folge sein.“

Damit das bei uns zu einer Gewissheit wird, müssen wir die Experimente machen. Das nennen wir Praxis. Es braucht persönliche Praxis, persönliche Introspektion, um den Geist kennen zu lernen. Zweifel wäre das, was verhindert, dass wir auf den gemachten Erfahrungen aufbauen können. Das ist tatsächlich ein großes Hindernis. Ich wollte das nur der Vollständigkeit halber erwähnt haben. Ich spreche zwar immer wieder darüber, aber allgemein wird im Dharma-Unterricht doch relativ selten über diesen Faktor Zweifel gesprochen. In manchen Gesprächen begegne ich dem Zweifel in euch. Manche trauen ihren eigenen Erfahrungen nicht. Es ist wichtig

zu sehen, dass man dann daran arbeiten muss. Es gibt natürlich therapeutische Wege, damit zu arbeiten, aber es gibt auch in der Dharmapraxis Methoden dafür. Speziell auch das Gespräch mit erfahrenen Praktizierenden ist eine gute Hilfe, um damit aufzuräumen.

Das sechste Wurzel-Kleśa ist das, wo ich hinmöchte. Das ist *ditṭhi* auf Pali, *dr̥ṣṭi* auf Sanskrit – Sicht. Leider haben viele Übersetzer dieses Wort immer als ‚falsche Sichtweisen‘ übersetzt. Dieses sechste Wurzel-Kleśa heißt beim Buddha aber nicht ‚falsche Sichtweisen‘ sondern ‚Sichtweisen‘. Falsche, verkehrte Sichtweisen sind eine Unterkategorie davon. Es gibt drei Kategorien von Sicht, eine davon ist die falsche Sichtweise. Man darf nicht die Gesamtkategorie ‚falsche Sichtweisen‘ nennen, denn dem Buddha ging es darum, dass wir beim Untersuchen der Dharmas, also im Untersuchen unserer Lebenserfahrung, der Natur des Seins, erst einmal ohne vorgefasste Meinungen herangehen. Genauso, wie wir das in einem guten Experiment auch machen, gute Wissenschaft ist in sich natürlich klar. Ihr kennt Wissenschaftstheorie ein bisschen, so ganz frei von vorgefassten Anschauungen ist man nicht, aber in einer guten Dissertation zum Beispiel versucht man, dem eigenen Werk inhärente Hypothesen schon zu Anfang zu klären. Man versucht, sich selbst auf die Spur zu kommen, welche Annahmen über die Wirklichkeit unbewusst bei einem Experiment mitschwingen.

Zu Anfang haben wir Annahmen über die Wirklichkeit – „Ich praktiziere, ich gehe den Weg des Erwachens, ich bin eine Dharmapraktizierende“ –, und dann untersuchen wir dieses Ich. Das ist eine Annahme in dieser Aussage, die vielleicht so gar nicht stimmt. Wir untersuchen das Ich, dann untersuchen wir noch das ‚Bin‘, ‚Ich bin‘. Gibt es da eine Existenz? Wir nehmen alles aufs Korn, was in dieser scheinbar simplen Aussage steht. Das heißt, Dharmapraxis untersucht eigentlich all die Hypothesen, mit denen wir am Start sind, und aufgrund welcher wir uns auch immer wieder verstricken. Wie zum Beispiel die Annahme, dass es eine Emotion gibt, dass sie existiert. Die Annahme, sie existiert sogar ohne mich. „Mich hat so eine Angst gepackt!“ Als ob die Angst mich gepackt hätte. Nach genauerem Hinschauen würde man sagen, dass ich so eine Angst erzeugt habe, dass ich alles andere vergessen habe. Mich hat keine Wut gepackt, wie von außen. Wenn ich das untersuche, waren da Muster aktiv, die diese Wut erzeugt haben. „Der andere war so wütend, da musste ich auch wütend werden!“ Das ist diese Projektion, dass des anderen Wut in mir Wut auslösen kann. Könnte ja auch Mitgefühl auslösen oder auch Angst! Wieso eigentlich Wut? „Die Person hat solche Dinge gesagt, da konnte ich gar nicht anders als ärgerlich zu reagieren.“ Dass das Stolz ist und ich einem Muster aufgesessen bin, ist erst einmal nicht unsere Annahme. Wir denken, das wäre eine Zwangsläufigkeit, als könnte jemand anderes uns zwangsläufig in eine Emotion versetzen.

Die Annahmen gehen sogar noch weiter: „Ja, wenn ich die Person liebe, dann muss sie sich doch geliebt fühlen!“ Das geht auch nicht. Nur weil wir einer Person gegenüber eine Haltung haben – sei es eine verstrickende Emotion oder eine heilsame Geisteshaltung –, heißt das noch längst nicht, dass das bei der Person genauso erlebt wird und dass sich irgendeine Macht über diese Person hätte. Dann könnten wir ja Menschen gutlieben. Das geht nicht. Wir könnten sie ja ins Erwachen hineinversetzen. Manche haben so unbewusste Annahmen: „Wenn ich nur nahe genug an den Meister rankomme, an Karmapa, dann passiert vielleicht ein Erwachen. Dann kommt sein Erwachen in mich hinein und dann gibt es bei mir Erwachen.“ Nein, es läuft so nicht. Das sind Annahmen über die Wirklichkeit, die vielleicht überprüft gehören.

Was der Buddha uns mit seinem sechsten Mūlakleśa sagen wollte – das ist übrigens das letzte der Reihe –, ist, dass wir jede Annahme, jeden Standpunkt, jede Sichtweise überprüfen sollen, und dass es aus der Sicht des Erwachens gar keine Standpunkte mehr gibt. Ein vollkommen Erwachter, eine vollkommen Erwachte ist vollkommen frei und nimmt keine Standpunkte ein. Denn wer sollte diesen Standpunkt einnehmen? Ein Standpunkt und auch eine Sicht ist immer von einem Sichtpunkt aus, von einer Positionierung aus. Wenn es im Strom des Erlebens kein Positionieren mehr gibt, gibt es auch keine Sicht, die es zu verteidigen gilt.

Das ist Nāgārjuna zu verdanken – jedenfalls retrospektiv gesprochen, wer weiß, was er für Lehrer gehabt hat. Nāgārjuna hat das so richtig klar gemacht. Seine Art, mit anderen zu debattieren, zu diskutieren, war nicht, ihnen einen überzeugenderen Standpunkt darzulegen, sondern ihren eigenen Standpunkt, den sie vertraten, ad absurdum zu führen. Denn wenn man die Natur des Seins kennt, dann lässt sich jede Sichtweise, jeder Standpunkt als irrig entlarven. Jede Sichtweise ist irgendwo in diesen berühmten vier großen Gruppen von Standpunkten verankert:

- existiert
- existiert nicht – gibt es nicht,
- sowohl als auch – existent und nicht existent
- weder existent noch nicht existent

Alle philosophischen Systeme lassen sich in diesen vier großen Standpunkten zusammenfassen. Es ist

unglaublich, Nāgārjuna hat damit geniale Klassifizierungen vorgenommen. Alle diese vier Standpunkte lassen sich allein schon begrifflich aushebeln, sie lassen sich ad absurdum führen, ohne dabei einen neuen Standpunkt einzunehmen.

Damit sind wir beim Thema des heutigen Nachmittags angekommen, dem Auflösen aller Sichtweisen. Ich glaube, dass ich darüber gar nicht weitersprechen kann, wahrscheinlich meditieren wir dann die ganze Zeit...

Wenn wir frei werden von Sicht, von Standpunkt, von Meinung, dann werden wir frei vom Bedürfnis, eine Sicht zu haben, einen Standpunkt zu haben. Es ist das Bedürfnis, das Leben, die Dinge, die so passieren, einordnen zu können: „Existiert das jetzt oder existiert das nicht?“, „Gibt es das oder gibt es das nicht?“, „Was ist jetzt wahr?“

Die Schwierigkeit für den normalen Menschen ist, sich mit nicht-fassbarer Wirklichkeit völlig entspannt zu fühlen. Nicht-fassbares Erleben von Wirklichkeit ist für den normalen Menschen sehr beunruhigend, wir brauchen etwas Fassbares. Wir möchten etwas aussagen können, das Endgültigkeit hat, das nicht nur Gültigkeit hat, sondern definitiv stimmt. Dieses Bedürfnis, definitive Aussagen über das Sein treffen zu wollen / zu können, *das* löst sich auf. Wir können in der Erfahrung des Erwachens ohne solche Aussagen, ohne Annahmen oder Behauptungen über die Wirklichkeit auskommen. „Sie ist leer.“, „Sie ist Fülle.“, „Sie ist Gewahrsein.“ Wir können ohne all das auskommen.

Wenn wir annäherungsweise Worte benutzen, sind es doch keine Standpunkte, sondern eigentlich nur Hilfen, noch etwas genauer hinzuschauen. Es ist nicht wieder eine Bastion, die es gegen andere Standpunkte zu verteidigen gilt. Das Sein selbst: Schaut unser Erleben jetzt an, wie wir hier so zusammensitzen, mitdenken, mitsinnieren. Da sind Aha-Momente, Momente des Widerspruchs, was auch alles so sein mag, es ist irgendwie durcheinander. Wenn wir durcheinander sind, dann sind wir mit diesem Bedürfnis konfrontiert, da Ordnung reinzubringen, Klarheit. Dieses Bedürfnis sind Zuckungen des Ich-Bedürfnisses, der Ich-Wichtigkeit. „Ich möchte mich orientieren.“, „Wie ist das mit dem Sein?“ Ich möchte etwas darüber aussagen können. Wenn ihr genau hinhört oder beim Lesen ganz aufmerksam seid, dann ist da die Aussage des Buddha: „Es ist, wie es ist.“ – *Tathātā*, So-Sein. Tilopa oder Saraha drücken das einfach mit „das“ aus. Hast du „das“ erkannt, dann ist „das“ verwirklicht. Sie treffen aber keine weiteren Aussagen, das nur einfach so Lückenfüller, weil sich das Bedürfnis zu benennen, was da erkannt wird, aufgelöst hat.

Das ist mit Ende alle Sichtweisen gemeint. Das Bedürfnis nach Sichtweisen, das Bedürfnis recht zu haben, das Bedürfnis sich auszukennen löst sich auf in dem Moment, wo man sich auskennt. Dann können beliebige Sichtweisen hilfreich sein, mal die eine, dann kann es eine andere sein, stimmen tun sie letztendlich alle nicht. Denn alle Beschreibungen dieser dynamischen Wirklichkeit, die sich ständig verändert durch irgendwelche abstrakten Konzepte, treffen nicht die knackige Lebendigkeit dieses Seins. Allein schon, wenn ich sage „das Sein“: Versucht mal das Sein zu finden! Das gibt es nicht, das ist nur so ein Wort, ein Lückenfüller.

Erwachen gibt es nicht zu finden. Schaut mal, ob ihr einen Buddha findet. Er wurde noch nie gefunden, es gibt ihn nicht. Das sind nur Beschreibungen aus einer bestimmten Sicht heraus, um etwas einzuordnen. Aber wie frei und unbeschreibbar das Leben eigentlich ist, das wird uns erst klar und können es erst dann so richtig akzeptieren, wenn uns ganz und gar aufgegangen ist, dass es schon immer so war, und dass es überhaupt kein Leid verursacht, dieses nicht-fassbare Sein auch nicht beschreiben zu können.

Eine Lobpreisung der Prajñāpāramitā:

**„Die höchste Weisheit ist jenseits von Worten,  
jenseits von Vorstellungen,  
kann nicht ausgedrückt werden,  
kann nicht mit Beispielen dargestellt werden.“**

Dieser Vierzeiler ist eine Kurzform von Rāhulas *Preisung der Mutter*:

**„Befreiende Weisheit,  
jenseits von Worten, Denken und Ausdruck,  
ungeborene, unverfängliche Natur des offenen Raumes,  
Erfahrungsbereich des zeitlosen Gewahrseins,  
der jedes einzelne [Phänomen] spontan erkennt –  
Mutter der Siegreichen aller drei Zeiten,  
vor Dir verbeuge ich mich.“**

Es kommt immer wieder vor, dass die letztendliche Wahrheit genau so angedeutet wird. Sie kann eben nicht

beschrieben werden, kann nicht mit Worten ausgedrückt werden, kann nicht gedacht werden, kann nicht gefasst werden. Das weist auf das hin, was der Buddha damals mit dem Ende aller Sichtweisen meinte.

Es gibt geniale Lehrer, die das unterrichten. Als ich mit dem Dharma groß wurde, gab es diese Unterweisungen bereits. Ich glaube, es war Thrangu Rinpoche, der die fünf Stufen der Einführung in das Verständnis der leeren Natur der Dinge gegeben hat. Tatsächlich kann man die Sichtweisen von gröberen zu subtileren Sichtweisen staffeln, also bis zu Sichtweisen, die auch später auf dem Weg noch hilfreich sind, bis man sie ganz hinter sich lassen kann. Das kann man machen.

Dass es im Buddhismus keinen Standpunkt gibt, ist genau der Grund, warum Buddhismus keine Religion ist. Es gibt keine Sicht, es gibt nichts, was es zu glauben gibt, sondern es gibt etwas zu entdecken, was jenseits von Worten ist. Wenn man das dann mit anderen mystischen Traditionen vergleicht, die zum Beispiel sagen, „Du kannst Allah nicht beschreiben! Suche kein Bild, keine Worte für Allah!“ Oder im mystischen Christentum: „Gott ist jenseits aller Vorstellungen und Worte. Er ist in jedem von uns, aber auch in allem anderen!“ Wenn dann dasselbe gemeint ist, ja... Tatsächlich lässt sich das Letztendliche, also das, wie es ist, nicht beschreiben. Jeder Versuch es zu beschreiben, engt es ein, macht es plötzlich zu etwas, das der Intellekt meint, begreifen zu können – und schon sind wir wieder in Saṃsāra.

Deswegen würde ich behaupten: Wenn wir in der herkömmlichen Klassifikation sagen, Religion hat etwas mit glauben zu tun, dann müsste man sagen, Buddhismus ist keine Religion, weil es nichts zu glauben gibt. Es ist auch kein -ismus. Am ehesten könnte man ihn als Wissenschaft bezeichnen, wie es der Dalai Lama manchmal tut. Es gibt viele Lehrer, die das so beschreiben. Das hat auch seine Nachteile. Vielleicht bleiben wir einfach bei dem Wort, das der Buddha selbst benutzt hat. Er hat immer von *magga*, *mārga* auf Sanskrit, gesprochen, von Weg. Es ist ein Weg des Wach-Werdens, ein Weg des Erwachens.

So lässt sich das ganz gut beschreiben. Es ist einerseits auf keinen Fall eine Philosophie, weil es tatsächlich keine Standpunkte gibt, die zu leugnen sind. Andererseits ist es aber eine Philosophie, weil es wunderbare Beispiele gibt, Argumentationen, wie man alle anderen Standpunkte ad absurdum führen kann. Von daher ist es quasi eine Philosophie, die aber keinen neuen Standpunkt erzeugt. Es ist aber auch keine Agnostik, es ist kein agnostischer Ansatz in dem Sinne, dass man es nicht wissen kann und es sowieso nie erkennen kann. In der buddhistischen Lehre, auf diesem Dharmaweg, wird gesagt, dass du es voll und ganz erkennen kannst. Wenn du es voll und ganz erkannt hast, ist totale Gewissheit und Frieden in dir und du nimmst keinen Standpunkt mehr ein. Das ist anders als Agnostik. Es ist nicht das Abstreiten der Möglichkeit zu erkennen und zu einer klaren Gewissheit zu kommen, wie es ist. Das ist durchaus möglich. Aber zu meinen, das könnte durch Worte, Begriffe, Bilder, Beispiele erfasst werden, löst sich darin auf.

Auf meinem persönlichen Weg war genau dieser Punkt, den ich erklärt habe, extrem wichtig. Ich war von Anfang an skeptisch, wenn mir irgendwo Dinge erklärt wurden, die ich glauben hätte müssen, die nicht in Frage gestellt werden durften. Ich habe mich viel mit verschiedenen Ansätzen befasst, mit den sogenannten Weltreligionen und anderen Strömungen – Anthroposophie, Theosophie, Advaita Vedanta und so weiter. So manches haben wir mit diesen Strömungen gemeinsam, aber der Buddha-Dharma hat den radikalsten Ansatz, wo man alles in Frage stellen darf, und trotzdem nicht ständiger Skeptiker ist. Wir sind also nicht ständig im Anzweifeln unterwegs, sondern können vertrauensvoll auf den gemachten Erfahrungen aufbauen. Diese gemachten Erfahrungen führen uns zu einem inneren Frieden, einer Gewissheit, einer Sicherheit, die es nicht mehr braucht, irgendwie argumentativ belegt zu werden oder ein toller Standpunkt zu sein.

Das habe ich in der buddhistischen Lehre sehr, sehr geschätzt und schätze es bis heute. Die weit entwickelten Lehrer haben das immer drauf, uns entweder gelegentlich oder dauernd daran zu erinnern, dass alles, was so auf dem stufenweisen Weg gelehrt wird, tatsächlich nur vorübergehend ist und dass letztendlich keine ergreifenden Aussagen über die Natur des Seins zu treffen sind. Wenn man an dem Punkt ist, dann kennt man sich aus im Sein. Dann versteht man auch, wie Ursache und Wirkung funktionieren, also wie Karma funktioniert und so weiter. Wir sind so tief vertraut mit der grundlegenden Natur des Seins, dass wir uns nicht mehr von ihr absondern und nicht mehr aussteigen, und wir wollen sie nicht aus dem Ichstandpunkt nochmal beschreiben.

Ich erspare euch solche Passagen nicht, weil es für mich das Wegweisende am Dharma ist, dass es nicht ein Kult ist, nicht etwas, wo wir in neue Glaubenskonstrukte reingeführt werden, sondern wo alles auf den Prüfstein kommt. Wir selbst sind verantwortlich dafür, inwieweit wir diese Prüfung dann auch redlich in unserer Praxis vornehmen. Aber es geht.

Ich habe mich oft so gefühlt, wie jemand, der von weisen Vorgängern wie in der Wissenschaft eine Rezeptur

bekommt und gesagt bekommt: „Hier, mach mal! So geht es eigentlich.“ Ihr kennt das vom Brotbacken: Man bekommt eine Rezeptur und muss es ein paarmal ausprobieren, bis es gelingt. Aber wenn das Rezept stimmt, dann gelingt auch das Brot. Genauso ist das auch im Dharma. Wir bekommen Rezepte zum Auflösen kristalliner Strukturen, von Verfestigungen, von Fixierungen. Die Rezeptur ist gar nicht so sehr zum Erzeugen von etwas, sondern zum Freiwerden, um fließender, offener zu werden.

\* \* \*

Wir sind im Kapitel über Weisheit. Der 5. Punkt heißt:

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

Wir sind also bei Prajñāpāramitā. Weisheit – Prajñā – ist hier nicht nur etwas, was begrifflich gemeint ist. Wir sind bei der befreienden Weisheit – Prajñāpāramitā –, bei diesem tiefen, nicht begrifflichen Verstehen der Natur des Seins.

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

Als Unterpunkte beschäftigt sich Gampopa mit dem *Selbst der Person*, mit dem Geist, und dem *Selbst der Phänomene*.

Dann kommt es zur **Widerlegung eines Selbst der Person**. Mit der Widerlegung des Selbst der Person gehen auch Fragen einher: *Gibt es einen Ursprung des Geistes? Wo und wie existiert ein Selbst?* So führt uns Gampopa an die Tatsache heran, dass immer, wenn wir im Dharma von Geist sprechen, wir nicht davon ausgehen, dass ein Geist als solcher zu finden ist. Wenn wir sagen, „Ich praktiziere.“, gehen wir nicht davon aus, dass es ein solides Ich gibt, das praktizieren würde.

Es geht dann weiter mit dem **Widerlegen eines Selbst der Phänomene**. Gampopa beschäftigt sich ganz im Stil von Nāgārjuna mit der **Nichtexistenz äußerer, wahrgenommener Objekte**, also mit dem, was wir mit den Sinneserfahrungen nach außen projizieren. Er geht auf die Frage ein, ob es letzte Partikel gibt, aus denen die Existenz aufgebaut ist. Im Grunde genommen ist das die Idee eines Atoms, eines letzten unteilbaren Teilchens, das die Grundstruktur des Universums ausmacht. Gampopa widerlegt das. Es gibt kein solches letztes, unteilbares Atom. ‚Atomare‘ heißt: etwas, das nicht weiter unterteilt werden kann. So etwas gibt es nicht.

An anderer Stelle führen die Texte aus, dass es keine Momente in der Zeit gibt. Wenn wir über den Moment sprechen, gibt es keinen Anfang eines Moments zu identifizieren und auch kein Ende. Es gibt nur fortlaufendes Erleben. Allein schon der Begriff ‚Zeit‘ ist eine völlige Abstraktion, um sich zurechtzufinden.

Nach und nach werden in diesem Kapitel solche Fragen gestellt: *Existiert ein Atom einzeln? Existiert ein Atom als viele? Was nehmen wir als äußere Erscheinungen wahr?* Und so weiter und so fort.

Es war damals für mich extrem anspruchsvoll, das alles aus dem Tibetischen zu übersetzen. Ich musste selber die ganzen Hintergründe studieren, um die Worte richtig zu verstehen. Es ist tatsächlich extrem kondensiert, genau das, was Nāgārjuna lehrt, in ganz kurzer Form.

Bei der Frage nach der *Nichtexistenz des inneren wahrnehmenden Geistes* geht es um das Subjekt, nachdem bereits aufgezeigt wurde, dass kein Objekt zu finden ist. Gibt es ein Subjekt? Wo ist das Subjekt?

All das sind Hilfestellungen. Zum Beispiel wird bei der Frage *„Existiert der Geist in einem einzelnen oder in mehreren Augenblicken?“* die Idee widerlegt, dass es überhaupt irgendwelche Augenblicke gibt. *„Lässt sich irgendwo ein Geist finden?“*, ist die nächste Frage. Und so werden die Leser in diesem sehr harmlos anmutenden Buch, wenn sie dann zum Weisheitskapitel kommen, mit all diesen Annahmen über die Wirklichkeit richtig in die Mangel genommen.

Dass ich mich darin so leicht bewege und auskenne, liegt einfach daran, dass ich mich damals auch schon mit all dem, und auch später immer wieder, damit befasst habe. Das empfehle ich euch auch. Befasst euch immer wieder damit, lest diese Text, kontempliert sie, um dann auf der nicht-begrifflichen Ebene in tiefere Gelöstheit mit diesen Fragen zu finden. Wenn ihr diese Kapitel lest, braucht ihr erst einmal gar nichts zu verstehen. Es reicht, wenn das Thema bei euch angestoßen wird und es überhaupt mal als eine Frage auftaucht. Wir sprechen immer so über den Augenblick. Aber was ist denn ein Augenblick? Was ist denn ein Moment? Was ist Zeit? Habt ihr euch die Fragen schon einmal gestellt? Wir tun immer so, als ob es das gäbe. Das sind Annahmen über das Leben, über die Wirklichkeit, die normalerweise nicht hinterfragt werden und so völlig unhinterfragt bleiben.

So viele Annahmen über die Wirklichkeit. Nicht zu forschen, um wirklich frei zu werden von all diesen Sichtweisen und Standpunkten, hängt damit zusammen, dass man nicht wahrhaben will, dass es nichts zu finden gibt.

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

#### ***[b] Lässt sich irgendwo ein Geist finden?***

Schaue nach, ob das, was „Geist“ genannt wird, irgendwo innerhalb des Körpers oder außerhalb, dazwischen, oben oder unten zu finden ist. Prüfe ganz genau, ob er irgendeine Form oder Farbe hat. Suche so lange, bis du völlige Gewissheit hast und lerne von einem Lehrer, wie die einzelnen Schritte dieser Untersuchung auszuführen sind.

Wenn du trotz eifrigster Suche nichts siehst und findest, so deshalb, weil es nichts zu sehen gibt, weder eine Farbe noch sonst irgendein Anzeichen für die Existenz eines Geistes. Es ist aber keineswegs so, dass etwas da wäre und es dir nicht gelänge, es zu sehen und zu finden, sondern der Suchende ist selbst das Gesuchte, und der Sucher kann nicht vom eigenen Intellekt erfasst werden.

Das Subjekt, das sucht, spaltet sich völlig unnötig vom Geist ab, den es sucht. Es kann den Geist nicht finden, weil es selbst der Geist ist. Der Geist sucht sich also selbst. Geistiges Erleben ist grundlegend eine Einheit, in der es weder ein getrenntes Subjekt noch ein getrenntes Objekt zu finden gibt. Das müsst ihr herausfinden. Die Wahrnehmungspsychologie geht immer noch von der Existenz eines Wahrnehmenden und der Existenz von etwas Wahrgenommenem aus. Da ist die buddhistische Erkenntnis deutlich weiter. Aber diesbezüglich gibt es auch in der Psychologie bereits Ansätze, die das auflösen.

Dann kommt Gampopa zu der Aussage:

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

In dem von Kāśyapa erbetenen Mahāyāna-Sūtra sagt der Buddha:

**„Kāśyapa! Der Geist ist nicht innen und auch nicht außen –  
und dazwischen ist er ebenfalls nicht zu finden.  
Kāśyapa! Der Geist lässt sich nicht untersuchen,  
er kann nicht gezeigt werden, er bietet keinerlei Stütze,  
er ist nicht wahrnehmbar, nicht zu kennen und er weilt nirgends.  
Kāśyapa! Kein Buddha hat den Geist je gesehen,  
keiner sieht ihn und keiner wird ihn je sehen.“**

Das ist der Hintergrund, vor dem ich euch unterrichtet habe. Im Sūtra *Völliges Erfassen der edlen Lehre* wird es noch ein bisschen deutlicher:

**Deshalb ist – der Ausdruck – ‚Geist‘ eine Erfindung, ein hohler Schwindel.  
Wer völlig versteht, dass der Geist nicht existiert,  
glaubt nicht mehr, dass er wirklich sei und eine Essenz besäße.  
Phänomene sind leer von einem innersten Wesen  
und von daher nicht wirklich existent.  
All die Phänomene sind bloß Namen, so habe ich ihr Wesen gelehrt.  
Indem sie die beiden Extreme – von Existenz und Nichtexistenz – hinter sich lassen,  
üben sich Weise im Weg der Mitte.  
Phänomene sind leer von einem innersten Wesen – einem innersten Wesenskern –  
das ist der Weg des großen Erwachens,  
so wie auch ich ihn zeige.“**

Dazu gibt es noch andere Zitate. Dann wird weiter untersucht:

#### ***[c] Gibt es keine Objekte, dann gibt es keinen – davon getrennten – Geist.***

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

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

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

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

**Wodurch finden wir Befreiung? Wir werden frei, indem wir nicht in extreme Anschauungen verfallen – also in gar keine Anschauung verfallen –, sondern dem Weg der Mitte (*Madhyamaka*) folgen. Hierzu sagt die *Juwelenkette*:**

**Wer die Wirklichkeit vollkommen erkennt, wie sie ist,  
und nicht an den beiden festhält – den beiden Standpunkten von Existenz und Nichtexistenz –,  
erlangt Befreiung.“**

Im tibetischen Text gibt es einen klein geschriebenen Einschub:

**(Das heißt, wer alle Phänomene in ihrer anfangslosen Ungeborenheit erkennt und nicht den Extremen des Eternalismus und Nihilismus folgt, wird aus dem Daseinskreislauf befreit.)  
„Frei wird also, wer nicht in die beiden (Extreme von Eternalismus und Nihilismus) fällt.“**

In der Fortführung der Erklärungen für Kāśyapa heißt es:

**Kāśyapa! Wie praktiziert ein Bodhisattva – eine Bodhisattvi – auf richtige Weise mit Phänomenen? – Mit dem eigenen Erleben. – Durch den mittleren Weg des genauen Verständnisses der Phänomene.**

**Kāśyapa! Was ist dieser Mittlere Weg des genauen Untersuchens der Phänomene? – aller Dharmas.**

**Kāśyapa! ‚[Glaube an] Beständigkeit‘ ist ein Extrem und ‚[Glaube an] Unbeständigkeit‘ ist ein zweites Extrem. Die Mitte zwischen diesen beiden Extremen kann nicht untersucht und nicht gezeigt werden, sie ist keine Erscheinung und kein Gegenstand der Wahrnehmung. Kāśyapa! Das ist, was der Mittlere Weg des genauen Untersuchens der Phänomene genannt wird.**

**Kāśyapa! ‚Selbst‘ ist ein Extrem – ein Standpunkt – ‚Nicht-Selbst‘ ist ein zweites Extrem – wieder ein Standpunkt. Kāśyapa! ‚Samsāra‘ ist ein Extrem – ein Standpunkt – und ‚Nirvāṇa‘ ist ein zweites Extrem. Die Mitte zwischen diesen beiden Extremen kann nicht untersucht und nicht gezeigt werden, sie ist keine Erscheinung und kein Gegenstand der Wahrnehmung – der dualistischen Wahrnehmung. Kāśyapa! Das ist, was der mittlere Weg des genauen Untersuchens der Phänomene genannt wird.“**

Weiter unten schreibt Gampopa:

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

Ich will euch nicht weiter füttern, damit könnt ihr euch selber befassen. Vielleicht zum Abschluss ein schönes Zitat von Śāntideva aus *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*, dem berühmten Bodhicaryāvatāra:

**„Wenn dem Geist weder Existenz noch Nichtexistenz vorschweben,  
stellt sich, weil es keine andere Möglichkeit gibt,  
im Nicht-Vorhandensein aller Bezugspunkte völliger Friede ein.“**

Das war für mich eines der ganz wesentlichen Zitate. Man könnte sagen, dass es ein Mahāmudrā-Zitat bei Śāntideva ist. Solche Hinweise, die ja begrifflicher Natur sind, sind und waren für mich sehr erhellend: Es geht in der Praxis tatsächlich darum, sich an das Nicht-Vorhandensein aller Bezugspunkte zu gewöhnen. Wir stellen uns das vielleicht so vor, dass wir im freien Fall sind und da noch jemand ist, der fällt. Aber es fällt auch der Bezugspunkt, selbst irgendwo in diesem freien Sein zu sein, weg. Es geht darum, gar keine Bezugspunkte zu haben, nichts, an dem sich irgendjemand festhalten würde und könnte. Wenn wir diesen Mut haben, darin aufzugehen, dann stellt sich der Frieden ein. Das ist es, was dann Nirvāṇa genannt wird.

Diese Erfahrung zuzulassen, ist das, was Gampopa mit Ertragen-Können, mit Geduld meint: das Ertragen-Können der letztendlichen Natur der Phänomene, des Nicht-Fassbaren. Es ist diese Fähigkeit, nicht gleich wieder etwas zu erzeugen, nicht gleich wieder eine Referenz zu haben, einen Bezugspunkt, sich abzusichern. Es geht darum, ganz aufzugehen in dem, was wir vielleicht Strom des Seins nennen können. Im Nicht-Vorhandensein aller Bezugspunkte wie Existenz und Nichtexistenz stellt sich völliger Friede ein.

### **Fragen der Teilnehme/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ist Buddhismus eigentlich eine Religion? Du hast jetzt eine sehr ausführliche Erklärung dazu gegeben. Mir fällt es im Grunde genommen schwer, weil ich glaube, gläubig zu sein. Ich hatte ja jetzt viel Gelegenheit über meine Frage nachzudenken. Mir kommt es so vor, dass man von dem Standpunkt der Erkenntnis der Nichtexistenz, also wenn man das, was wir so Erleuchtung nennen würden, erlebt hat, ist es nach dem, was ich so gehört habe, klar, dass Buddhismus keine Religion ist. Aber von dem Standpunkt aus, wo*



*ich jetzt zum Beispiel stehe, brauche ich quasi die Qualität von Glauben wie so eine Art Vorschussvertrauen, weil ich es ja noch nicht erlebt habe. Ich habe mich gefragt, ob das das Ding ist. Denn allgemein wird Buddhismus ja schon als Religion angesehen, obwohl gleichzeitig gesagt wird, es ist ein Geistetraining und gleichzeitig sehr viel Wert darauf gelegt wird, die säkulare Ethik im Buddhismus zu suchen, was dann ja eigentlich absurd wäre, wenn Buddhismus dann sowieso nur säkulare Ethik ist, weil es dann ja keine Religion wäre.*

Den Schluss sparen wir uns mal für später auf. Aber mit dem Vorschussvertrauen triffst du den Nagel auf den Kopf. Das ist auch so, wie man sich als Student fühlt, wenn man den Vorgaben der Professoren folgt – mehr oder weniger widerwillig. Man kann nicht umhin, ihre Kompetenz anzuerkennen. Das sind kompetente Lehrerinnen und Lehrer. Sie sagen uns etwas, und wir lassen uns darauf ein. Das ist ein Vorschussvertrauen. Es gibt Vorschussvertrauen in Bereichen, über die wir lange Zeit nichts aussagen werden können, wie zum Beispiel Wiedergeburt. Bis wir da persönliche Erfahrung haben, mit der wir das überprüfen können, mag sehr lange dauern. Dadurch, dass es in vielen Bereichen, die wir überprüfen können, so glaubwürdig ist, geben wir ein gewisses Vorschussvertrauen. Das kann man auch Glauben nennen, wenn man es nicht zu sehr verfestigt. Es darf halt nicht zu einem Glauben-Glauben werden, wo man dann Religionskriege führt, sondern ein flexibles Vorschussvertrauen, wo man sagt: „Es könnte auch stimmen, denn alles andere, was bisher so behauptet wurde, hat sich bewahrheitet. Dann kann es sein, dass die Bereiche, die ich noch nicht überprüft habe, auch stimmen.“ Da es sich um subtile Bereiche unseres Geistes handelt, ist es ein Vertrauen im spirituellen Bereich. Es geht ja auch um Befreiung und Erlösung, Erwachen. Von daher kann man dann auch die These vertreten, es wäre eine Religion. Abgesehen davon, dass der Buddhismus natürlich eine Volksreligion ist in den Ländern, wo er herkommt, und ganz starke Glaubenszüge hat, weil die den Weg des Testens, des Ausprobierens ja gar nicht gehen. Das dürfen wir auch so nehmen. Wenn du so ein Glaubenstyp bist und es auch als heilsam empfindest und dabei die notwendige Flexibilität bleibt, denke ich, ist das eine Qualität.

*Du hast es schon ein wenig angedeutet. Für mich schließt sich eine zweite Frage an: Würdest du sagen, Buddhismus ist spirituell? Was ist dann spirituell?*

Wir haben jetzt über Religion gesprochen, ohne den Begriff Religion zu definieren. Wir denken vielleicht, dass wir beide dasselbe meinen, dass wir alle im Raum dasselbe meinen. Selbst das haben wir nicht definiert. Auch Spiritualität haben wir nicht definiert, aber ich gehe einfach mal auf die Wortbedeutung von ‚esprit‘ zurück. Das ist der Geist und es hat etwas mit dem Geist zu tun, auch wenn der nicht zu finden ist. Da ziehe ich mich aus der Schlinge. Wenn ich jetzt auf die Wortbedeutung von ‚religere‘, zurückverbinden, gehen würde, dann würden wir sagen, dass es vielleicht eine Religion ist in dem Sinne, dass es uns mit unserem ursprünglichen Sein verbindet, vielleicht kann man sagen, zurückverbindet. Man kann Argumente finden.

*Na ja, und auch wenn ich jetzt sozusagen die Basis nehme: Ich kann infrage stellen, ob es eine Buddha-Natur in mir gibt. Es wird gesagt, dass es die gibt es, und an diese Basis muss ich ja erst einmal glauben.*

Aber du darfst es infrage stellen.

*Aber auch wenn man sagt, es ist kein Glaube, dann muss man doch daran glauben.*

Nein, muss man nicht.

*Ja, aber wenn man bei der Basis schon anfängt zu sagen, ‚ist es nicht‘, kann man ja den Weg nicht gehen.*

Doch, genau an der Basis musst du anfangen. Einfach überall Vorschussvertrauen zu geben, ohne das zu hinterfragen: nein! Es braucht schon eine Überprüfung. Wie ich euch immer sage, ist das erste Anzeichen für die Buddhanatur, dass jeder, der sich entspannt, in heilsamere Geisteszustände kommt. Das ist das erste Anzeichen. Als Beispiel gebe ich dafür meistens die Massage: Stell dir vor, du kriegst eine super tolle Massage und könntest danach die Person, die dich massiert hat, einfach umarmen. Das ist ein Beispiel dafür, wie in uns etwas wach wird, wofür wir einfach gar nichts getan haben. Solche Erfahrungen braucht es. Es braucht ein gewisses Überprüfen, obwohl wir es in letzter Sicht natürlich nicht überprüfen können – schon gar nicht für andere Lebewesen. Es fällt in den Bereich der Behauptung, man tauscht sich aus: „Bei dir ist es so, bei mir so, bei denen auch. Es ist schon seit 2000 Jahren so, wir haben bisher noch keine Ausnahme gefunden.“ Also stellen wir mal die Hypothese auf, dass das für alle so ist. Man darf das ruhig als Hypothese bezeichnen.

**Teilnehmer/-in:** *Als du eben davon gesprochen hast, dass es kein Subjekt gibt, kein Objekt, kam mir die Quantenphysik in den Sinn. Ich will nicht sagen, dass ich viel davon verstehe, aber das, was ich verstehe, kommt mir sehr ähnlich vor der Sichtweise, die du eben erklärt hast. Würdest du da zustimmen?*

Ich habe da auch keine richtige Ahnung davon. Ich würde auch denken, dass das ein Bereich ist, wo alles sehr ähnlich ist. Tatsächlich zeigt sich auch da unsere gläubige Natur. Wir glauben den Physikern einfach, was sie behaupten, können es aber nur begrenzt nachvollziehen. Es gibt sehr viel Verwandtes. Dort spricht man vom Auflösen des Zeitbegriffs, dass es keine definierbaren Partikel, keine Energie und Masse gibt. Es gibt verschiedene Betrachtungsweisen, wie als Welle, und so weiter. Darüber haben schon einige geschrieben. Ich habe auch einiges darüber gelesen, halte mich da aber lieber raus, weil ich darüber zu wenig weiß. Wenn ich so etwas frisch gelesen habe, denke ich immer, ich sollte es auch in den Unterricht einfließen lassen, aber dafür muss man sich gut auskennen.

*Ich finde es halt sehr spannend, dass es jetzt in die neueren Wissenschaften reinkommt, in die systemische Art und Weise zu denken und zu handeln.*

Ich weiß nicht, ob es reinkommt. Aber wo Menschen versuchen, die Wirklichkeit zu erforschen, kommen sie immer näher zueinander. Wo keine vorgefassten Meinungen Gräben aufreißen, sondern wirklich Menschen in ihren Erfahrungen bleiben, da verstehen wir uns, weil unsere Erfahrungen gar nicht so weit auseinanderliegen.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast erzählt, dass es ein Ziel ist, immer in Meditation zu sein beziehungsweise eine solche Haltung zu haben. Wenn ich da an meine eigene innere Dynamik denke, spüre ich sehr viel Muss, da ist diese Über-Ich-Forderung – du musst dies tun, du musst das tun. Gleichzeitig habe ich einen starken inneren Widerstand dagegen, aber diese ganzen Muss-Forderungen sind auch Notwendigkeiten oder Richtigkeiten. Für mich ist die Vorstellung so schwer, da in ein Fließen zu kommen.*

Hast du die Passage gehört, wo es um die Freude am Heilsamen ging? Manchmal benutze ich das Wort ‚genießen‘, dass man sich etwas Gutes schenkt.

*Ja, aber die Dynamik ist sehr stark und kommt immer wieder nach oben. Wenn ich darüber lese, wie du sagst, dass das Tun leicht fällt, wenn man eine bestimmte Stufe erreicht hat, dann denke ich: Oh, könnte das doch so sein ...*

Hast du schon einmal erlebt, dass dir etwas erstaunlich leicht gefallen ist?

*Ja sicher. Beim Malen, Zeichnen, beim Arbeiten mit Kindern ohne jeden Zweifel.*

Genau. Das sind so wegweisende Erfahrungen. Ganz, ganz schön.

*Aber die Dynamik, die Kräfte sind wirklich stark.*

Dessen bin ich mir bewusst, und da sind wir ganz d'accord. Wir unterschätzen diese Dynamiken und Kräfte nicht. Ich benenne sie und bleibe in meinen eigenen Dynamiken immer am Ball, ein bisschen mäßigend auf sie einzuwirken und dem Geist wieder eine Ausrichtung auf das zu geben, was gerade hilfreich ist. Ich bin da mit mir relativ geduldig geworden. Ich bin auch nicht dort, wo ich gerne sein würde. Also geduldig dem Geist immer wieder seine Ausrichtung geben.

In der Geduld stecken so viel Mitgefühl und Wohlwollen. Bei mir ist Geduld nicht so eine harte Übung. Da ist so viel Akzeptieren von mir selbst und von anderen drin, und das macht es wirklich leichter.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zur Begriffsklärung. Das Wort ‚Non-Dualität‘ kommt immer wieder vor. Sind Mahāmudrā und Non-Dualität das Gleiche?*

Schon, oder? Aber dieses Wort non-dual, das ich auch gerne benutze, bezieht sich hier ganz präzise auf das Wegfallen von Subjekt und Objekt. Das hat nichts mit dem Zusammenfließen von Dualitäten zu tun, sondern dass sich Subjekt und Objekt als Illusion entpuppen und wegfallen. Das hat nichts mit Ātman/Brahman zu tun, es ist nicht ganz dasselbe wie im Advaita Vedanta. Dort wird der Begriff sehr viel benutzt, es ist aber ein etwas anderer Ansatz. Wenn du in buddhistischen Kontexten ‚non-dual‘ hörst, bedeutet das: keinerlei Ich-Bezogenheit, kein Subjektgefühl, kein künstlich erzeugtes Subjekt getrennt von einem als anders wahrgenommenen Objekt. Man kann sagen, etwas sehr Banales, nichts Mystisches. Es geht um die Grunderfahrung des Seins, wo das Sehen, Hören, alles, was wir so erleben, diese beiden Pole von Subjekt und Objekt gar nicht aufweist.

*Ich habe dazu noch eine Folgefrage: Wenn sich diese Non-Dualität einstellt, wenn man quasi diese Mittelpunktlosigkeit erlebt, spricht man ja manchmal – ich weiß nicht, ob das im buddhistischen Kontext auch so ist – vom Sehen. Das Sehen wird dann zum Nicht-Sehen. Eigentlich verbindet man das Sehen ja mit den eigenen Augen und dann habe ich mir gedacht, wenn ich zum Beispiel träume, dann sehe ich ja auch ohne Augen. Ist das Sehen dann eigentlich von den Augen abhängig? Denn da ist ja dann niemand mehr, der sieht.*

*An dieser Vorstellung hänge ich mich manchmal auf.*

Du hast das Träumen als Beispiel dafür genommen, dass ein visuelles Erleben stattfindet, ohne dass wir mit den Augen sehen. Das Nicht-Sehen, von dem jetzt gerade gesprochen wurde, ist, dass es nichts Erkennbares gibt, nichts Greifbares. Wenn du in die Natur des Träumens, des Traumes schaust, dann erst bist du im Nicht-Sehen. Solange der Traum noch stattfindet, bist du im Erleben. Du meinst, da wäre etwas, da würde etwas stattfinden. Wenn du deine Aufmerksamkeit in dieses Etwas lenkst, dann merkst du – ach, nichts zu finden. Das ist mit dem Nicht-Sehen gemeint, das ist ein noch einmal nachgeordneter Schritt.

**Teilnehmer/-in:** *Meine Frage knüpft an die ersten beiden an. Ich merke, dass in vielen Momenten, zum Beispiel auch jetzt, wenn ich dir zuhöre, viel Vorschussvertrauen da ist. Es fühlt sich so an, als ob ich die Erfahrung mache und gemacht habe, wie viele von den Übungen sich in meinem Leben auswirken, wenn zum Beispiel mehr Gelöstheit da ist. Aber dann gibt es andere Momente, insbesondere, wenn es mit der Praxis nicht so läuft, wenn sich der Geist total verhakt und alles unklar erscheint, wo Zweifel aufkommen. Bringt das denn was mit der Praxis, wie geht der Weg voran? Insbesondere Zweifel an diesem Absoluten, diesem Letztendlichen, dass es Wesen geben könnte, die so frei sind, dass sie auch in ein Kriegsgebiet, in ein Krisengebiet gehen und kein Anhaften am Ich haben, dass alle Handlungen selbstlos bleiben, keine wirkliche Angst entstehen kann, erscheint so unreal. Wenn ich dann wissenschaftlich darüber nachdenke, kommt mir die Frage: Wie kann ich mir das in unserem Gehirn, in den neuronalen Strukturen vorstellen? Es gibt ja Forschungen, wie sich das Gehirn bei Langzeitmeditierenden entspannt und weniger Angst da ist. Aber das Letztendliche, dass quasi überhaupt keine Angst mehr entsteht, dass Schmerzen nicht mehr als unangenehm empfunden werden, wie kann ich mir das vorstellen?*

Willst du es dir wirklich vorstellen?

*Da kommen dann Zweifel: Die denken sich das nur aus, die stellen uns das Letztendliche dar wie eine Karotte, dass wir eine Zuversicht empfinden, aber ob das wirklich möglich ist ...*

Es ist anders. Durch die persönliche Praxis dieser Meditierenden ist eine völlige Sicherheit entstanden, dass es den Tod gar nicht gibt. Deswegen springen keine Überlebensstrategien an, wie Angst und dergleichen, wenn es um diese Existenz geht. Es ist so einfach. Die haben sich nichts eingeredet, das verschwindet einfach. Die Sorge um das eigene Fortbestehen hat sich im Erkennen der Natur des Seins aufgelöst. Das ist auch nur eine Erklärung. Das heißt nicht, dass sie nicht vorsichtig sind und auch nicht, dass sie sich mit einer naiven Vorstellung einem Kugelhagel aussetzen. Das ist gar nicht gemeint. Man kann sich trotzdem noch vorsichtig verhalten und sich um diesen Körper kümmern. Aber das Auftauchen von Angst ist abhängig von der Überzeugung, dass ich kaputt gehen könnte, dass dieser Geistesstrom verletzlich wäre, an diesen Körper gebunden ist und so weiter. Das taucht nicht mehr auf, ist dann nicht mehr da.

*Was bei mir ankommt, ist, dass die Fähigkeit, erkennen zu können und im Geist immer tiefer verwurzelt zu sein, eine große Kraft hat, die ich mir noch gar nicht vorstellen kann.*

Hast du schon einmal Menschen angstfrei sterben sehen? Begleitet vielleicht? Wir haben dazu ja nicht oft die Gelegenheit. Das ist etwas Wunderbares. Gelegentlich gibt es Menschen, die ganz gelassen hinüber gehen. Das ist in unserer Erfahrungsmöglichkeit. Dass jemand in Kriegsgebieten angstfrei bleibt, ist wirklich schwer mitzuerleben, aber wir können sehen, dass es sehr unterschiedliche Prozesse gibt. Manche sterben und haben viel Angst davor und dann erst tut sich was. Manche gleiten hinüber, ohne mit der Wimper zu zucken, ganz leicht.

Es geht mir jetzt nicht darum, dass du dein Vorschussvertrauen noch ausbauen müsstest. Das reicht ja schon, um den Weg zu gehen und der Rest wird sich zeigen.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine begriffliche Frage aus unserer gestrigen Gruppenarbeit. Lassen sich die zwei Wahrheiten auch in die Struktur von Gampopa einordnen?*

*Wir hatten unterschiedliche Leseweisen des Wunschgebets, wie es gemeint ist. In dem Vers „Durch das Wesen der Basis, den beiden Wahrheiten, ...“, mit Komma getrennt, waren wir uns nicht sicher, ob es als Definition oder als Aufzählung gemeint ist.*

Als Definition. Das Wesen der Basis sind die beiden Wahrheiten. Bei Gampopa zieht sich das durch alles durch. Die relative Wahrheit ist, dass jemand einen Weg geht und dass da Stufen des Weges beschrieben werden können sowie die Praxis der Pāramitās. In dem Kapitel, das ich euch gerade angedeutet habe, wird die letztendliche Ebene der Wahrheit dargestellt, dass es im Grunde weder einen Geist gibt noch Zeit, niemanden der geht, keiner ist zu finden.

*Dass es bis zur Frucht eigentlich immer diese beiden gibt, bis sich nur noch das Letztendliche ...*

Ah, nein. Da gibt es ein Missverständnis. Relatives und Letztendliches sind nicht getrennt, das ist immer gleichzeitig vorhanden. Sobald wir zwei verschiedene Wörter benutzen, spielen wir sie gegeneinander. Das bedingte, abhängige Entstehen ist die leere Natur. Es ist nichts, was noch zusätzlich reinkommt. Die Frage ist, ob wir das erkennen, aber ist es von Anfang an da. Das Erkennen nimmt tatsächlich zu, es weitet sich aus. Deswegen stimmt es schon, wenn du sagst, dass es erst in der Frucht immer da ist, dass diese beiden Aspekte der Wirklichkeit gleichzeitig erkannt werden – das Bedingte und das Nicht-Bedingte. Aber es ist nicht so, dass die immer nur im Letztendlichen wären. Nein. Die halten sich nicht in der leeren Natur auf. Die gibt es nicht getrennt von der relativen, bedingten Natur. Das ist vielleicht wichtig, dass ihr in eurer Diskussion darauf aufpasst, die beiden Aspekte der Wirklichkeit nicht gegeneinander zu spielen, sondern als Einheit zu sehen.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast heute Nachmittag vom Konflikt des Über-Ich in Bezug zur Dharmapraxis gesprochen. Das ging sehr in Resonanz (leider!). Ich komme aus einer sehr leistungsorientierten Tradition und habe die Niederwerfungen zum Teil hinter mir. Ich merke seit dieser Praxis eine immer stärker werdende abnehmende Tendenz zum Dharma. Aktuell spüre ich einen so starken Widerwillen, dass ich befürchte, dem Dharma ganz den Rücken zu kehren. Kannst du uns bitte sagen, wie wir aus einem solch tiefen Loch wieder herauskommen können, wenn jeder Schritt Richtung Dharma im Inneren abgeblockt wird?*

Zum Glück kenne ich dich ja. Leg dich auf dein Niederwerfungsbrett, streck alle Viere von dir und lass einen Lachanfall zu. Dieses Absurde, wie sich einige Muster in uns gegen andere Muster stellen und alle machen sie es uns schwer. Es wäre so einfach, diese Niederwerfungen mit Freude zu machen, mit Hingabe und Mitgefühl, aber ich muss mich ja gegen mein Über-Ich wehren und projiziere es dann auch noch auf äußere Instanzen. Ich kann mich gut erinnern, dass niemand dir gesagt hat, du müsstest die Niederwerfungen machen! Es ist ein spannendes Spiel. – Hier fangen schon einige an zu lachen. Ich hoffe, du fängst auch an zu lachen.

Eigentlich dienen diese Niederwerfungen nur dazu, die Absurdität unseres Strebens aufzudecken und den Zugang zur Freude zu finden. Wenn wir das mal gefunden haben, dann geht es von selber. Wenn du häufiger mal über diese Muster lachst, dann bist du nicht mehr in diesem Wellental und kriegst vielleicht auch das Vertrauen, dass die Lehrenden vom Dharma auch noch mit dir lachen und dass sie über sich selbst auch schon so lachen mussten. Meine Güte, was habe ich mir eins abgestrampelt mit den Niederwerfungen. Und als ich sie im zweiten Retreat nochmal machte und ich mir wieder den Film machte, schaute Gendün Rinpoche mich an und meinte: „Sag mal, hast du eigentlich gar nichts gelernt?“ Ich war im Tun und Machen und wollte es so machen wie die anderen, die im ersten Retreat waren. Ich war wieder voll im alten Muster drin und dachte, „Meine Güte! Wie kann man denn wieder so in seine Muster reinrutschen?“

Du hast deine Über-Ich-Muster ja auch schon gründlichst auf dem Korn gehabt und rutschst jetzt doch wieder rein. Und dann auch noch in die Auflehnung dagegen, bis es irgendwann zu einer Totalblockade kommt. Das hätte darin enden können, den Dharma ganz zu lassen. Aber ich sag's dir, nimm es mit Humor. Du brauchst auch nicht weiterzumachen, oder du kannst auch voll Stoff weitermachen. Das ist so unerheblich. Hauptsache, du lässt dich von diesen Mustern nicht bestimmen und lachst dir richtig einen ab. Das ist das Befreiendste, was dir gerade passieren kann. Ich glaube, du hast ganz viele Mitlacher, die sich darin sehr gut wiedererkennen.

Bei mir gab es im Retreat einen Zeitpunkt, wo ich meine Tormas hätte aus dem Fenster schmeißen können. Ich hatte so die Nase voll. Es war nicht immer nur alles super und inspirierend. Es gab Zeiten, wo ich dachte, „Raus hier!“ Und dann merken wir, dass auch das wieder eigenes Cinema ist. Das ist das Schöne, wenn wir das eigene Spiel durchschauen. Im Spiel ist nicht nur ein Akteur, da ist nicht nur eine Instanz des Über-Ichs. Da sind die Rebellen und so weiter, da sind so viele am Start. Du kennst dich damit ja aus. Lasst euch von diesem Schauspiel mit vielen Akteuren nicht so beeindrucken.

Ein tibetischer Lama würde vielleicht sagen, „Mach ganz sanft weiter“, aber ich habe auch schon gehört, wie sie gesagt haben, „Mach einfach mal eine komplette Pause. Es geht gar nicht darum, dass du irgendwelche formelle Praktiken machst. Deine Dharmapraxis ist überhaupt nicht davon abhängig, ob du den Boden schrubbst.“ Das Tibetische ‚chag-tsal‘ heißt eigentlich ‚Staub wischen‘ – Niederwerfungen, Boden wischen. Das musst du nicht unbedingt machen, aber du kannst es machen. Du darfst das mit Humor nehmen. Zuflucht geht auch ganz anders, auch wunderbar ohne diese Methoden. Aber diese Methoden sind, wie du gerade gemerkt hast, schön aufdeckend. Das haben sie geschafft.

**Teilnehmer/-in:** *Wie sieht es in Bezug auf die Tatsache, dass alles dynamisch ist, mit den karmischen Samen aus, die vor langer Zeit gesät wurden und sich noch nicht manifestiert haben? Sind sie dynamisch und warten auf die günstigen Bedingungen, um sich zu manifestieren?*

Gutes Verständnis. Sie sind dynamisch und diese Kräfte warten sozusagen, sind im Untergrund aktiv, bis die

Situation auftaucht, wo sie im Bewusstsein spürbar werden.

**Teilnehmer/-in:** *Welche Faktoren haben maßgeblich dazu beigetragen, dass der Buddhismus, der Weg des Dharma, ausgerechnet im doch für normale Menschen nicht besonders gastlichen, wohnlichen oder sonderlich fruchtbaren tibetischen Hochland Fuß gefasst hat und so außerordentlich erblüht ist? Hat es etwas damit zu tun, dass buddhistische Dharmapraktizierende von Gegnern, zum Beispiel Brahmanen und anderen Hindus verfolgt wurden und sich zu ihrem Schutz in schwer erreichbare Bergregionen zurückziehen mussten oder haben sich Dharmapraktizierende ganz bewusst die Höhlen des Himalaya als Orte des Rückzugs vor dem allgemeinen weltlichen Getriebe zum Beispiel Indiens ausgesucht? Oder ist die besonders fruchtbare Entwicklung des Dharma in Tibet einfach ein Mysterium, das sich kausalen Erklärungen weitgehend entzieht?*

Ich kann all den Hypothesen folgen, aber ich weiß es tatsächlich nicht.

## VIII. Drei Schulungen: Heilsames Handeln, tiefe Meditation und Weisheit

Heilsames Handeln – Śīla, tiefe Meditation – Samādhi, Weisheit – Prajñā. Das hat sich in allen buddhistischen Traditionen als Zusammenfassung von dem, wie unser Weg aussieht, eingebürgert.

In diesem Kurs hatten wir als Punkt (I) – Was ist alles Dharma? – Zusammenfassungen der Lehre des Buddha. All diese Zusammenfassungen lassen sich praxisorientiert so zusammenfassen: Ich brauche eine Basis in meinem Leben, das ist das gesunde heilsame Verhalten, ich brauche eine Lebensethik. Darauf aufbauend kann ich mich tiefer der Praxis widmen. Mein Geist ist nicht mehr so aufgewühlt, weil mein Leben klar geregelt ist, weil ich ethisch gut unterwegs bin. Dann ist es leicht, in Meditation zu gehen. Das, was wir Meditation nennen, führt dazu, dass ein tieferes Seinsverständnis entsteht. Das ist mit Weisheit gemeint.

Der Inhalt dieser Praxis bezieht sich auf das, was wir im Punkt (II) besprochen haben, auf das dreifache Drehen des Rades. Wir nehmen alle drei Aspekte gemeinsam und widmen uns dem, was uns am meisten inspiriert. Wir greifen das heraus, was für uns tatsächlich eine Quelle von Inspiration ist. Wir benutzen dabei die vier verlässlichen Kriterien, wir richten uns in unserer Praxis auf das aus, was eigentlich gemeint ist. Das war Punkt (III). Da ist der Dharma der vorläufigen Bedeutung, die Unterweisungen zum schrittweisen Weg, und dann das, was eigentlich gemeint ist. Das hilft uns, in dieses offene Gewahrsein zu kommen.

Diese drei Etagen der Praxis werde ich euch gleich noch einmal darstellen.

Gampopa geht im *Schmuck der Befreiung*, den wir uns im Überblick – Punkt (IV) – angeschaut haben, auch so vor. Er beschreibt erst die Ursache, um die wir uns eigentlich gar nicht zu kümmern brauchen, und dann die Basis, das kostbare Menschendasein. Wir haben sehr viel mit ethischem Verhalten zu tun, wenn wir schauen, dass wir dieses kostbare Leben tatsächlich gut nutzen, um praktizieren und Weisheit entwickeln zu können. Unser Leben wird immer kostbarer dadurch, dass wir in der Beziehung mit spirituellen Freunden die Methoden so anwenden, dass die Frucht der Weisheit tatsächlich entsteht. Diesen ganzen Weg des Anwendens von Methoden nennt man Meditation. Die Definition von Samādhi ist „unabgelenktes Verweilen im Heilsamen“. Das bezieht sich nicht nur auf die Meditation im Sitzen.

Wir haben uns in Punkt (V) mit Basis, Weg und Frucht im Mahāmudrā befasst. Dabei ist die Praxis von Śīla – Samādhi – Prajñā, die Praxis des heilsamen Verhaltens, von tiefer Meditation und dem Entwickeln von Weisheit, der Weg des Mahāmudrā. Der Weg des Mahāmudrā beinhaltet also auch, dass wir eine saubere ethische Basis haben. Wir werden gleich sehen, was alles zu diesem heilsamen Verhalten gehört, das so wesentlich ist, um es dann ganz leicht zu haben, in diese natürliche Meditation des Mahāmudrā einzutauchen und die Frucht des Mahāmudrā zu erfahren. Wir können behaupten, dass die Praxis der Schulung in Śīla, Samādhi und Prajñā jene Zusammenfassung ist, die den größten Bezug zur Praxis hat.

Diese alte Zusammenfassung der drei Schulungen wird im *Schmuck der Befreiung* zu Anfang von Kapitel 11 erwähnt unter dem Titel:

### Die Übung im angewandten Geist des Erwachens.

Hier geht es darum, wie ich den Geist des Bodhicitta tatsächlich umsetze. Gampopa fasst die Lehren des Mahāyāna zusammen, und das gilt auch für alle anderen buddhistischen Richtungen.

### Die dreifache Übung

Das Üben im angewandten Geist des Erwachens hat drei Aspekte:

- die Übung in höherer Disziplin,

- die Übung in höherem Bewusstsein
- und die Übung in höherer Weisheit.

Das sind etwas andere Ausdrücke, als ich gerade benutzt habe. Ich habe früher statt heilsamem Verhalten das Wort ‚Disziplin‘ verwendet. Die erste Übung würde ich jetzt höheres heilsames Verhalten/Handeln nennen. Gampopa nennt die zweite Übung nicht ‚meditative Sammlung‘, sondern ‚Übung in höherem Bewusstsein‘. ‚Bewusstsein‘ ist hier der Stellvertreter für Samādhi. Weisheit ist derselbe Ausdruck.

So heißt es schon bei Atīśa, dem Lehrer aus der Kadampa-Tradition, die maßgebend für Gampopa war, bevor er Milarepa traf:

**„Jemand, der die Gelübde des angewandten Geistes des Erwachens hält,  
wird sich nach bestem Vermögen  
in der dreifachen Übung in Disziplin üben – im heilsamen Verhalten –,  
wodurch sein Respekt für diese Übung immer größer sein wird.“**

**Die Übung in höherem heilsamen Verhalten** – diese ethische Grundlage – **besteht aus dem Üben von Freigebigkeit, heilsamem Verhalten und Geduld.** Diese drei definiert Gampopa als Śīla. Da gehört nicht nur der engere Begriff von Śīla dazu – die zehn heilsamen Handlungen im Unterschied zu den zehn nicht-heilsamen und so weiter –, sondern für Gampopa gehören auch Freigebigkeit und Geduld dazu.

**Die Übung in höherem Bewusstsein entspricht dem Üben von Samādhi, von meditativer Stabilität und die Übung in höherer Weisheit ist das Üben dieser Weisheit.**

Das wird uns als Wegweiser dienen. Ich habe Gampopa erwähnt, damit ihr wisst, wo ihr nachschauen könnt. Das ist euer Studium, dazu gibt es auch viele Unterweisungen. Hier geht es darum, vernetzendes Denken zu üben. Wir schauen uns an, wie all die Dharma-Unterweisungen zusammenspielen. Dabei müssen wir uns klar machen, dass es schlussendlich immer um befreiende Einsicht, um Seinserkenntnis geht. Das ist mit Prajñā, mit Weisheit, gemeint: transformierende Seinserkenntnis, die uns wirklich frei macht.

Das ist es, worum es immer geht. Es gibt verschiedene Formen von Einsicht und Weisheit, aber mit dem dritten Glied hier ist schlussendlich die Weisheit gemeint, die Prajñāpāramitā genannt wird – befreiende Weisheit. Das ist die Weisheit, wo Prajñā identisch ist mit Jñāna, dem zeitlosen Gewahrsein. Da wollen wir hin. Dieses Seinserkenntnis wird auch Mahāmudrā oder Dharmadhātu oder Dharmakāya genannt. Egal, welchen Begriff wir für dieses Verständnis der eigentlichen Natur des Seins wählen, dahin zielt der ganze Weg. Das ist auch die Einheit von Mitgefühl und Weisheit, das Verständnis der Leerheit mit allen vortrefflichen Aspekten, angefangen bei Mitgefühl. Da wollen wir hin.

Jetzt verstehen wir, dass es einen unabgelenkten Geist braucht, der ganz im Heilsamen aufgeht, um dahin zu kommen. Es braucht Samādhi, es braucht dieses Aufgehen in der Erfahrung des Seins, dass sich Erkenntnis einstellen kann. Das ist Schulung in Geistesruhe bis hin zu Samādhi, also all das, wo uns Sati hilft. Vor dem Sati braucht es die Ausrichtung, das Streben am Achtfachen Edlen Weg. Mit Sati – Achtsamkeit –, dem Ausrichten unserer Aufmerksamkeit auf das, was tatsächlich zielführend ist und dann befreiend wirken wird, untersuchen wir die Dharmas. Diese Ausrichtung auf das, was befreiend wirkt, ist so unabgelenkt, dass wir es Samādhi nennen können. Im Samādhi entsteht Seinserkenntnis. Das ist es, was wir eigentlich wollen. Dann fragen wir uns: Welche Voraussetzungen braucht es, damit der Geist so unabgelenkt im Heilsamen verweilen kann? Das ist die erste Schulung – Śīla –, also heilsames Handeln, heilsames Verhalten. Das beinhaltet viel mehr als nur das Beherzigen von Regeln.

Für Gampopa und für die Tradition, aus der ich spreche, beinhaltet Śīla die ersten drei Pāramitās: Freigebigkeit, heilsames Handeln und Geduld. Das vierte Pāramitā Energie/freudige Ausdauer ist das Bindeglied hinüber in den Samādhi. Freudige Ausdauer unterstützt alle Pāramitās. Diese Energie ist die Freude am Heilsamen, der Tiger im Tank: das, was wir brauchen, damit unseren Motor, unsere Motivation fürs Erwachen nie nachlässt, sondern immer mehr zunimmt. Diese Motivation ist das vierte Pāramitā und wird das nicht nur Śīla zugeordnet, weil es auch dem Samādhi und auch der Weisheit dient. Das ist also das Spezielle an dem vierten Pāramitā. Aber die ersten drei Pāramitās sind die Basis, um in meditative Versenkung zu gehen.

Eine kleine Zwischenbemerkung: Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts wurde in Burma und auch in Thailand für die Laienpraktizierenden – Haushälter – nur diese ersten vier Pāramitās unterrichtet. Man dachte, Haushälter – Familienväter und Mütter – haben viel zu viel zu tun, um Samādhi praktizieren zu können, und dass sie somit auch vergessen können, Prajñā zu entwickeln. Es geht in ihrem Leben darum Verdienste aufzubauen, also diese positive Kraft. Nach dem Zweiten Weltkrieg kam in Burma, aber auch in einigen

anderen Ländern eine Erneuerungsbewegung. Es gab begnadete Laienpraktizierende, die tiefe Meditation entwickelten, tiefe Seinserkenntnis. Damals kam das, was wir heute als Vipāśyanā-Tradition kennen, in Gang. Es gab Ende des 19. Jahrhunderts ein paar Vorläufer, aber in den Fünfzigerjahren begannen Laienpraktizierende sich um Mönche und um Yogīs und Yoginīs zu scharen, und so begann auch im Theravāda die Praxis der Laien Fahrt aufzunehmen.

Den Laien wurden damals nicht mehr nur die ersten vier Pāramitās unterrichtet, sondern ihnen wurden auch die beiden anderen, Śāmatha, Vipāśyanā (Einsichtsmeditation – mit dem Entwickeln von Weisheit) zugänglich. Diese Entwicklung hat es immer wieder auch in anderen Traditionen gegeben. Zum Beispiel im Zen-Buddhismus praktizierten auch vorwiegend die Mönche Zen, aber es gab eben auch Sesshins für Laienpraktizierende. Aber auch das wurde erst im Laufe der letzten Jahrhunderte stärker von der Laien-Bevölkerung, den Laienpraktizierenden, wahrgenommen.

In Tibet gab es immer schon diese starke Dominanz der monastischen Traditionen, aber zum Glück auch die Naldjorpas und Naldjormas – Yogīs und Yoginīs –, die in diesen Ngagpa-Gemeinschaften, speziell in der Nyingma-Tradition, aber auch Kagyü-Tradition, lebten. Und es gab die Sakyapa, die ohnehin eine starke Familienorientierung hatten. Dort gab es immer schon engagierte Laienpraktizierende, die intensiv, so wie unser Yogī Milarepa – er war kein Mönch – als Laien den Dharma praktizierten und verwirklichten. Sie praktizierten alle sechs Pāramitās.

Ich wollte euch darauf hinweisen, weil man manchmal Aussprüche hört oder liest, nach denen sich Laienpraktizierende doch bitte auf das Ansammeln von Verdiensten konzentrieren sollen, und dass das Entwickeln dieses Gewahrseins, dieser Einsicht, denen vorbehalten ist, die ‚vollberuflich‘ unterwegs sind. Das wird manchmal mit den Mönchen und Nonnen identifiziert. Tatsächlich hat sich herausgestellt, dass wir alle das praktizieren können, sodass das nun in allen buddhistischen Traditionen so gelehrt wird. Das ist eine relativ junge Entwicklung, noch keine hundert Jahre alt.

Es überrascht zum Beispiel auch unsere tibetischen Lehrer, mit welcher Intensität westliche Laienpraktizierende unterwegs sind. Tatsächlich lässt die Betonung nach, dass wir alle Mönche und Nonnen zu werden haben. Was wir uns nicht ersparen können, ist, mit derselben Intensität an unserer Basis zu arbeiten, an unserem heilsamen Verhalten. Das beinhaltet, alle weltlichen Dharmas aufzugeben, das Streben nach Gewinn, Sieg, Anerkennung, Lob, Ruhm, Ruf und dergleichen und das Vermeiden der entsprechenden Gegenspieler.

Wenn man tatsächlich eine transformierende Seinserkenntnis entwickeln möchte, wenn das wirklich unser Wunsch ist, dann braucht es den ganzen Menschen, die ganze Person. Die ganze Person übt sich. Wir gehen dafür alle Pāramitās durch: Die ganze Person übt sich in Freigebigkeit. Die drei Arten von Freigebigkeit könnt ihr bei Gampopa nachlesen. Als erste Art materielle Freigebigkeit, dort zu unterstützen, wo es Hilfe braucht. Es wird dabei immer sehr betont, dass materielle Hilfe besonders da langfristig sinnvoll ist, wenn sie gleichzeitig auch die Bedingungen nährt, dass der Dharma für zukünftige Generationen zur Verfügung steht, dass es nicht nur Tropfen auf den heißen Stein sind, sondern dass es langfristige Auswirkungen hat, sodass die Unterweisungen des Erwachens auch zukünftigen Generationen immer zur Verfügung stehen werden. Das ist die höchste Priorität, auch bei der materiellen Hilfe.

Die soziale Hilfe, man nennt das Schutz vor Angst, ist eine Freigebigkeit, die vor Bedrohungen schützt. Wir haben ein sehr entwickeltes gesellschaftliches System, wo so vieles schon vom Sozialstaat aufgefangen wird, aber überall in der Welt gibt es soziale Notstände, wo Angst im Hintergrund ist. Angst vor Unwetter, vor Hunger; Angst, kein Wasser zu haben, keinen Zugang zu Ressourcen zu haben; Angst, keinen Zugang zu Ausbildung zu haben, und so weiter. Wenn wir in irgendeiner Form sozial handeln, praktizieren wir diese zweite Form von Freigebigkeit. Diese Freigebigkeit ist besonders dafür gedacht, die Bedingungen zu schaffen, dass Menschen in Freiheit ihren Weg des Erwachens gehen können. Es geht wirklich auch darum, die Bedingungen zu schützen, dass freie Religionsausübung in möglichst vielen Ländern dieser Welt erreichbar ist. Ohne das Recht zur freien Religionsausübung kann ein Weg des Erwachens nur im Geheimen gelehrt und ganz versteckt praktiziert werden, was es unglaublich schwierig macht. So eine Zusammenkunft wie hier wäre nicht möglich. Eine Teilnahme über Zoom wäre nicht möglich. Stellt euch vor, wir würden versuchen, in Afghanistan Dharma zu unterrichten. Da gibt es keine freie Religionsausübung, und Frauen dürften schon gar nicht dabei sein. Man muss die Dinge benennen. So viele Länder in dieser Welt haben nicht die sozialen, politischen und gesellschaftlichen Bedingungen, die es braucht, um den Weg des Erwachens entspannt gehen zu können. Zum Beispiel in Israel, Palästina, in Gaza ist es im Prinzip möglich. Aber wie schwierig ist es, wenn man ständig unter diesem Stress ist und Angst haben muss, Angehörige zu verlieren, wenn einem das Haus zerstört wird, die Lebensgrundlage genommen wird und so weiter. Für Frieden zu sorgen ist auch Teil

dieser zweiten Form von Freigebigkeit.

Die dritte Form von Freigebigkeit besteht darin, dass wir den Dharma weitergeben; dass wir uns in Dharma-Gruppen engagieren, dass wir uns über unsere Arbeit am Computer, im Netz oder an Dokumenten, Texten, Abschriften, Audios, Videos daran beteiligen, den Dharma zugänglich zu machen; dass wir helfen, solche Treffen wie hier möglich zu machen, überall in der Welt; dass wir schauen, dass der Dharma erreichbar ist, dass er auf eine verständliche Art und Weise in verschiedene Sprachen übersetzt wird; dass wir selbst die Fähigkeit entwickeln, den Dharma erklären zu können, sei es im Kleinen oder im Großen. Manche Menschen werden aufgrund ihrer beruflichen Position, ohne dass sie es wollen, manchmal in Situationen katapultiert, wo sie vor ganz vielen Menschen sprechen und den Dharma einfließen lassen können. Jeder von uns ist im Privaten gefragt: also den Dharma weitergeben.

Im Grunde genommen kann man sagen, dass ein Leben im Dharma ein Leben voller Freigebigkeit ist. Natürlich keine unweise Freigebigkeit. Es geht nicht darum, sich in eine prekäre Situation zu bringen. Aber tatsächlich betrachten wir unseren Körper, unseren Besitz und unsere Talente, die Qualitäten, die wir in uns tragen, als Besitz zum Wohle aller. Wir betrachten sie eigentlich als den Besitz aller Lebewesen. Unser Körper gehört nicht uns, sondern dem Wohl aller Lebewesen. Mein Auto gehört zwar mir und ich bezahle Steuer und Versicherung, aber es ist im Prinzip ein Saṅgha-Auto, es steht allen zur Verfügung. Mein Haus ist zwar meines, ich kümmere mich darum, aber es ist im Prinzip dem Dharma gewidmet. Meine Talente stehen allen zur Verfügung, überall wo eine Situation unterstützt werden könnte, unterstütze ich sie mit meinen Fähigkeiten. Das ist Freigebigkeit. Freigebigkeit wird als erstes Pāramitā praktiziert, weil es leicht zu praktizieren ist, punktuell zu praktizieren ist. Ich kann heute mal freigebig sein, was aber nicht heißt, dass ich es morgen auch wieder sein muss. Freigebigkeit ist leicht dosierbar.

Das ist der Unterschied zum zweiten Pāramitā, zum heilsamen Handeln – Disziplin in meiner alten Übersetzung. Heilsames Verhalten ist nicht mehr so dosierbar. Ich kann nicht heute heilsam handeln und mich morgen gegen meine eigene Ethik verhalten. Ethisch respektvolles heilsames Handeln zieht sich durchs Leben durch. Wenn ich in Partnerschaften respektvoll handle, beinhaltet das, klaren Abmachungen zu folgen. Wenn wir die Abmachung haben, dass wir monogam leben, dann ist das eine klare Abmachung, an die ich mich die ganze Zeit der Beziehung halte. Wenn ich nicht stehle, nichts an mich nehme, was mir nicht gegeben ist, das ist keine Eintagsfliege, sondern darauf können sich die Menschen, die mit mir leben, verlassen. Ich gehe nie an ihre Geldbörse, ich räume ihr Konto nicht leer, ich haue sie nicht übers Ohr, auf meine Worte ist Verlass. Dieses Pāramitā ist schwieriger zu praktizieren, weil es das ganze Leben durchzieht. Das ist unglaublich wichtig.

Dieses heilsame Verhalten ist deshalb so wichtig, weil es eine Vertrauensgrundlage schafft, und es schafft Ruhe in dem Umfeld, in dem ich lebe. Auf mich ist dann Verlass, meine Beziehungen mit anderen sind geklärt, da ist keine Lüge im Spiel, kein Vortäuschen. Ich verletze andere nicht durch harsche Worte, durch ständiges Anmachen, sondern ich gehe respektvoll mit Situationen um, klar, transparent. Ich unterlasse auch Schwätzen über Dritte, die nicht anwesend sind, dieses ungute Geschwätz im Hintergrund fällt weg. Man kann sich darauf verlassen, dass nicht weitergetragen wird, was mir anvertraut wurde, es ist bei mir gut aufgehoben. Die Rede wird dafür eingesetzt, um in Menschen füreinander Verständnis zu wecken, wie gestern Abend unsere Gäste aus Israel Verständnis geweckt haben, nicht nur für sich selbst, sondern für andere in ihrem Land, inklusive der Menschen in Gaza und auf den Golanhöhen und so weiter, ein umfassendes Verständnis wecken. Das ist heilsame Rede, die verbindet.

Natürlich ist heilsames Verhalten auch, dass wir uns um unseren Geist kümmern. Wenn wir Śīla tiefer verstehen, dann gehört auch dazu, dass wir uns um unser eigenes Denken kümmern. Schlussendlich sind Reden und physisches Handeln die Folge von dem, was wir denken. Also kümmern wir uns darum, dass unser Geist nicht von Begierde, Hass und fixen Anschauungen erfasst wird, dass wir flexibel bleiben im Geist.

Das sind die drei heilsamen, beziehungsweise nicht-heilsam Handlungen des Geistes. Wir achten darauf, frei von Begierde zu bleiben, also frei von dem Gedanken, „Möge das, was die Person hat, mir gehören!“ Sei es, dass ihr Partner oder ihre Partnerin der oder die meine werden möge, oder was auch immer. Dass der Geist frei wird von all diesem Neid und diesem An-mich-ziehen-Wollen, von Rivalität. Genauso bei Ärger und Hass. Wir achten darauf, dass wir nicht mit übelwollenden Gedanken unterwegs sind, dass wir anderen keinen Schaden wünschen. Wir wollen wohlwollend unterwegs sein und tatsächlich einen Geist kultivieren, wo wir anderen das gönnen, was sie haben, und uns mitfreuen. Wir wünschen ihnen, dass sie Gutes und Heilsames erfahren, wir entwickeln also Wohlwollen.

Man kann sich nicht darum kümmern, dass man nicht so unwissend ist, das wäre etwas viel verlangt, aber wir



können uns darum kümmern, dass wir nicht in fixen Anschauungen unterwegs sind; dass wir nicht an Standpunkten festhalten; dass wir zwar klare Anschauungen, klare Werte haben, aber immer flexibel genug bleiben, andere Sichtweisen zu berücksichtigen und uns einlassen zu können, mit den Augen anderer auf eine Situation zu schauen. Das schafft ein sehr gutes Umfeld, das ist Teil von Śīla. Das schafft ein Sein in dieser Welt, wo wir mit unserer Mitwelt voller Respekt verbunden sind, weil wir körperlich respektvoll handeln – auch Tieren gegenüber –, weil wir mit der Rede respektvoll handeln und der Respekt unser Denken durchdringt.

Das ist schon einmal die Grundlage für heilsames Handeln, und dann kommt das heilsame Handeln, die Disziplin, wo wir uns direkt um das Wohl anderer kümmern, und wo wir selbst den Dharma praktizieren. Das gehört mit dazu. Śīla bedeutet, dass wir uns auch gut um uns selbst kümmern, dass wir die Disziplin aufbringen, diese Liebe und dieses Mitgefühl für uns selbst und für andere.

Das zweite Pāramitā wird in Kapitel 13 besprochen. Zuerst die Disziplin durch Gelübde. Da wird erst einmal alles aufgezählt, was man nicht tut. Dann gibt es die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen oder das Entwickeln heilsamer Qualitäten. Das ist die innere Arbeit mit uns selbst. Dann haben wir die Disziplin, die das Wohl der Lebewesen bewirkt. Dieses heilsame Verhalten ist unglaublich umfassend: Unter Śīla werden alle Bodhisattva-Aktivitäten aufgezählt. Alles, was das Wohl anderer bewirkt, gehört zur Praxis von Śīla und ist natürlich auch Praxis von Freigebigkeit. Und wir machen das mit Geduld, das dritte Pāramitā ist direkt mit dabei.

Das dritte Pāramitā, Geduld, ergänzt die ersten beiden. Ich bin geduldig in der Freigebigkeit, ich bin geduldig im Ertragen von Schwierigkeiten, lasse mich eben nicht in Ärger und Hass ziehen, lasse mich nicht in Stolz reinziehen, bleibe entspannt bei den Schwierigkeiten, den Herausforderungen, die das Leben so mit sich bringt, bleibe entspannt und geduldig im Ausführen der Praxis, für mich selbst. Es gibt immer wieder Schwierigkeiten durch die Praxis, allein schon das morgendliche Aufstehen ist so eine kleine Übung in Geduld und freudiger Ausdauer. Der Körper ist vielleicht noch steif, der Geist vielleicht noch dumpf. Wir gehen da durch. Wir machen das. Wir nehmen auf uns, dass wir ganz geduldig am Geist arbeiten und wissen: „Oh, das geht nicht so schnell, ich muss wirklich über Jahre dranbleiben.“ Wir haben eine jahrelange Geduld mit uns selbst. Dann gibt es ein paar Oldies hier im Saal, die sagen, „Es sind nicht nur Jahre, es sind Jahrzehnte!“

Ich habe Jahrzehnte Geduld mit mir: „Ja, ich sehe die Fortschritte, aber zum Glück habe ich ein bisschen Geduld. Sie sind klein, aber ich bleib dran.“ Geduldiges Dranbleiben mit der eigenen Praxis und das geduldige Dranbleiben im Bewirken des Wohles anderer.

Die höchste Form von Geduld liegt im Annehmen des Letztendlichen, der nicht-fassbaren Natur der Dinge. Im Grunde genommen ertragen wir die Erkenntnisse, die wir in der Praxis machen. Das geduldige Ertragen von dem, was uns klar wird. Das ist nicht immer schön. Es wird uns vieles klar, bevor wir das Letztendliche verstehen. Wir gehen geduldig mit den Einsichten über uns selbst um. Geduld bedeutet, dass wir etwas annehmen können, etwas zu uns lassen können, was wir normalerweise wegschieben würden. Wir lassen den Spiegel wirken, wir lassen die Bemerkungen anderer, die uns etwas zu sagen haben, an uns rankommen. Wir sind auch da erstmal geduldig und reagieren nicht direkt mit Ablehnung und Verteidigung.

Meine Haltung ist, dass ich mich zumindest bemühe, mir einzugestehen, dass da vermutlich etwas dran ist, was ich zu lernen habe, wenn mich eine Person kritisiert. Ich weiß noch nicht wieviel. Ein Prozent? Zehn Prozent? Fünfzig Prozent? Achtzig Prozent? Ich wage nicht zu denken, dass die Person hundert Prozent recht haben könnte, aber manchmal ist auch das der Fall. Diese Offenheit, dass etwas Wahres dran sein könnte, ist schon Geduld. Wir reagieren nicht gleich, sondern wir sagen: „Okay, ich nehme das mal zu mir. Danke, dass du es mir gesagt hast. Ich schau mal, welche Aspekte von dem, was du mir gesagt und gespiegelt hast, ich in mir finden kann.“ Das heißt nicht, dass der Rest nicht stimmt, aber ich schaue mal, womit ich etwas anfangen kann. Womit ich dann etwas anfangen kann, damit arbeite ich dann geduldig weiter. Es ist alles ein Prozess von Geduld.

Das alles, dieses ganze Feld, das ich jetzt mit diesen kurzen Unterweisungen abgedeckt habe, ist die Grundlage des heilsamen Verhaltens in dieser Welt. Auf dieser Grundlage entwickelt sich meditative Praxis.

Śīla, Samādhi, Prajñā – heilsames Verhalten, meditative geistige Stabilität, Einsicht, so hat der Buddha das dargestellt, sie ruhen quasi aufeinander. Dass es zu einer stabilen Einsicht kommt, ohne dass der Geist klar, gesammelt und unabgelenkt ist, das gibt es eigentlich nicht. Es gibt mal kurze Einsichten, aber die sind genauso schnell vorbei, wie sie gekommen sind, weil der Unterbau, die Stabilität fehlt. Wenn Stabilität im heilsamen Verhalten/Handeln fehlt, das Leben aufgewühlt, voller negativer Impulse ist, respektlos und so weiter, ist es unmöglich, dass da irgendeine Einsicht stabil werden könnte. Wenn der Geist nicht geklärt ist, nicht

unabgelenkt verweilen kann, kommt es zu keiner tiefen Integration von irgendwelchen Einsichten. Sie mögen zwischendurch mal kurz aufpoppen, man mag was hören, was einen tief inspiriert, wenn man gerade mal für einen Moment offen ist, aber zu einer stabilen Integration kommt es nicht.

Soweit der erste Teil der Vormittagsunterweisung zum heilsamen Verhalten, den ersten drei Pāramitās, die alle genährt werden durch das vierte, die freudige Energie, die uns hilft, uns ausdauernd immer wieder in diesen Bereichen weiterzuentwickeln.

Ihr könnt aufgrund dieser Darstellung verstehen, dass das für die Laienpraktizierenden, die sogenannten Haushälter, schon ein Riesensbereich der Praxis ist. Das ist ein Riesensbereich der Praxis für uns alle, auch für solche, die Mönchs- und Nonnengelübde abgelegt haben: Er enthält die ganze Kommunikation, das Zusammenleben miteinander, in der Kleinst-Gruppe, der Familie und in der Gesellschaft. Das ist die Basis unserer Praxis.

Natürlich wird uns dabei die tägliche Meditationspraxis mit dem Entwickeln von Weisheit helfen. Sie nähren sich gegenseitig, das ist nicht abgehoben. Bloß, weil sie aufeinander ruhen, ist das obere nicht abgehoben, sondern es findet immer ein Durchwirken statt. Die Weisheitsebene durchwirkt die meditative und die soziale Ebene. Die erste Ebene können wir soziale Ebene nennen oder auch die Integration von Selbstfürsorge und Fürsorge für andere. Das ist die erste Ebene. Als Ausdruck dieser Selbstfürsorge fangen wir auch noch an zu meditieren und entwickeln Geistesruhe, und das tun wir auch für alle anderen, aber wir arbeiten mit uns selbst. Wir entwickeln Einsicht, das machen wir auch für alle anderen, wie für uns selbst. So hängen diese Bereiche zusammen. Wir lesen darin eine Gesamtschau dessen, wie sich ein Leben harmonisch entwickeln kann, wie da Harmonie und Seinsverständnis reinkommen. Wer sich nach Harmonie sehnt, nach innerem Frieden, braucht erst einmal diese Grundlagen, die ersten drei Pāramitās, und natürlich intensives Arbeiten an der Geistesruhe, der meditativen Stabilität, um dann durch gewonnene Einsichten noch tieferen Frieden zu finden. Wenn der Frieden komplett ist, nennen wir das Nirvāṇa, Nirvāṇa in dieser aufgewühlten Welt, Nirvāṇa im Saṃsāra.

Wenn Gendün Rinpoche uns *tsültrim*, das ist der tibetische Ausdruck für Śīla erklärte, hat er manchmal darüber gesprochen, dass wir uns beim Meditieren in diesem heilsamen Leben, das wir führen, wie niederlassen können, dass wir einfach darin sitzen können. Wenn das Leben so heilsam gelebt wird, dass wir durch unsere Rede niemanden verletzen, dass wir mit anderen in jeder Hinsicht respektvoll umgehen, dann ist der Geist frei von Bedauern. Wenn wir das, was es aus der Vergangenheit zu bereuen gab, schon längst aufgeräumt haben, eine neue Richtung eingeschlagen und uns dem Heilsamen zugewendet haben, dann können wir uns einfach in einem Wohlwollen niederlassen, weil unsere Augen aufgehen und wir in die Natur schauen, oder Menschen sehen, oder Geräusche hören. Dann durchdringt diesen Geist ein Wohlwollen, und das macht das Meditieren ganz leicht. Lasst uns das miteinander praktizieren.

## Meditation

Es beginnt mit dieser Dankbarkeit für unser kostbares Menschendasein, das uns jetzt gerade erlaubt, einfach zu sein, im Bewusstsein des Dharma. –

Im Rahmen all dessen, wofür ich dankbar bin, bin ich dankbar dafür, dass ich so im Frieden bin mit allen, die mich umgeben. Wenn jetzt bei euch Personen im Bewusstsein auftauchen, mit denen ihr nicht im Frieden seid, dann sagt ihr innerlich, „Darum werde ich mich kümmern!“, und legt es auf die Seite. Ich werde mich um diese Beziehung kümmern. Ich werde mich voller Respekt und Wohlwollen und auch mit innerer Klarheit und Energie dieser Beziehung zuwenden, wenn sich die nächste Gelegenheit ergibt. Dieses Versprechen muss gehalten werden. –

Dann atme ich in diesem wunderbaren Gefühl, niemandem übel zu wollen... Ich atme im Wohlwollen gegenüber den Pflanzen, Tieren und Menschen und vor allen Dingen auch mir selbst gegenüber; diese berühmte Geduld. –

So atmen wir ein und aus in diesem ganz heilsamen, wohltuenden Verbundensein mit allem – ausnahmslos. Wenn wir an die Ozeane denken oder an den Titisee – Wohlwollen... Wenn wir an die Savannen denken oder die Urwälder oder unsere leidenden Fichtenwälder – Wohlwollen... Wenn wir an die Ameisen denken, die sich gerade in unserem Garten ein kleines Nest anlegen – Wohlwollen... Wenn wir an unsere Schwierigkeiten denken – tiefe Bereitschaft Lösungen zu finden. Auch wenn es nicht immer möglich ist, aber die Bereitschaft ist da. –

Was Lama Gendün damals auch immer wieder sagte, ist, dass wir die Meditation mit einer Haltung von Freigebigkeit praktizieren; dass wir sie, schon während wir meditieren, dem Wohle aller schenken. Das ist jetzt

gerade das Beste, was wir zu schenken haben... Jeden Ausatem schenken wir, jeden Einatem... Wir schenken unserer Welt das Verweilen im Heilsamen. –

Wenn wir so unsere Meditation der Welt schenken, dann ist es kein weiter Schritt mehr, um sich vorzustellen, dass wir diesen ganzen Körper, unser ganzes Sein der Welt schenken... dem Wohl aller Lebewesen. Man kann auch sagen: Dem Wohl alles Seienden schenken wir unsere Präsenz in dieser Welt. –

Vielen Dank für die gemeinsame Praxis, für diese großzügigen Geschenke.

\* \* \*

Ich habe schon öfter Gendün Rinpoche zitiert, der gesagt hat: „Es gibt keine Hindernisse in der Meditation, wenn wir beim Meditieren im Bodhicitta verweilen. Alle Schwierigkeiten kommen nur durch diese Ichbezogenheit, durch dieses Beschäftigtsein mit mir selbst, mit meiner Vergangenheit, meiner Gegenwart und meiner Zukunft.“ Jetzt habt ihr gerade vielleicht eine kleine Erfahrung gemacht, was es heißt, im relativen Bodhicitta zu verweilen, denn darum geht es. Es geht gar nicht um das letztendliche, es geht hier um das relative Bodhicitta.

Zu Anfang der Unterweisung habe ich Kapitel 11 aufgeschlagen: Hinweise zur Praxis im angewandten Bodhicitta. Als allererstes stehen da die drei Schulungen. Die erste Schulung ist heilsames Verhalten. Dieses heilsame Verhalten beinhaltet die ersten drei Pāramitās. Die haben wir gerade in der Meditation noch einmal angestoßen, sie waren ja schon ganz wach durch die Erklärungen. Natürlich können wir das vierte Pāramitā, freudige Energie und Ausdauer, dazuzählen. Das Verweilen darin, im Śīla, in diesem Heilsamen, ist das Verweilen im angewandten Erleuchtungsgeist. Das ist die Basis, und das ist es, was Gendün Rinpoche gemeint hat. Wenn wir ganz in diesem Heilsamen aufgehen – Freigebigkeit, heilsames Verhalten in all seinen Aspekten, Geduld, verbunden mit dieser Freude, dieser freudigen Ausdauer –, dann verweilen wir in der Meditation im Bodhicitta. Da wird die Praxis leicht.

Ich weiß nicht, wie weit ihr bei diesen kleinen Hinweisen zur Meditation folgen konntet, die ich euch gegeben habe. Ich selbst bin allein dadurch, dass ich mich daran erinnert habe, innerlich in eine ganz tiefe Ruhe gekommen. Vielleicht war es für einige von euch, die dem folgen konnten, auch so. Es ist dann so leicht: Wir haben mit der Dankbarkeit begonnen – Dankbarkeit, Freigebigkeit, Geduld, dieses wohlwollende respektvolle Sein mit allem. Im Grunde genommen haben wir uns um unsere innere Atmosphäre gekümmert. Wir sind in eine Atmosphäre des wohlwollenden Respekts, des dankbaren Miteinanders eingetreten und haben uns in dieser inneren Atmosphäre des Wohlwollens, des Heilsamen, des Verbundenseins einfach niedergelassen. Wir sind darin aufgegangen. Wir haben keine zusätzlichen Meditationsinstruktionen angewendet, haben nichts gemacht, nicht noch zusätzlich auf den Atem geachtet oder dieses und jenes.

Wenn wir uns mit hoher Intensität auf dieses Verbundensein im Wohlwollen einlassen, dann braucht es eigentlich gar keine zusätzlichen Meditationserläuterungen und der Geist kommt im Wohlwollen, im Heilsamen zur Ruhe. Wir haben das gerade praktiziert, diesen Übergang von Śīla zu Samādhi, vom ersten Pāramitā zum fünften Pāramitā, zur zweiten Schulung. Wir haben das gerade in die Erfahrung geholt. Für jemanden, der gerade Riesenprobleme im Leben hat, war es vielleicht nicht so leicht. Es ist nicht für jeden jederzeit möglich, einer geleiteten Meditation zu folgen, aber vielleicht haben einige von euch eine Ahnung davon bekommen, wie wichtig diese atmosphärische Einstimmung ist, dass wir uns atmosphärisch im Bodhicitta niederlassen.

Vielleicht haben einige sogar eine Ahnung davon bekommen, dass das ein bisschen Ähnlichkeit damit hat, als würden wir in ein reines Land eintreten. Das wäre die tantrische Perspektive davon. In diesem im Heilsamen aufgehenden, wohlwollenden Geist ist alles rein, da ist alles so unbelastet, so frei von ichbezogenem Greifen – ich und andere. Es ist einfach ein Aufgehen im Sein, ohne Trennungen zu kultivieren. Das ist dasselbe, was wir im tantrischen Buddhismus als das Meditieren im reinen Land ansehen, wobei wir selbst, um diese Reinheit von uns selbst zu unterstreichen, zum Beispiel der Medizin-Buddha sind. Wir sind der Medizin-Buddha, der ganz im heilsamen Wahrnehmen von allem aufgeht, und wo alles, was auftaucht, zu Medizin wird. Das ist das Typische am reinen Land des Medizin-Buddha: alles, was dort auftaucht, die Tiere, die Pflanzen, das Wasser, was auch immer, ist Heilmittel. Alles wird dazu genutzt, um noch mehr Befreiung, Genesung und Heilung zu bewirken.

Ich sage euch das, um auch da wieder zu vernetzen, um zu sagen, dass das gar nicht so weit weg liegt. Das ist eigentlich dasselbe noch einmal ein bisschen anders ausgedrückt. Dieses tiefe Aufgehen im Heilsamen ist genau das, was diese Visualisationen, Vorstellungen, Gefühle im Tantra bewirken wollen: dass unser Samādhi, der Samādhi der Gottheit, eigentlich dieses totale Aufgehen auf einer wohlwollenden, reinen Wahrnehmung von uns selbst und allem anderen beruht.

Unsere Themen sind die drei Schulungen: Śīla, Samādhi, Prajñā. Mir ist wichtig, dass ihr diese drei Sanskrit-Begriffe lernt. Damit könnt ihr euch international verständigen, die drei Schulungen sind die Zusammenfassung von allem. Die Bedeutung dieser Begriffe ist: heilsames Verhalten, meditative Stabilität und Weisheit. Weisheit ist natürlich die richtige Übersetzung, aber es geht um transformierende Seinserkenntnis.

Wir haben eine Zuordnung zu den Pāramitās, den befreienden Qualitäten, vorgenommen. Das ist sehr wichtig, weil das heilsame Verhalten – Śīla – in buddhistischen Kreisen viel zu sehr reduziert wird. Als ob das nur die erste Form vom zweiten Pāramitā wäre, das Einhalten von Gelübden. Das ist eine reduzierende Idee von dem, was mit dieser grundlegenden Schulung gemeint ist. Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns alle daran erinnern, dass wir als erstes Freigebigkeit haben, die drei Aspekte der Freigebigkeit: materielle, soziale und Dharma-Freigebigkeit.

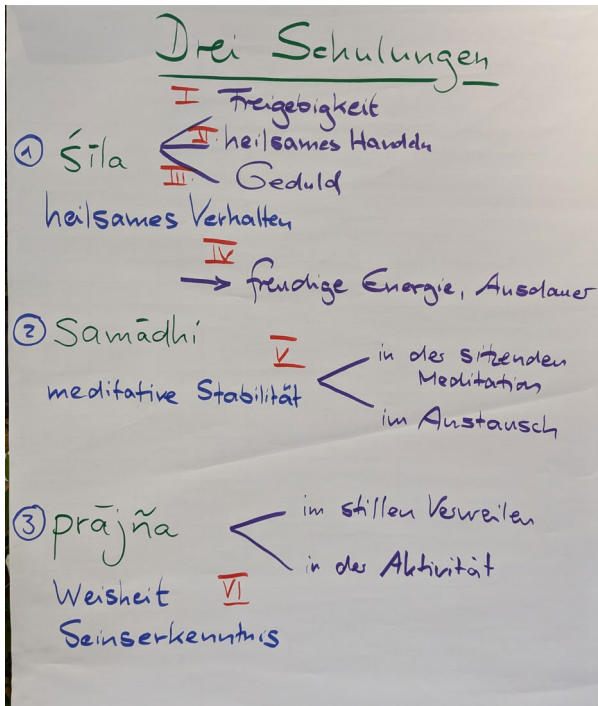
Beim heilsamen Handeln, dem zweiten Pāramitā, ist das Gelübde-Halten nur der erste Aspekt. Es kommt das heilsame Handeln zum Wohle von uns selbst und zum Wohle aller hinzu. Da ist viel mehr Substanz drin als nur im Befolgen von Gelübden und Unterlassen von schädlichen Handlungen. Das Unterlassen von schädlichen Handlungen ist nur die Basis, auf der wir dann nutzbringende Handlungen ausführen. Um die geht es im Wesentlichen bei Śīla. Es geht nicht nur um das Nicht-Töten oder Nicht-Schlagen oder Nicht-Lügen. Nein, es geht darum, wie wir respektvoll miteinander umgehen können, dass wir statt zu töten und zu schlagen die Gesundheit, die Kraft, die Lebensenergie fördern, anstatt zu lügen und harsche Rede zu üben. Wie reden wir aufrichtig, ohne mit unserer Aufrichtigkeit anderen auf den ‚Keks‘ zu gehen? Wie kann unsere Aufrichtigkeit nährend und unterstützend wirken? Wie können wir, ohne unsere innere Klarheit zu verlieren, Schwieriges ansprechen, ohne harsch und verletzend zu werden? Das ist eine Riesenpraxis. Wie können wir den Dharma vermitteln und vorleben, für uns selbst üben und andere in der Saṅgha und in der Mahāsaṅgha aller Lebewesen darin unterstützen? Wie können wir Dharma leben, sodass all diese heilsamen Qualitäten entstehen, die dann dazu führen, dass Menschen sich von uns angezogen fühlen, Vertrauen haben, dass sie auf uns zählen können und wir wirklich verlässliche Leuchten des Dharma werden? Das gehört alles zu Śīla.

richtig, ohne mit unserer Aufrichtigkeit anderen auf den ‚Keks‘ zu gehen? Wie kann unsere Aufrichtigkeit nährend und unterstützend wirken? Wie können wir, ohne unsere innere Klarheit zu verlieren, Schwieriges ansprechen, ohne harsch und verletzend zu werden? Das ist eine Riesenpraxis. Wie können wir den Dharma vermitteln und vorleben, für uns selbst üben und andere in der Saṅgha und in der Mahāsaṅgha aller Lebewesen darin unterstützen? Wie können wir Dharma leben, sodass all diese heilsamen Qualitäten entstehen, die dann dazu führen, dass Menschen sich von uns angezogen fühlen, Vertrauen haben, dass sie auf uns zählen können und wir wirklich verlässliche Leuchten des Dharma werden? Das gehört alles zu Śīla.

Dann haben wir natürlich die Geduld. Geduld ist die Freundin vom heilsamen Handeln, denn heilsames Handeln ist nicht einfach. Da zitiere ich gern noch einmal Gendün Rinpoche: „Es ist so leicht eine Situation zu verschlimmern, und es ist unendlich schwer eine Situation zu verbessern.“ Heilsames Handeln ist erst einmal das Unterlassen, Situationen zu verschlimmern. Das ist schon einmal gut. Den Mund zur rechten Zeit zu halten, die Handlung nicht zu machen, die mir und anderen nicht gut tun würde, ist schon einmal richtig gut. Aber dann fängt das zähe Lernen an: Wie kann ich Situationen verbessern? Ihr wisst, ihr habt es alle schon probiert, ihr probiert es ständig, wir probieren es alle ständig. Wie oft das doch nicht die gewünschten Ergebnisse zeigt. Da brauchen wir Geduld. Wir brauchen Geduld mit uns selbst, mit anderen und mit den Spiegeln, die uns dabei gezeigt werden. Ihr erinnert euch an die verschiedenen Formen der Geduld, die ich angesprochen habe.

Als viertes die freudige Energie oder Ausdauer, die alle drei Schulungen unterstützt. Freudige Ausdauer ist definiert als die Freude am Heilsamen. Es ist speziell die Freude zu Beginn einer heilsamen Handlung, dieser Enthusiasmus. Wenn diese Freude am Heilsamen dann zur Ausdauer wird, ist es die fortgesetzte Freude daran, so etwas Heilsames umzusetzen. Ich erlaube mir einmal, die Freude zu erwähnen, auf lange Sicht so einen Ort zur Verfügung zu haben wie den Grünen Baum, in dem Menschen traditionsoffen miteinander im Austausch tiefe Meditation praktizieren können, diese Vision. Die Freude daran gibt die Kraft, die Hindernisse zu überwinden. Diese freudige Ausdauer hilft uns bei allem, was wir tun, Hindernisse zu überwinden und dranzubleiben. Das kann man nicht mit dem Willen erzeugen. Es ist das, was sich in uns freisetzt, wenn wir verbunden sind mit der heilsamen Qualität dessen, was wir umsetzen wollen.

Wenn wir das in der Meditation nutzen wollen, müssen wir uns beim Meditieren mit dem verbinden, was im



Meditieren tatsächlich das Heilsame ist, sonst wird die freudige Energie nicht frei. Es ist ein gespürtes Erleben. Wir spüren richtig, wie es gut tut. Wir spüren wie Freigebigkeit gut tut. Wir spüren, wie es gut tut, etwas Schädliches zu unterlassen. Wir spüren, wie es gut tut, das Heilsame zu lernen. Wir spüren, wie es gut tut, geduldig zu sein. Das kennt ihr doch: Es tut richtig gut, geduldig zu sein. Erlebt ihr das auch manchmal als Geschenk, wenn es euch passiert, dass ihr überraschenderweise mal so echt geduldig seid? Noch nicht erlebt? Da gibt es eine, die schüttelt den Kopf und die anderen schmunzeln. Ich bin auch nicht der Geduldigste, aber wenn Geduld da ist, ist das ein totales Geschenk. Was für eine innere Ruhe sich ausbreitet in Situationen, wo man sonst genervt wäre. Ein unglaubliches Geschenk! Die freudige Ausdauer, diese Energie bemerkt genau das: wie es gut tut. Und sie hat dann Lust, noch mehr von dem im Leben zu haben.

Übt es doch das nächste Mal. Das kommt bestimmt bei der Rückreise schon, oder vielleicht heute Abend, wenn ihr irgendwo auf das Essen warten müsst... Gestern mussten wir geduldig von einem Ort zum anderen laufen, bis wir mit den israelischen Freunden endlich die eine noch offene Pizzeria gefunden haben, wo wir zum Glück noch bedient wurden. Geduld – wenn man den nächsten Stau gelassen nehmen kann, in dem bestimmt einige von uns stehen werden; oder der nächste Zug, der aus irgendeinem Grund nicht kommt – Probleme am Schienennetz oder Verspätung eines voranfahrenden Zuges. So etwas haben wir schon oft gehört. Wir machen einfach das Beste draus. Plötzlich bin ich im Stau, im Warten, ich bin gelassen und nutze die Zeit zur Praxis...

Meditative Stabilität, das ist der Samādhi. Ich teile meditative Stabilität auf: in der sitzenden Meditation und im Austausch. Das ist der Grund, warum ich nicht von meditativer Versenkung spreche. Samādhi ist natürlich im engeren Sinne bezogen auf Meditationszustände, die Dhyānas und so weiter. Aber wenn Bodhisattvas in der Welt unterwegs sind, heißt es von ihnen, dass sie nie den Samādhi verlassen, während sie im Austausch sind. Das fünfte Pāramitā meditative Stabilität ist nicht an irgendwelche ruhigen Orte in dieser Welt gebunden oder an unser Meditationskissen, wo niemand stört. Bei Erwachten geht der Samādhi in alle Situationen mit, und zwar so weit, dass sie nicht nur unabgelenkt im Heilsamen verweilen, ohne dass emotionale Schleier auftauchen, sie sind unabgelenkt der eigentlichen Natur des Seins gewahr. In allem, ohne sich dafür anstrengen zu müssen. Samādhi – inklusive Einsicht – geht mit.

Prajñā ist Seinserkenntnis, die im stillen Verweilen entsteht, also Einsicht während der Meditation. Und sie begleitet uns in der Aktivität. Sicht, Meditation, Aktivität. Der dritte Karmapa sagt im Mahāmudrā-Gebet: „Aktivität ist, in allen Bereichen der Meditation geschickt zu sein.“ Das bedeutet, die Sicht – Prajñā, die Seinserkenntnis – in allen Situationen aufrechtzuerhalten. Deswegen ist es wichtig, dass wir zu einem etwas dynamischeren Verständnis der Pāramitās kommen.

So viel zum Zusammenwirken drei Schulungen und der sechs Pāramitās, der sechs befreienden Qualitäten. Das Pāramitā der freudigen Energie und Ausdauer unterstützt alle, es ist nicht einer spezifischen Schulung zugeordnet.

**Teilnehmer/-in:** *Wie ist die Beziehung zwischen Śīla, Samādhi, Prajñā und Sicht, Meditation, Handeln? Ist das eine aus der Sicht von Weisheit, von zeitlosem Gewahrsein, beschrieben und das andere aus dem Bemühen heraus gesehen? Wie würdest du die Verbindung zwischen den beiden beschreiben?*

Sicht ist tatsächlich die Weisheit. Wir hatten bei dem großen Punkt der Sicht auch die Haltung dabei, die Motivation. Diese beiden nähren das heilsame Verhalten, genauso wie du es gesagt hast. Das ist natürlich der Bereich des Handelns. Diese erste Schulung wird dann zur Aktivität der Bodhisattvas und Bodhisattvis. Dieser erste Bereich, den wir wie die Basis dargestellt haben, ist genau der Bereich, in dem die erwachte Aktivität stattfindet – die Freigebigkeit, den Dharma zu geben, das heilsame Wirken zum Wohle aller. Die Frucht zeigt sich tatsächlich, wie du es anfragst, im ersten Bereich als das Handeln.

Die Meditation ist die geistige Klarheit, die Präsenz, die immer dafür sorgt, dass die Seinserkenntnis stark bleibt. Sie ist der vermittelnde Bereich dazwischen: Sie nährt Sicht und Weisheit. Im heilsamen Verhalten bleiben wir eben auch meditativ geistig stabil. Wir lassen uns im heilsamen Verhalten nicht in die Kleśas reinziehen. Das ist die Präsenz der Meditation im Handeln. Wer viel meditiert, aber in der Aktivität, im Handeln voll mit den Emotionen unterwegs ist, hat vermutlich ein Problem mit der Integration. Viel meditieren, in der Meditation Ruhe erleben, aber dann völlig aufgewühlt und emotional getrübt im Alltag unterwegs sein, diese beiden gehen nicht gut zusammen. Es passiert natürlich vielen, dass das weit auseinanderklafft. Am Anfang sind das, was wir in der Meditation erleben, und das, was wir im Alltag erleben, wie zwei unterschiedliche Leben. Der Sinn ist, beides zusammenzubringen, dass die Meditation darüber fließt. Du kannst also diese innige Beziehung tatsächlich herstellen.

Wir könnten auf unserer Darstellung noch die Sicht unten zur Weisheit schreiben, das Handeln ist klar der obere Bereich und die Meditation bleibt der mittlere Bereich.

**Teilnehmer/-in:** *Du nennst es Schulungen und Übungen. Ich erlebe es auch als Früchte. Könnte nicht dasselbe wie von zwei Seiten entstehen? Einerseits könnte man den Weg gehen, indem man übt und dann damit zu der Quelle zu kommt. Der andere Weg ist, wirklich immer verbunden zu bleiben mit dem, was ich ganz ehrlich zutiefst liebe. Wenn ich dieser Verankerung im Herzen, die es einfach gibt, treu bleibe, dann entstehen diese Qualitäten. In der Liebe zur Wahrheit zum Beispiel.*

Siehst du da irgendeinen Unterschied zwischen den beiden? Du übst doch aus Liebe, immer verbunden zu bleiben, ist doch ein Üben. Du übst dich immer in deiner Liebe. Das ist eigentlich dieses vierte Pāramitā, diese Freude, die Liebe zum Erkennen und zum Unterstützen. Das hältst du immer wach.

*Über das andere denke ich aber nicht nach. Da entsteht natürlich eine Geduld oder eine Langatmigkeit oder ein heilsames Handeln, aber der Teil ist keiner, den ich übe. Die Liebe hat ihre eigene Intelligenz, die sich dann entfaltet und die kann nur so gehen.*

Solange das so geht, mach es so. Wenn dir mal die Liebe abhanden kommt, dann schaust du mal, was es sonst noch braucht.

*Meine Erfahrung ist, dass, wenn die Liebe abhanden kommt, das, was vorher aus der Liebe entstanden ist, nicht gleich weg ist.*

Es kommt vor, dass Menschen, die sich geliebt haben, aufeinander wütend werden. Plötzlich behandelt dich der Mensch total mies, Ärger wird in dir wach, du bist enttäuscht und so weiter. Dann ist es gut, eine gewisse Klarheit darüber zu haben, zu was du dich nicht hinreißen lässt.

*Ja, das ist klar.*

Gut, wenn das klar ist. Wir halten fest, dass wir immer bei der Liebe zum Heilsamen zu bleiben, auch zum Erkennen. Diese Liebe, all das, was Liebe für uns beinhaltet, wach zu halten, erleichtert den ganzen Rest. Dann brauchen wir uns um den Rest nicht zu kümmern. Das würde ich auch so sehen. Es stimmt sogar mit einem berühmten Zitat von den Mahāmudrā-Meistern überein: „Wenn wir im Bodhicitta sind, brauchen wir uns um die Regeln nicht zu kümmern.“ Bodhicitta ist Liebe und Mitgefühl.

*Ich kenne diese Stürme des Lebens natürlich auch, und zwar sehr extrem. Wenn von außen etwas kommt, das aufwühlt, geht es doch darum zu verstehen, dass das auch etwas Heilsames hat. Das ist jedes Mal die Chance, diese Verankerung zu vertiefen. Ohne den Sturm kann diese Vertiefung gar nicht stattfinden. Wir brauchen den Sturm im Leben, sonst vertieft sich nichts. Wenn alles immer heilsam und gut im Außen ist, vertieft sich nichts.*

Was du beschreibst, ist nichts anderes als das, was in den drei Schulungen beschrieben wird. Wunderbar, dass du uns noch eine liebevollere Erklärung dafür gibst.

## Definition der sechs Pāramitās nach Gampopa

Im *Schmuck der Befreiung* ist in jedem Pāramitā-Kapitel die Definition unter Punkt 2. zu finden.

### Kapitel 12: *Die befreiende Qualität der Freigebigkeit*

#### 2. *Das Wesen von Freigebigkeit*

Das ist die Definition: **Das Wesen von Freigebigkeit ist eine von Anhaften freie Geisteshaltung, die Besitz – alles, was wir haben – völlig hergibt.**

Maitreya und Asaṅga erklären das in *Stufen der Bodhisattvas* so:

**„Was ist das Wesen von Freigebigkeit?**

**Es ist eine nicht anhaftende, spontan entstehende Geisteshaltung,**

**die zu freigebigem Handeln – und dann unter anderem –, dem völligen Hergeben von Besitz führt.“**

Was wir besitzen, das sind auch unsere Fähigkeiten. Das ist die Zeit, die wir haben. Das ist nicht so materiell gemeint. Wir sehen, was eigentlich damit gemeint ist: frei von Anhaften, spontan, alles hergeben.

### Kapitel 13: *Die befreiende Qualität des Heilsamen Verhaltens*

#### 2. *Das Wesen von heilsamem Verhalten*

**Disziplin hat vier Eigenschaften.** Maitreya und Asaṅga schreiben dazu:

**„Wisset, dass vier Qualitäten das Wesen des heilsamen Verhaltens ausmachen. Welche das sind? Heilsames Verhalten wird von anderen auf gute und korrekte Art empfangen; die sie begleitende Motivation ist völlig rein; falls sie beschädigt wird, kann sie wiederhergestellt werden; und sie wird vor Schaden bewahrt, indem wir durch Respekt Achtsamkeit entwickeln.“**

Da muss man ein bisschen wühlen, um wirklich zu einer guten Definition zu kommen. Hier werden einfach vier Eigenschaften aufgeführt.

**Heilsames Verhalten wird von anderen auf gute und korrekte Art empfangen.** Es gibt tatsächlich das Übertragen der Zufluchtsgelübde, der Bodhisattva-Gelübde, der Samayas und so weiter. Aber es wird uns von anderen auch auf gute Art vorgelebt, es gibt also inspirierende Beispiele. Das ist ein wichtiger Faktor.

Erst durch die zweite Eigenschaft – **die begleitende Motivation ist völlig rein** – wird Verhalten wirklich heilsam. Wir verhalten uns nicht heilsam, damit andere uns preisen oder mehr Pluspunkte auf dem Verdienstekonto entstehen, Prämienpunkte oder so etwas. Reine Motivation bedeutet, dass wir um des Heilsamen aller Personen willen, um des Miteinanders willen heilsam handeln.

**Heilsames Verhalten kann, wenn es beschädigt wurde, wiederhergestellt werden.** Es kann repariert werden. Wir können uns entschuldigen, wir können neue Unterstützung nehmen. Wir können immer wieder anfangen. Hier wird darauf hingewiesen, dass wir nie perfekt darin sind. Vergesst es, Perfektion gibt es nicht! Wir sind immer nur in einer Annäherung.

Das Bodhisattva-Gelübde vollkommen zu halten, ist fast nicht möglich. Ich kann's nicht. Es geht immer darum, in der Annäherung zu sein, mir immer wieder meine eigenen Unzulänglichkeiten einzugestehen. Weitermachen und es immer heilsamer werden lassen.

Der letzte Punkt ist eigentlich so etwas wie die Definition: **... indem wir durch Respekt Achtsamkeit entwickeln.** Respektvoll und achtsam, damit ist es sehr gut zusammengefasst.

Was wir heilsames Verhalten nennen mit all diesen Regeln hat mit Respekt zu tun. Respekt für einen selbst und Respekt für andere. Das sind grundlegende, heilsame Qualitäten beziehungsweise nicht heilsame Qualitäten, wenn sie nicht da sind. Selbstrespekt und Respekt für andere achtsam und voller Gewahrsein umzusetzen, das ist es, worum es eigentlich geht.

## Kapitel 14: *Die befreiende Qualität der Geduld*

### 2. *Das Wesen von Geduld*

**Das Wesen von Geduld besteht darin, durch nichts aus der Ruhe gebracht zu werden** – tiefe Gelassenheit. Asaṅga erklärt wieder:

**„Wisset, dass das Wesen der Geduld eines Bodhisattvas kurz gesagt darin besteht, durch nichts gestört zu sein – und dies allein deshalb, weil sein Geist stets frei von Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl ist.“**

Geduld entsteht, wenn wir **frei von Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl** sind. Das ist genau das, was Gendün uns sagte: „Wer Mitgefühl hat, braucht sich um Geduld nicht zu kümmern.“ Wann werden wir ungeduldig? Wenn wir vorne in der Schlange sein wollen; wenn wir schon am Stau vorbei sein wollen; wenn wir keine Lust mehr haben, uns das noch mal anzuhören, was die Person uns sagen möchte; wenn wir zum soundsovielten Male einer Situation ausgesetzt sind und es gerne anders hätten. Geduld, das Streben nach persönlichem Vorteil, ist immer, „Ich hätte es gerne anders!“ Frei von diesem Streben zu sein, es gerne anders zu haben, das ist Geduld. Das fällt ganz leicht, wenn Mitgefühl da ist.

Ihr merkt, ich hole euch ein bisschen die Schätze raus. Es hat noch andere Schätze, die ich gar nicht ansprechen kann, aber allein diese Definitionen in jedem Kapitel sind solche Klarstellungen.

## Kapitel 15: *Die befreiende Qualität freudiger Ausdauer*

### 2. *Das Wesen von freudiger Ausdauer – sowie Faulheit*

**Das Wesen von freudiger Ausdauer ist Freude an heilsamem Handeln.** Das *Abhidharma-Kompendium* definiert das so:

**„Was ist freudige Ausdauer? Eine Geisteshaltung, die wirklich Freude an heilsamen Handlungen hat – das Gegenmittel für Faulheit.“**

Im Kommentar zu Asaṅgas Werk *Kommentar zum Schmuck der Mahāyāna-Sūtra* finden wir:

**„Mit reinem, freudigem Einsatz Heilsames zu tun, wird als ihr Wesen bezeichnet.“**

Dann folgt eine fantastische Beschreibung von drei Arten von Faulheit und von drei Arten freudiger Ausdauer. Das kommt natürlich im Grundkurs noch. Wir werden uns mit ihnen noch befassen.

#### Kapitel 16: *Die befreiende Qualität meditativer Stabilität*

**Das Wesen von meditativer Stabilität ist geistige Ruhe und deren Wesen – das Wesen von Śāmatha, geistiger Ruhe – ist, dass der Geist innerlich einsgerichtet im Heilsamen verweilt.**

Einsgerichtet bedeutet unabgelenkt. Das ist genau das, was ich euch gesagt habe, also nichts Neues. Ich will euch nur die Stellen sagen. Einsgerichtet, unabgelenkt im Heilsamen verweilen, das ist die Definition für Samādhi. Nicht keine Gedanken zu haben oder irgendwelche Dhyāna-Erfahrungen zu machen, sondern einsgerichtet im Heilsamen zu verweilen. Das Heilsame beinhaltet, dass dabei heilsame Erkenntnisse entstehen, dass heilsame Einsichten entstehen. Das gehört alles mit dazu.

**„Einsgerichteter Geist ist im Heilsamen weilender Geist.“**

#### Kapitel 17: *Die befreiende Qualität der Weisheit*

**Das Wesen von Weisheit – von Prajñā – ist ein genau unterscheidendes, umfassendes Verständnis aller Phänomene.**

Alle Aspekte unseres Erlebens, also **alle Phänomene werden fein, genau unterscheidend** – also nuanciert – **und allumfassend verstanden** – in ihrer wahren Natur und in ihrer Erscheinungsweise. Die wahre Natur wird verstanden, wie die Phänomene erscheinen und sich wieder auflösen.

## IX. Drei Quellen von Weisheit: Studieren, Kontemplieren und Meditieren

Es geht hier darum, wie wir unser ganzes Leben zur Praxis machen können, und zwar mit Hilfe dieser drei Formen der Praxis – Hören, Kontemplieren und Meditieren –, mit denen wir die Seinserkenntnis vertiefen. Das sind die berühmten drei Quellen der Weisheit.

Im Mahāmudrā-Gebet des 3. Karmapa heißt es:

**„Das Hören und Studieren der Texte befreit uns vom Schleier des Nicht-Wissens.  
Das Kontemplieren der mündlichen Belehrungen vertreibt die Dunkelheit der Zweifel.  
Das aus der Meditation erwachsende Licht erhellt das natürliche Sein, so, wie es ist.  
Möge das Leuchten dieser dreifachen Weisheit ständig zunehmen.“**

Das ist eigentlich, was wir als große Unterstützung brauchen, es umfasst unsere gesamte Praxis. Damit können wir unser ganzes Leben für die Praxis nutzen.

Früher hieß es nicht ‚studieren‘, sondern einfach nur ‚hören‘. Das tun wir jetzt gerade. Eigentlich studieren wir zwar, aber hauptsächlich geht es über das Hören. Früher gab es ja keine Texte, sondern es ging alles über das Hören, und es geht um ein genaues Hören, um ein tiefes Zuhören, durch das wir dann in der Lage sind, das Gehörte tatsächlich auch wiederzugeben. Es geht also nicht nur um eine Gedächtnisfunktion.

Dharma-Texte sind ja aufgeschriebene, gehörte Unterweisungen. Es geht darum, einen Dharma-Text so zu hören oder zu lesen, dass ich das, was ich gehört oder gelesen habe, so wiedergeben kann, wie es tatsächlich gesagt und geschrieben wurde. Dabei hilft schon, wenn ich die Intention hinter dem, was ich höre, auch begreife. Wenn ich also einen Satz verstehen möchte, muss ich wissen, was eigentlich die Intention dieses Satzes ist. Dann prägt er sich ein.

Wenn ihr also diese kurze Passage, die ich jetzt gesprochen habe, wiederholen wolltet, dann ist die einfachste Art, sich an die Intention zu erinnern, nämlich dass es darum geht, wie ich mein ganzes Leben zur Praxis nutzen kann. Es geht um die drei Schritte: „Was war dann nochmal wichtig beim Hören, Studieren und Meditieren?“ So setzt sich unser Verstehen allein durch das Aufnehmen und Hören oder Lesen der Unterweisungen zusammen.

Ich bin einer von denen, die einen Dharma-Text nicht ohne Bleistift lesen können. Das ist meine Art, ganz



konzentriert zu lesen. Wenn ich mir das Wesentliche unterstreiche, bleibt es mir im Gedächtnis, wenn ich es mir noch einmal durchblättere. Das hat mir mein Leben lang geholfen. Ihr macht es auf eure Art. Eine Möglichkeit ist, sich beim Hören Notizen zu machen, eine andere ist, das Gehörte aufzuschreiben und auf das Gedächtnis zu vertrauen.

Wichtig dabei erscheint mir, dass wir in dieser ersten Phase des Hörens und Studierens nicht unsere eigenen Worte einfließen lassen, sondern dass wir in den Worten des Sprechenden oder Schreibenden bleiben und in der Lage sind, etwas in deren Worten wiederholen zu können, zum Beispiel in den Worten des Buddha oder des 3. Karmapa in dieser Passage. Denn die Verzerrung vom Gehörten und Gelesenen findet schon statt, wenn wir uns nicht mehr an die Worte erinnern können, die tatsächlich benutzt wurden, wenn wir andere Worte nehmen und diese auch noch anders kombinieren. Schon landen wir bei einer anderen Aussage.

Wir haben das doch erlebt, und wenn ihr euch über die verschiedenen Fragen und Inhalte in den Gruppengesprächen unterhaltet, erlebt ihr wahrscheinlich auch, dass Verschiebungen stattfinden können.

Der erste Schritt ist also ein verzerrungsfreies Lernen und Studieren.

Karmapa schreibt, dass bereits das Hören und Studieren uns vom Schleier des Nicht-Wissens befreit. Da geht es wirklich darum, etwas nicht zu wissen, nicht gehört zu haben, mit etwas überhaupt noch nicht vertraut zu sein. Das Hören und Studieren ist der erste Aspekt.

Das Kontemplieren hat als Hauptaufgabe, die Dunkelheit der Zweifel zu vertreiben, Zweifel an der Unterweisung aufzulösen, indem wir das Gesagte mit der eigenen Erfahrung in Verbindung bringen.

Das Meditieren wirft ein Licht auf das natürliche Sein, so, wie es ist. Das ist ein nicht-begrifflicher Vorgang. Meditieren bezieht sich hier immer auf ein nicht-begriffliches Sein, in dem wir nicht mehr begrifflich kontemplieren, sondern aus der klaren Präsenz heraus intuitiv verstehen, wie es ist.

Beim Hören und Lesen geht es um Präzision, beziehungsweise darum, so präzise wiedergeben zu können, was in den Unterweisungen zu hören oder zu lesen ist, dass wir den Inhalt in uns präsent haben und verlässlich an andere weitergeben können.

Wir fangen also nicht damit an, schon beim Hören und Lesen der Unterweisungen uns sozusagen an ihnen abzuarbeiten: „Finde ich gut.“, „Finde ich nicht gut.“, „Das sehe ich nicht so!“, „Da würde ich ein anderes Wort benutzen.“ Das kommt später beim Kontemplieren. Da setzen wir dann alles zu uns in Beziehung.

Das ist ungefähr so, wie wenn wir im Gespräch – auch in einem Streitgespräch oder einem Gespräch mit verschiedenen Standpunkten – doch so sorgfältig zuhören, dass wir den anderen noch korrekt zitieren können. Bei stärker werdenden emotionalen Schleiern ist es – auch für mich – immer ein Thema, nicht nur die Worte des anderen zitieren zu können, sondern auch noch die Redlichkeit zu haben, die Intention hinter den Worten respektvoll und korrekt wiederzugeben. Das ist eine gute Voraussetzung, um dann die eigenen Standpunkte und Erfahrungen sowie andere Meinungen mit einzubringen und mit dem Gehörten, Gelesenen, gut Aufgenommenen in Beziehung zu bringen. Da entsteht dann etwas ganz Interessantes.

Alle buddhistischen Lehrer unterrichten diese drei Schritte, die bekannt sind als die drei Quellen von Weisheit. Die Weisheit, die aus dem Hören und Studieren entsteht, die Weisheit, die aus dem Kontemplieren entsteht, und die Weisheit, die aus dem Meditieren entsteht.

Hören und Studieren ist schon eine Praxis, bei der wir unsere emotionalen Schleier, unser Involviert-Sein erst einmal auf die Seite stellen. Es geht zuerst um ein korrektes Aufnehmen. Die Emotionalität kommt im zweiten Schritt gerne wieder rein. Aber wie in einer fairen Diskussion geht es erst einmal darum, möglichst vorbehaltlos zuzuhören, um die Inhalte korrekt – inklusive der Intention – wiedergeben zu können, sodass das eine innere Logik hat.

Wenn ich als Dharma-Lehrer sage, „Das ist buddhistische Geistesschulung.“, muss ich in der Lage sein, dieses Thema ohne Verfälschungen so darzustellen, dass der Inhalt der Lehre korrekt weitergeben wird. Es schafft Vertrauen bei euch, wenn ihr wisst, dass die lehrende Person in der Lage ist, ein Thema so darzustellen, dass man sagen kann, „So hat es der Buddha gesagt“, oder Gampopa, je nachdem, auf wen wir uns beziehen. Diese Fähigkeit braucht es.

Wenn ihr untereinander, in der Sangha oder mit Freunden, vertrauensvolle Gespräche führen möchtet, braucht es diese Fähigkeit, Inhalte erst einmal korrekt darzustellen. Dann kommt der zweite Schritt.

Im ersten Schritt nehmen wir Abstand von unseren emotionalen Reaktionen. Da geht es noch nicht darum, ob

ich etwas mag oder nicht mag, wo ich es gerne anders hätte und welche Sätze ich gerne überspringen würde: „Da gibt es ein paar Passagen, wo er zwischendurch etwas über Entsagung gesagt hat. Das lassen wir mal weg, das ist nicht mehr aktuell!“ oder: „Da gab es etwas mit Bekennen und Bereuen im siebenteiligen Gebet. Das finde ich ziemlich doof, das lassen wir mal weg. Ich praktiziere ein sechsteiliges Gebet, nicht ein siebenteiliges.“

Dann vergessen wir schon, dass es das gibt. Es gibt zum Beispiel Versionen der Mahāmudrā-Vorbereitungen des 9. Karmapa, wo die Stelle weggelassen wurde, dass die Freuden des Daseinskreislaufs so sind wie eine Henkersmahlzeit. Das wurde einfach gestrichen, weil es nicht mehr aktuell ist. Aber trotzdem ist der 9. Karmapa als Autor genannt, was nicht zulässig ist.

Dann müssten wir dazu stehen, dass wir einen eigenen Text schreiben. Wenn man sich auf jemanden bezieht, beziehungsweise zitiert, dann bitte korrekt und erstmal ohne emotionale Schleier.

Was passiert denn beim Kontemplieren?

Wir haben das Kontemplieren manchmal vernachlässigt, aber es ist sehr wichtig und wir können es den ganzen Tag über tun. Hören, zum Beispiel Audios hören, und Unterweisungen lesen können wir nur zu begrenzten Zeiten im Leben. Aber kontemplativ unterwegs sein können wir in fast jeder Lebenssituation. In fast jeder Situation können wir mit den Aussagen und Qualitäten des Dharma unterwegs sein. Der entscheidende Schritt, wie ich ihn heute beschreiben würde, ist, dass wir im Kontemplieren das Gehörte zu unserer eigenen Erfahrung in Beziehung setzen.

Ich nehme ein Beispiel: Wir haben von den drei Arten von Leid gehört, von Dukkha. Die drei Arten von Leid in Samsāra sind das offenkundige Leid, das von unseren Reaktionen auf etwas Unangenehmes ausgelöst wird, weil wir es nicht haben wollen; das Leid, das ausgelöst wird, weil sich angenehme Erfahrungen wandeln und nicht festhalten lassen, also das Haben-Wollen klappt nicht. Die dritte Ebene des Leides ist die Identifikation mit dem Bewusstseinsprozess, mit den fünf Skandhas, im Grunde genommen das Greifen nach einer vermeintlichen Ich-Existenz.

Dieser Abschnitt war das Referieren von Inhalten. Dann frage ich mich: „Was hat das mit mir zu tun? Wo spüre ich das? Welchen Aspekt dieses Leides möchte ich reduzieren? Wie möchte ich damit umgehen? Finde ich das überhaupt?“ Das sind Fragen, die in die Kontemplation führen.

Auf mich selbst bezogen wäre das: „Ja, ich möchte entspannter mit unangenehmen Situationen umgehen.“, „Ja, es ist unangenehm, wenn ich kritisiert werde. Genau da möchte ich gern etwas entspannter sein.“ Ich gehe damit schon einen Schritt weiter: Ich kontempliere, wie bestimmte unangenehme Situationen mit einer Emotion bei mir zu tun haben: Stolz, ein bisschen gepekt werden, mangelndes Selbstvertrauen und die normal anspringenden Reaktionen darauf. Das ist Kontemplieren.

Wenn ich die zweite Form des Leides mit mir in Beziehung bringe: „Möchte ich überhaupt aussteigen aus dem Anhaften am Angenehmen?“ Ich habe schon Praktizierende getroffen, die sagen: „Nein. Das finde ich jetzt gar nicht so leidvoll. Ich bin gerne verliebt, und ich möchte auch weiter verliebt sein.“, „Ich finde das gar nicht so schlimm, wenn ich ein bisschen unruhig werde, wenn ich meinen Kaffee nicht bekomme, ich Sorge einfach dafür, dass ich immer meinen Kaffee habe.“

Genau das ist dann auch wieder ein Schritt im Kontemplieren: Ich schaue kontemplierend, welchen Aspekt der Dharma-Unterweisungen ich tatsächlich umsetzen möchte. Woran möchte ich arbeiten? Ich muss nicht gleich an allem arbeiten, was da so erklärt wird. Vielleicht habe ich die Fähigkeit, all das, was erklärt wird, wiederzugeben, das heißt aber nicht, dass ich an all dem auch arbeite.

Die Kontemplation macht, dass ich mich immer auf das ausrichte, was mir am wesentlichsten ist, und dort geht es dann weiter. Dieser Prozess der Klärung, wie ich dann eigentlich üben möchte, findet in der Kontemplation statt. Das ist das Anwenden auf mich selbst.

Diese Woche haben wir davon schon jede Menge gehabt, das Kontemplieren läuft eigentlich immer schon mit. Während wir im Zuhören sind, kontemplieren wir auch schon. Das Hören und Kontemplieren können wir zwar im Nachhinein wieder voneinander trennen, aber schon jetzt, wenn wir zuhören, wie der Dharma erklärt wird, gehen wir in Resonanz. Wir sind jetzt schon dabei, mit unserem eigenen Erleben zu vergleichen. Da gibt es jetzt schon Zustimmung, Fragezeichen oder Ablehnung bei bestimmten Aussagen. Das läuft jetzt schon, und das brauchen wir auch nicht zu stoppen.

Wenn wir allerdings etwas wiedergeben und tief über etwas nachdenken oder es bedenken – eine andere

Übersetzung von kontemplieren –, sollten wir auseinanderhalten können, was die eigentliche Aussage ist und was ich davon halte, welche Bedeutung diese Aussage für mich hat und wie sie mein Leben verändert. Zum Beispiel: „Wie verändert es mein Leben, wenn ich mein Menschendasein als kostbar betrachte?“, „Was ist daran so kostbar, was erlebe ich persönlich als kostbar?“

So können wir jeden Bereich der Dharma-Unterweisungen durchgehen. Alles, was wir hören und lesen, gehen wir durch, zuerst auf der Ebene des Verstehens, was gemeint ist, und dann fragen wir uns: „Was hat das mit mir zu tun?“, „Wie gehe ich damit in Resonanz? Was davon möchte ich umsetzen?“

Was jetzt das Umsetzen angeht: Das Kontemplieren ist Dienerin des Umsetzens, das Kontemplieren bereitet das Üben vor. *Bhāvanā* in Sanskrit und Pali, was oft mit Meditation, meditieren übersetzt wird, oder *gom* auf Tibetisch, das Üben beziehungsweise Vertrautwerden, ist Ausdruck dessen, wohin sich unser Sati, unsere Aufmerksamkeit, richtet. Unsere Aufmerksamkeit wird sich genau dahin richten, dort hingehen, was wir aufgrund unserer persönlichen Erfahrung für wichtig halten.

Wenn ich beim Kontemplieren für mich klar bekommen habe, dass ich wirklich darauf achten möchte, wenn emotionaler Stress bei mir entsteht – ich möchte nicht einfach naiv meinen emotionalen Impulsen aufsitzen, sondern möchte mir dessen bewusst sein –, dann richtet sich meine Aufmerksamkeit zunehmend darauf, wann emotionaler Stress entsteht.

Ist das gerade bei euch aktiv? Habt ihr eure Aufmerksamkeit auch in dem Bereich, ob euch die Unterweisungen stressen, ob gerade eine unnötige Anspannung auftaucht? Dukkha ist überall dort, wo ich angespannt bin. Ich kann mir sicher sein, dass – wenn ich angespannt bin – irgendetwas im Busch ist.

Sati richtet sich also darauf, Anspannung zu entdecken und wahrzunehmen. Sati kann sich auch direkt schon darauf ausrichten, Lösungen zu suchen oder Ursachen für diese Anspannung zu ergründen. Die Aufmerksamkeit kann in verschiedene Richtungen gehen. Und das entscheiden wir selbst. Sati ist nichts, was von anderen programmiert wird, sondern Sati ist Ausdruck meiner Prioritäten, die sich darin spiegeln, wohin meine Aufmerksamkeit geht.

Wenn ich ständig abgelenkt bin, dann bin ich eigentlich nicht abgelenkt, sondern ich bin genau da, wo meine Prioritäten sind. Ich will abgelenkt sein, gestehe mir das zwar nicht ein, aber mich interessieren diese Gedanken viel mehr, als auf den Atem zu achten. Mich interessieren meine Sorgen viel mehr, als jetzt entspannt zu sein.

Ablenkung ist ein Wort, welches nur aus einer bestimmten Perspektive Sinn macht. Aus der Perspektive meiner halb bewussten Prioritäten ist Ablenkung gar keine Ablenkung. Ich bin genau dort, wo mein Geist sein möchte. Ich habe Lust, in meinen Problemen oder irgendeiner Blase unterwegs zu sein.

Das Kontemplieren räumt damit auf. Es untersucht zum Beispiel die sogenannte Ablenkung: „Was lenkt mich eigentlich ab? Wieso erlebe ich diese Ablenkung? Möchte ich sie weiter nähren? Möchte ich da etwas anderes machen?“

Wir werden daran nur etwas ändern, wenn wir tief überzeugt und motiviert sind, dass wir es anders haben möchten, und dass wir eigentlich gar nicht ständig in unseren Hoffnungen und Befürchtungen, Anhaftungen und Ablehnungen unterwegs sein wollen. Nur wenn wir das wirklich in der Tiefe unseres Seins entspannen können, uns anders ausrichten wollen, wird es sich auch in unserer Meditation vollziehen.

Sati, diese Kraft, die uns ins echte Üben führt – in *Bhāvanā*, in die Meditation –, wird vorbereitet und gestärkt durch das Kontemplieren der Unterweisungen, das Bedenken. Dieses tiefe Bedenken der Unterweisungen bewirkt in uns eine veränderte Sicht der Dinge. Mit Sicht ist auch die Einschätzung dessen gemeint, was wichtig ist, oder das Sehen, wie es eigentlich ist. Das ändert sich.

Mit dieser anderen Sicht kommt eine andere Haltung, weil dann andere Prioritäten im Spiel sind, weil wir etwas geklärt haben und manches, was uns früher wichtig war, jetzt gar nicht mehr wichtig ist. Dann lassen wir das hinter uns und Sati richtet sich darauf aus, neue Bereiche unseres Seins zu erkunden.

Das ist dieser Prozess, den wir ständig üben können. Wenn ich im Café sitze und Leute beobachte – was ich gerne tue –, wo geht meine Aufmerksamkeit hin? Schaue ich den schönen Menschen zu? Geht mein Sati auf äußere Aspekte? Bin ich einfach neugierig, oder ist mein Sati vielleicht dabei, in den Gesichtern und Bewegungen der Menschen, den Wortfetzen, die ich aufschnappe, etwas zu lernen, vielleicht sogar Mitgefühl zu entwickeln, also mitzuschwingen, mich zu verbinden? Oder gehe ich in die bewertende Trennung? Jede Situation kann ich ganz anders erleben und gestalten, wenn meine Aufmerksamkeit woanders hingeht.

Was kontempliere ich jetzt gerade, wo geht die Aufmerksamkeit jetzt gerade hin? Klar, ein Teil geht in das

Verstehen dessen, was gesagt wird, deswegen sind wir hier zusammen. Wo noch ist Sati gerade unterwegs? Vielleicht habt ihr gerade kontempliert, wie ihr manchmal im Café sitzt. Es wäre recht natürlich, dass diese Kontemplation gerade angestoßen wurde. Oder mit was wir uns beschäftigen, wenn wir hinter dem Steuer sitzen oder im öffentlichen Verkehr unterwegs sind? Wo ist unsere Aufmerksamkeit? Wo ist sie beim Einschlafen abends, wo ist sie beim Aufwachen morgens? Wo geht sie hin? Worauf richtet sich Sati?

Ihr erinnert euch, dass Sati im Satipaṭṭhāna-Sutta Ekayāna genannt wird, der *eine* Weg, das *eine* Fahrzeug, das, was wirklich zum Erwachen führt. Wenn Sati, diese Fähigkeit, auf das Wesentliche ausgerichtet ist, auf die Seinserkenntnis, die wirklich befreiend wirkt, dann ist Befreiung die Folge. Wenn Sati auf das Heilsame ausgerichtet ist, dann geht der Weg von der Befreiung von Leid weiter. Sati ist das Bindeglied zum Üben, zum Meditieren.

Sati spielt schon eine Rolle beim Zuhören und Kontemplieren, und die Änderung in unserer Aufmerksamkeit kommt durch die Kombination von Hören und Kontemplieren. Dadurch richten wir uns in unserem Üben anders aus. Wir können jede Situation in unserem Leben zum Üben nutzen! Das klingt furchtbar anstrengend, oder? Wir wollen ja nicht die ganze Zeit üben! Aber das ist gar nicht gemeint. Wir üben uns darin, bei dem zu bleiben, was wesentlich für uns ist. Es ist nicht irgendeine Übung, sondern wir üben uns darin, bei dem zu bleiben, was uns das größte Herzensanliegen ist. Darauf richtet sich Sati aus.

Einige von euch haben mir gesagt, dass euer Herzensanliegen ist, die Vier Unermesslichen zu praktizieren, um nur ein Beispiel für ein Standard-Herzensanliegen zu nennen. Wir können auch einfach sagen: die Liebe. Die Liebe ist mitfühlend, freudig, gleichmütig. Egal, wie ihr das ausdrückt.

Anderen ist es ein Herzensanliegen, frei zu sein, oder natürlich zu sein, authentisch, was auch immer. Da sollte, damit wir uns selber gut tun, unsere Aufmerksamkeit hingehen. Nur aus der Perspektive des Herzensanliegens können wir dann von Ablenkung sprechen. Erst, wenn wir wissen, was unser Herzensanliegen ist, wenn wir wissen, auf was wir uns wirklich ausrichten wollen, wissen wir, was eine Ablenkung ist. Ablenkung ist nicht das, was andere als Ablenkung beschreiben.

Wenn Liebe mein wichtigstes Anliegen ist, werde ich schauen, dass ich in all meinen Gedanken, in meinem Verhalten liebevoll, respektvoll, wohlwollend unterwegs bin. Solange ich mich damit im Einklang fühle, bin ich nicht abgelenkt. Wenn ich davon abweiche, bin ich aus der Perspektive meines Herzensanliegens abgelenkt. Ich habe mich zum Beispiel in Ärger verfangen, in Ungeduld, ich habe statt Liebe Begierde im Herzen. Dann ist das ein Abweichen von dem, was ich eigentlich üben möchte.

Wenn mein Anliegen ist, für eine Periode von einer viertel oder halben Stunde unabgelenkt mit den Sinneserfahrungen zu sein ohne in Gedankenketten zu verweilen, sind aus der Perspektive dieses Anliegen Gedankenketten eine Ablenkung. Wenn mein Herzensanliegen ist, die Natur des Denkens zu ergründen, dann ist Denken keine Ablenkung, sondern Futter für die Meditation. Nur geht es dabei darum zu merken, dass ich denke. Ich bin also dann abgelenkt, wenn ich nicht merke, dass ich denke und nicht den Blick auf die Natur des Denkens habe.

Wenn mein inneres Herzensanliegen ist, mit der raumhaften Qualität des Erlebens in Verbindung zu sein, stören Gedanken und Sinneserfahrungen überhaupt nicht. Es geht nur darum, mich immer wieder daran zu erinnern, dass Hören in einem Hörraum stattfindet, Sehen in einem visuellen Raum, dass überhaupt alle Erfahrungen in einem Geistesraum stattfinden. Egal, was kommt, ich bin immer mit dieser raumhaften Qualität des Erlebens verbunden.

Nur, wenn ich nicht mehr mit dem, was mein Herzensanliegen ist, verbunden bin, würde ich sagen: „Ach, jetzt bin ich in etwas Enges, Fixierendes oder Vergegenständlichendes reingerutscht!“ Dann bin ich, aus der Perspektive meines Anliegen, abgelenkt. Das ist so wichtig. Dieses Sati ist das Bindeglied zum Üben, *gom* in Tibetisch. Gom wird auch meditieren genannt.

Gom bedeutet genauso wie Bhāvanā ‚vertraut werden‘. Das ist die ursprüngliche Bedeutung. Es bedeutet nicht, dass wir irgendwelche speziellen Geisteszustände erfahren würden. Ich kann in einem Gespräch meditierend präsent sein. Ich kann alles zur Übung machen. Wir werden immer mehr vertraut mit der Natur des Seins. Darum geht es letzten Endes. Diese Art des Vertrautwerdens beinhaltet das weise Verständnis von dem, wie wir erleben. Je vertrauter wir werden, desto mehr verstehen wir. Deswegen ist es wichtig zu wissen, mit was ich vertraut werden möchte, und darin übe ich mich. Das ist meine Meditation.

Gendün Rinpoche würde zum Beispiel sagen, dass die einzige Meditation, die zum Erwachen führt, Bodhicitta ist, den Geist des Erwachens zu praktizieren und damit vertraut zu werden. Das klingt irgendwie logisch: Den

Geist des Erwachens zu üben führt ins Erwachen. Damit ist aber auch sonst eine Menge gesagt, was unausgesprochen ist. Wenn wir kontemplieren, was denn wohl mit dieser Aussage gemeint ist, könnten wir zum Beispiel auf die Idee kommen, dass es vermutlich heißt, die Dinge so zu sehen, wie Erwachte sie sehen würden. Das bedeutet vermutlich, mit einer Motivation unterwegs zu sein wie Menschen, die frei von Ichbezogenheit sind.

Wir haben in der Kontemplation Vermutungen, wie es sein könnte. Und das testen wir dann beim Üben aus. Das führt zu Meditationsunterweisungen, wie: „Lass den Buddha in dir meditieren.“ Wenn wir eine solche Meditationsunterweisung bekommen, fragen wir uns, wie das denn bitte schön gehen soll. Das ist Kontemplation.

Diese Frage, wie das geht, und das Herausfinden, wie es geht, das ist der kontemplative Einstieg. Wir denken nach, nutzen unser Verständnis und merken dann: „Das ist frei sein von Hoffnung und Furcht, einfach da sein, offener Herzensgeist.“ Dann beginnt die nicht-begriffliche Meditation, dann geht das Üben hinüber in ein nicht-begriffliches Meditieren.

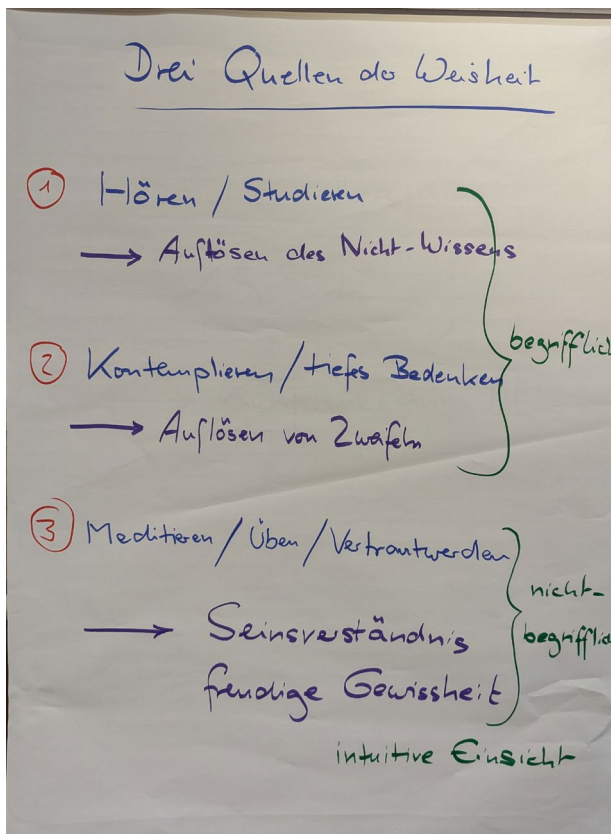
Das sind die drei Schritte. Zuerst das Hören, Studieren, korrekte Aufnehmen von dem, was gesagt wurde, dann das Durchkneten der Unterweisungen mit unserer eigenen Erfahrung, eventuell auch im Austausch mit anderen. Das ist alles Kontemplieren, das tiefe Nachdenken. Auch die Momente, wenn der innere Guru in der Meditation uns etwas sagt und uns ein bisschen an die Unterweisung erinnert, sind eigentlich kontemplative Momente. Wenn wir in der vermeintlichen Meditation innerlich so etwas hören wie: „Denk doch mal an den Wandel, an die Vergänglichkeit“, und dann kurz den Wandel und das Nicht-Vorhandensein von etwas Stabilem im Erleben bedenken, sind das kurze Momente des Kontemplierens. Die Wirkung davon ist, dass wir wieder in eine Präsenz hineingleiten, in der das nicht-begriffliche Verstehen weitergeht.

Es ist so wichtig zu sehen, dass in dem, was wir normalerweise Meditation nennen – zum Beispiel Meditation über Vergänglichkeit –, ein riesiges Paket Kontemplation mit dabei ist. Wir kontemplieren Vergänglichkeit und dank der Gelöstheit, die sich einstellt, und wenn wir sehen, dass es da nichts zu greifen gibt, öffnen wir uns dem Wandel so weit, dass wir nicht mehr versuchen zu greifen. Das ist die Nachwirkung der Kontemplation, und da gleiten wir hinüber ins nicht-begriffliche Üben.

\* \* \*

Wir haben uns bereits mit den drei Schulungen befasst: Śīla, Samādhi und Prajñā.

Heute geht es um die drei Aspekte der Praxis, mit denen wir Weisheit, Seinserkenntnis – Prajñā – entwickeln.



Wir sind also im Grunde genommen noch in den drei Schulungen, und unser Verständnis von Weisheit ist schon ein bisschen vorbereitet. Wir haben von Weisheit im stillen Verweilen, aber auch von Weisheit in der Aktivität gesprochen. Wir sind die ganze Zeit dabei, unsere Seinserkenntnis zu nähren. Dazu gab es die Unterweisung zu den drei Quellen der Weisheit: Hören, Kontemplieren und Meditieren.

Beim Meditieren fügen wir vielleicht noch die Zusatzbedeutung Üben oder Vertrautwerden hinzu. Das ist eigentlich die Bedeutung von Bhāvanā beziehungsweise Gom.

Beim Hören wissen wir, dass auch das Studieren dazugehört.

Der Ausdruck ‚Kontemplieren‘ wird auch nicht von allen Übersetzern benutzt. Manche nehmen das Wort ‚Nachdenken‘. Ich finde ‚tiefes Bedenken‘ eine gute deutsche Übersetzung. Das sind die drei Stufen.

1) Das Wesentliche an der ersten Stufe ist das **Auflösen des Nicht-Wissens**. Damit ist nicht diese tiefe Unwissenheit gemeint, die löst sich erst durch die Erkenntnisprozesse auf, die im nicht-begrifflichen Bereich stattfinden. Aber wir haben ja vieles noch nicht gehört und gelesen, wir haben so viel von den

Meditationserfahrungen der Generationen vor uns noch gar nicht gehört. Wir wissen nicht Bescheid. Diese Schleier des Nicht-Wissens verlangsamten natürlich unsere Praxis.

Sich in Kenntnis zu setzen über das, was Dharma ist, ist also eine unglaubliche Quelle von Weisheit. Eine Quelle dieser Weisheit, die auf einem tiefen Verständnis der Überlieferung der Seinserkenntnis vergangener Generationen beruht. Dieses Konzept ist gar nicht auf die buddhistische Tradition beschränkt. Wichtig ist einfach, dass das, mit dem wir uns befassen, von Erwachten stammt, also von freien Menschen, die wirklich frei geworden sind von emotionalen Schleiern und von Gewahrseinsschleiern. Das ist das Auflösen des Nicht-Wissens.

2) Zum Kontemplieren, dem tiefen Bedenken hieß es beim 3. Karmapa: **Die Dunkelheit der Zweifel auflösen.** Welche Zweifel könnten denn das sein?

Im Grunde genommen ist es die Unsicherheit, gar nicht zu wissen, was mir wichtig ist im Leben, wohin ich Sati richten möchte, auf was meine Aufmerksamkeit wirklich gehen soll. Es geht darum zu klären, wohin ich meine Energie stecken möchte. Ihr kennt Aussprüche über Menschen, die oszillieren, die immer wieder anfangen, aber nicht dranbleiben. Es kommt dabei nichts heraus, weil sie vorher nicht genug überdacht haben, was in ihrem Leben für sie am wichtigsten ist. Es geht darum, die Qualitäten zu klären, die für mich den Sinn des Lebens ausmachen. Wo der Sinn meines Leben liegt, da liegen meine wirklichen Prioritäten, auf das sollte ich Sati, meine Aufmerksamkeit, ausrichten. Mein Interesse und Streben, welche Sati ausrichten, gehen dorthin. Dann beginnt das Üben in dem Bereich, wo der Sinn meines Lebens angesiedelt ist.

Als ich noch ein junger Lama war – eigentlich kann man das gar nicht Lama nennen, ich wurde einfach in diese Situation hineingeworfen, in der ich Menschen in der Praxis anleitete und sie in diesen Drei-Jahres-Retreats und noch weiteren Retreats betreute –, sagte mir ein Praktizierender nach einem oder zwei Retreats: „Das ist ja eigentlich ganz schön und gut, was wir hier die Jahre über praktiziert haben, aber eigentlich bin ich zu euch ins Kloster gekommen, um lieben zu lernen. Die Liebe war mein größtes Anliegen. Ich habe ganz viele Meditationsübungen gelernt und Mantras, ich habe auch viel von Bodhicitta gehört und Mahāmudrā, aber mit dem Lieben bin ich noch nicht so richtig weitergekommen.“

Das war wirklich ein wichtiges Gespräch für mich, wo ich dachte: „Ich habe doch versucht, dieser Person in den sechseinhalb Jahren der Retreat-Betreuung das Beste zu geben, aber es ging ein bisschen an dem vorbei, was das Hauptanliegen dieses Mannes war. Das hätten wir auch einfacher haben können!“ Das hätte tatsächlich eine bessere Passform haben können. Wir erinnern uns an Menschen, die ihre Praxis nach diesen sechseinhalb Jahren gar nicht so fortgesetzt haben, wie wir sie geübt haben, weil es nicht das Hauptanliegen im Leben war, das alles so zu lernen. Viele haben gar nicht mehr so weiter gemacht, wie das, was ihnen da alles vermittelt wurde.

Das hat bei mir dazu geführt, dass ich in der Arbeit mit euch oder auch mit mir selbst ständig schaue, was mein und euer wichtigstes Herzensanliegen ist. Und dann versuche ich, euch in eurem wichtigsten Anliegen zu unterstützen, damit nicht noch einmal – wie bei diesem Mann und noch einigen anderen – die Dharma-Unterweisungen voller guten Glaubens gegeben werden, aber irgendwie knapp am Ziel vorbei, am eigentlichen Anliegen der Person vorbei gehen.

Deswegen achten wir in unserer Gemeinschaft so sehr darauf, dass ein hoher Grad an Individualisierung passiert, dass wir die Praxis an unsere Bedürfnisse anpassen und die Methoden unserem Anliegen dienen, nicht wir den Methoden. Der Dharma dient uns, und nicht wir dem Dharma!

Wenn man in Dharma-Kreisen unterwegs ist, hört man das oft: „Wir dienen dem Dharma.“ Das bedeutet dann so etwas wie einen Freibrief für Ausbeutung. „Wir dienen dem Dharma und müssen daher alles machen, was der Guru sagt. Der weiß ja, was dem Dharma dient.“ Nein! Dem Dharma wirklich dienen bedeutet, der Befreiung zu dienen, der Befreiung des Menschen, der mir gerade gegenübersteht. Das bedeutet, all der Menschen, die in einem Dharma-Projekt aktiv sind und die Kontakt damit haben. Das ist nicht so ein Passepartout-Rezept, das auf alle gleichermaßen passt.

Wir haben Grundzüge, zum Beispiel ist Hören, Kontemplieren und Meditieren eine tolle Grundstruktur. Die passt auf alle, damit können alle etwas anfangen. Aber wie sie das dann mit Inhalten füllen, für welche Unterweisungen sie sich interessieren, welche Bücher sie lesen, wie sie das kontemplieren, welche Lebenserfahrungen sie haben, wird sehr unterschiedlich sein. Es ist erst noch herauszufinden, was dann für sie ausschlaggebend ist, welche Unterweisungen mit ihrem Bedürfnis so richtig in Resonanz geht. Da wird es sehr unterschiedliche Reaktionen geben.

Wenn ich jetzt sage, alle müssen unbedingt die ganze Zeit über Vergänglichkeit meditieren – Anitya, Anitya,

Anitya ... –, so ist das für einige gar nicht so gesund, ständig über Vergänglichkeit zu meditieren. Sie sollten vielleicht lieber über Beständigkeit meditieren, über das, was wirklich beständig ist. Wenn wir sagen, alle müssen über Liebe meditieren, ist genau da bei einigen vielleicht der schwierige Punkt. Sie sollten vielleicht mehr über energisches Mitgefühl kontemplieren.

Es kann so leicht passieren, dass man altbewährte Unterweisungen auf alle ausweitet und es plötzlich für einige nicht mehr passt. Wenn man das ständig macht, dann passt irgendwann der ganze Dharma nicht mehr zu uns, wir haben vielleicht nur noch so 80 oder 60 Prozent Überlappung. Wir haben im Laufe der Praxis nicht ausreichend kontempliert, wir haben nicht ausreichend mit unseren Anliegen und Zweifeln gearbeitet und nicht ausreichend geklärt, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken wollen. Auflösen von Zweifeln heißt ja Klären von Zweifeln.

3) Was bewirkt denn der dritte Schritt?

**Teilnehmer/-innen:** *Eine Vertiefung findet statt: eine Klarheit, Konzepte auflösen, Erkennen, Gewissheit, Freude.*

Karmapa hat dazu gesagt: „... erhellt das natürlich Sein, wie es ist.“ Nennen wir es mal Seinsverständnis und freudige Gewissheit. Diese Gewissheit ist dann nicht mehr ein Vertrautwerden oder ein Auflösen von Zweifeln, sondern das ist das Ende dieses Wackeligen. Wir sind ganz im Sein angekommen und haben es von innen her erkannt, sozusagen vom Bauch her.

Das ist, was wir ‚Lhagthong, Vipāśyanā‘ nennen. Lama Hendrik hat das in seiner Übersetzung so schön als „intuitive Einsicht“ benannt.

In den ersten beiden Formen der Praxis – Hören und Kontemplieren – sind wir begrifflich unterwegs. Wir nutzen den Intellekt und die Fähigkeit, konstruktiv zu denken. Im Bereich des eigentlichen Anwendens kommt die Weisheit aus dem nicht-begrifflichen Bereich. Das ist intuitive Einsicht.

Es ist wichtig, dass wir mit jeder Praxis aus dem begrifflichen Bereich, in dem auch noch Wollen und Wille eine Rolle spielen, in den nicht-begrifflichen Bereich hinüberkommen, wo es spontan, intuitiv, ohne Anstrengung abläuft.

Nehmen wir etwas Einfaches wie Freigebigkeit: Wir hören über die drei Arten von Freigebigkeit, wir kontemplieren und es macht total Sinn. Wir beginnen es zu üben, und dann geht es darum, dass dieses freigebige Sein so natürlich wird, dass es sich mit den Weisheitskräften so verbindet, dass es aus dieser weisen, intuitiv gespürten Freigebigkeit heraus zu spontanen Antworten auf Situationen kommt, die nicht vormeditiert sind, die nicht auf einer Absicht beruhen. Das ist dann das Hineingehen in eine wirklich befreiende Freigebigkeit.

Das könntet ihr euch in jedem Bereich so klarmachen, zum Beispiel mit Geistesruhe: Wir hören und studieren Geistesruhe, zum Beispiel die neun Stufen der Meditation von Geistesruhe. Und wir lernen, wie das so geht. Wir verstehen das akkurat.

Dann schauen wir: „Wo stehe ich da eigentlich? Was muss ich kultivieren, um in Geistesruhe Fortschritte zu machen?“ Wir richten Sati darauf, Hindernisse für Geistesruhe aufzulösen und Geistesruhe zuzulassen. Dann wird aber die Praxis der Geistesruhe ein nicht-begriffliches Verweilen in Präsenz, in dem es keine begrifflichen Anstöße mehr gibt. Es wird zum nicht-begrifflichen Meditieren, zum nicht-begrifflichen Vertrautwerden mit dem, wie es ist, wenn wir entspannt sind. Daraus entstehen weitere Erkenntnisse darüber, wie es ist, einfach so zu sein. Es zeigen sich dann intuitive Verständnisse, selbstbefreiende Gedanken, wie zum Beispiel, dass es eigentlich gar niemanden gibt, der meditiert.

So könnt ihr mit jedem Bereich vorgehen. Ich nehme noch einmal einen schwierigen: Er klingt schwierig, weil es um Leerheit geht: Wir hören über die leere Natur des Selbst und aller Erscheinungen, wir studieren das. Wir können es begrifflich darstellen und können in unserem begrifflichen Verständnis immer feiner werden, und dann kontemplieren wir: „Wo hängt es bei mir? Wo bin ich denn noch im Vergegenständlichen?“

Es macht ja Sinn. Ich merke, dass ich immer dann, wenn ich die leere Natur nicht erfahre, im Fixieren bin. „Wo habe ich die stärksten fixierenden Tendenzen? Immer dann, wenn das Ich-Gefühl anspringt, bin ich in dem Gefühl, da gäbe es etwas.“ Ich richte dann meine Aufmerksamkeit – das ist Teil von Vipāśyanā, von intuitiver Einsicht – auf dieses Gefühl, dass da jemand ist, und merke immer wieder, dass da nichts zu finden ist. Darüber hatten wir ja schon gesprochen.

Das wiederholt sich. Dieses bewusste Ausrichten ist noch ein kontemplativer Prozess, aber in diesem Nicht-

Sehen von irgendetwas zu verweilen, das ist die nicht-begriffliche Einsichtsmeditation. Darin entstehen viel tiefere transformierende Einsichten, als es auf der begrifflichen Ebene noch ist. Die begriffliche Ebene hat nicht die Kraft, uns zu transformieren.

Da ist schon Transformation, jeder dieser Schritte bewirkt eine Transformation. Aber erst, wenn es ins Unbewusste, Vorbewusste, in das Nicht-Begriffliche rutscht und wir dann beginnen, uns spontan aus dieser Einsicht heraus gar nicht mehr mit einem vermeintlichen Ich zu identifizieren, dann ist die Einsicht, die Weisheit, wirklich angekommen. Sie hat eine transformierende Wirkung.

Jemand, der auf dieser Ebene des nicht-begrifflichen Seins tatsächlich und immer wieder ganz überzeugend erlebt hat, dass da niemand ist, der praktiziert, und dass diese offenen Geistesmomente nicht durch den Willen erzeugt werden, hat so eine unumstößliche – auch freudige – Gewissheit, dass willentliche, angestrenzte Meditation für diese Person gar nicht mehr in Frage kommt. Es besteht dann die absolute Gewissheit: Erwachen beruht nicht auf Anstrengung!

Das wird im ganzen Leben nie mehr wackeln. Das setzt eine Freude frei, weil es uns befreit von dieser ganzen Anstrengung, uns irgendwie befreien zu wollen. Dieses „Ich will frei werden“ von etwas anderem, diese dualistische Spannung in unsere Praxis fällt weg. Das ist gemeint, wenn die Weisheit tief von innen her kommt, dann hat sie diese stark transformierende Kraft.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ich frage mich einfach, was du mit energischem Mitgefühl meinst?*

Menschen, die in Liebe verschmelzen, haben manchmal ein Problem sich abzugrenzen, und die Liebe hat einen neurotischen Aspekt. Da Liebe eigentlich im Mitschwingen begründet ist, ist es ganz gut, wenn sich Mitgefühl mit Weisheit paart und auch in der Lage ist, mitfühlend und klar neurotischen Tendenzen bei anderen zum Beispiel Grenzen zu setzen und diese Tendenzen nicht weiter zu nähren. Ein energisches Mitgefühl ist, mit aller Klarheit und Energie nicht auf die Muster der anderen Person einzusteigen. Das ist ganz wichtig. Wir würden sonst mit immer mehr Meditation oder Liebe nicht vorwärts kommen. Wir würden immer wieder in unserer Neigung landen, es allen recht machen zu wollen; wir würden meinen, dass Wohlwollen bedeutet, ihnen die Wünsche von den Lippen abzulesen. Das ist nicht sehr weise.

**Teilnehmer/-in:** *Habe ich dich gerade richtig verstanden: „Einmal verstanden, dann ist das Seinsverständnis immer da.“*

Nein, das hast du nicht richtig verstanden! Das habe ich nicht so gesagt, das war kein Zitat, oder?

*Deshalb frage ich ja nochmal nach! Es kam irgendwie so bei mir an...*

Es gibt ein Seinsverständnis, ein erstes Erwachen – und erst das darf Erwachen genannt werden –, das so transformierend ist, dass die Ich-Illusion keinerlei Glauben mehr bekommt bei uns. Selbst, wenn das Ich-Gefühl noch auftaucht, ist kein Glauben daran mehr da. Man kriegt das alte Ich-Gefühl nicht mehr zusammen. Solange das alte Ich-Gefühl noch wieder entsteht, war die Erkenntnis, wie schön sie auch war, nicht transformierend genug.

Aber tatsächlich habe ich darüber gesprochen, dass es solch eine tief transformierende Einsicht gibt und dass die dann bleibt. Das ist dann wirklich eine unumstößliche Gewissheit, die nicht wieder ins Schwanken kommt, auch wenn es nochmal drunter und drüber geht, aber in der Tiefe bleibt sie. Das ist, was ich ausdrücken wollte.

**Teilnehmer/-in:** *Ich finde es wirklich zum Juchzen, was du gesagt hast über energisches Mitgefühl und wollte einfach nochmal für mich selber betonen, dass, bevor ich bei meinem Gegenüber nicht auf die neurotischen Muster einsteige, ich erstmal meine eigenen neurotischen Muster betrachten muss. Denn die sind da, wo der Hammer hängt.*

*Mir ist das so wichtig, weil immer mit diesem Mitgefühl mit den anderen und so – mein Gegenüber ist nicht das Problem!*

Ganz genau! Gib uns mal ein Beispiel für energisches Mitgefühl mit dir selbst.

*Och, eigentlich in jedem Konflikt. Wenn ich denke, mein Partner ist jetzt echt das Problem, aber richtig! Dann weiß ich eigentlich: Du siehst etwas nicht.*

Energisches Mitgefühl bedeutet dann, in dem Moment zu sein ...

*Ja, nur ein Spiegel! Und wenn der Spiegel keine Spiegelfläche geben würde – wenn ich keine geben würde –,*



*dann wäre er wunderbar, so, wie er ist – ist er aber nicht.*

Ich sage es noch einmal mit meinen Worten: Es tut mir nicht gut – das ist das Mitgefühl –, in dem Glauben zu bleiben, das Problem wäre beim anderen.

*Genau! Das finde ich das so Trickreiche mit dem Mitgefühl. „Ach, du hast ja so neurotische Tendenzen, du armes Wutzelchen, das hatte ich früher auch!“ Da kriege ich beim Mitgefühl immer Würgereiz.*

Ja, kriege ich auch. Das energische Mitgefühl mit mir selbst ist: „Es tut mir nicht gut, mit solchen Projektionen auch des Mitgefühls oder des Rechthabens unterwegs zu sein.“ Energisch: „Hier, nimm dich mal ran und schau mal: Was ist deine Beteiligung an der Situation?“

*Ja, das ist das tiefste Missverständnis, was im Helfersyndrom – ich finde auch im Buddhismus – krass lebt. Das ist so verdreht.*

Sehr schön, welche Resonanz das energische, weise Mitgefühl hat!

**Teilnehmer/-in:** *Wir hatten vor etlichen Jahren eine Chenrezig-Unterweisung. Und ich meine, mich erinnern zu können, die Überschrift war: „Wo mein Geist ist, da ist auch Chenrezig“.*

*Stimmt das? Weil ich über viele Jahre jetzt damit gearbeitet und festgestellt habe, egal in welcher Emotionalität ich mich verstrickt habe, wenn ich mich dann daran erinnere und Chenrezig visualisiert oder das Sechsilben-Mantra gesprochen habe, dass ich dann in der Tat mich entweder herunterfahren oder die Emotion auflösen konnte. Aber ich habe es natürlich nicht immer gemacht, denn es gibt ja auch Emotionen, die ich nicht loslassen will. Und dann funktioniert es natürlich nicht. Wenn ich das aber spontan, intuitiv mache, könnte das doch auch meinem Herzenswunsch entsprechen, etwas auflösen zu wollen. Während, wenn ich nicht daran denke, es erstmal intuitiv noch weiter greifen will, und dann komme ich jetzt zu meinem eigentlichen Punkt. Mir scheint, dass es bei Sati anders ist. Sati ist sicherlich auch immer da, aber es offenbart sich erst dann, wenn ich gehört, studiert, kontempliert habe und mein Herz, mein Anliegen ausgerichtet habe. Ist es richtig, dass es in der Tiefe mehr Bewusstheit bedarf, um mit Sati in Resonanz gehen zu können?*

Es gibt zwei verschiedene Arten, Sati darzustellen. Die eine ist, dass unser Interesse an etwas die Aufmerksamkeit immer wieder auf dieses Etwas ausrichtet und darin stabilisiert. Das wäre ein neutrales Sati. Dieses Sati ist nicht inhärent heilsam, denn dieses Interesse und die Fähigkeit, sich auszurichten, könnten sich auch auf etwas Nicht-Heilsames richten, zum Beispiel auf einen Einbruch, auf Diebstahl, auf die Playstation oder was auch immer.

Es gibt eine andere Definition von Sati, nach der wir erst dann von Sati sprechen, wenn es sich tatsächlich auf etwas Heilsames ausrichtet, das zum Weg des Erwachens beiträgt.

Beides ist Aufmerksamkeit, das zweite wäre eine echt heilsame Aufmerksamkeit, das andere wäre einfach die Fähigkeit, unabgelenkt ausgerichtet zu bleiben auf das, was einem wichtig ist.

Natürlich sprechen wir in diesem Kontext hier immer über die Ausrichtung auf das Heilsame und das Erwachen. Und wie du beschreibst, wird Sati durch eine tiefe Klärung der Prioritäten in unserem Leben genährt.

Trotzdem ist Sati nicht einfach weg und auch nicht per se nicht-heilsam, wenn diese Klärung noch nicht stattgefunden hat. Denn Sati wird von Menschen immer wieder eingesetzt, wenn es um ihren Wunsch geht, glücklich zu sein. Sie richten sich immer wieder auf das aus, wo sie vermuten, dass dabei Glück rausspringen könnte. Im Grunde genommen dient Sati immer wieder auch, schon bevor wir vom Dharma gehört haben, unserem Streben nach Glück, aber das ist noch so ungeschickt, noch so uninformatiert, dass wir meistens damit die samsarischen Muster stärken. Das heißt, je tiefer wir kontemplieren und auch informiert sind – Hören und Studieren –, desto klarer wird es, worauf wir unsere Energie wirklich ausrichten wollen.

Es bleibt aber immer ein Teil von Sati, wo das wie automatisch, unbewusst, intuitiv abläuft, weil es vertraute innere Ausrichtungen sind, denen wir folgen. Das können geübte Ausrichtungen sein auf etwas Heilsames oder es kann ein Gespür sein für etwas Heilsames, das können wir dann gar nicht so erklären.

*Das habe ich verstanden. Ist denn dann letztendlich Sati und Chenrezig dieselbe Energie?*

Ich würde sagen, Avalokiteśvara dient der Übung, dass Sati immer in die Vier Unermesslichen geht. Diese Praxis lenkt die Aufmerksamkeit in die Einheit der vier Brahmavihāras, das ist Chenrezig.

Dadurch, dass es eine Yidam-Praxis ist, ist der Weisheitsaspekt relativ stark. Er wird gar nicht so als Gleichmut praktiziert, sondern das Durchschauen der nicht-fassbaren, illusorischen Natur aller Erscheinungen ist sehr stark vertreten, zusammen mit Liebe, Mitgefühl und Freude. Die Betonung in dieser Praxis ist sehr stark auf

dieser Einheit von Mitgefühl und Weisheit, wobei Mitgefühl für die ersten drei Brahnavihāras steht und Weisheit für Gleichmut.

Jede tantrische Praxis ist eine Praxis von Sati. Die Nuancen in diesen tantrischen Yidam-Praktiken zeigen, dass sich die Aufmerksamkeit etwas anders ausrichtet.

Hinter mir ist Vajrapani zu erkennen, der Bodhisattva der Macht. So kraftvoll wird das Machtvolle, Energische dargestellt. Mahākāla sieht auch so aus, wird aber zum Beispiel als Ausstrahlung von Chenrezig verstanden. Es gibt also nicht nur dieses liebevolle Mitgefühl, wie bei Chenrezig, sondern auch dieses kraftvoll Energische, eine andere Präsenz. Da sind kleine Unterschiede, worauf sich Sati ausrichtet.

**Teilnehmer/-in:** *Und Sati selbst hat dann keine Schwerpunkte mehr?*

Sati ist nur die Fähigkeit, sich auszurichten, und zwar in diesem Kontext hier auf das, was wirklich zum Erwachen beiträgt. Sati in sich ist nie gebunden an absolute Inhalte. Im Satipaṭṭhāna-Sutta werden ja vier Aspekte von Sati erklärt, wobei der vierte Punkt, die Dharmas – das, was tatsächlich befreiend wirkt und was zu erkennen ist – beliebig sein kann.

**Teilnehmer/-in:** *Ich mache die Erfahrung, dass, wenn ich kontempliere und dann mein Erleben dazu nehme, neues Erleben kommt, das nicht überlegt ist. Diesen Vorgang hast du aber eigentlich bei der Meditation erklärt. Kannst du dazu etwas sagen?*

Ja, wenn wir das ganz genau anschauen, dann sind im Grunde genommen mit jedem Satz, nach allem, was wir hören und kontemplieren, Phasen der Offenheit, in denen sich neues Erleben zeigen kann. Das ist, was du beschreibst, was du erlebst. In den Lücken kann das neue Erleben auftauchen und beeinflusst dann den Prozess des weiteren Kontemplierens. Das erlebe ich genauso wie du.

\* \* \*

Dieser Nachmittag gibt mir die Zeit, frei zusammenzufassen, worum es vielleicht gehen könnte. Ich musste vorhin schmunzeln, als ich an der Flipchart vorbeilief. Da steht unten ‚Seinserkenntnis‘, alles strebt auf die Seinserkenntnis zu. Jetzt sitze ich hier und denke: „Ist es das wirklich?“ Das stimmt schon so, aber gleichzeitig: „Was ist es eigentlich, was mich so berührt an diesem Weg und an den Früchten des Weges, die ich bei anderen sehen darf und selbst erleben durfte?“

Was mich wirklich berührt, ist, wenn jemand ganz und gar Mensch ist. Bei so jemandem steht nicht ‚Seinserkenntnis‘ auf die Stirn geschrieben oder ‚Herz mit Liebe und Mitgefühl‘. – So ganz und gar Mensch sein, ein aufgeräumter Mensch sein. Wisst ihr, was das ist, so ein aufgeräumter Mensch? Das ist jemand, der nicht bei jeder Gelegenheit an sich selbst denken muss. Jemand, der alles aufgeräumt hat; alles, was in ihm an Mustern aktiv ist. Diese Muster haben ihre Aufmerksamkeit bekommen, sie wurden durchschaut, sie werden nicht mehr genährt, der Geist wird frei. Wir können einfach so sein, so herzoffen sein, wie Gendün Rinpoche das sein konnte oder andere.

Man ist auf der sicheren Seite, wenn man jemanden zitieren und beschreiben kann, der in der Vergangenheit liegt. Es ist riskant, über jemanden aus der Gegenwart zu sprechen. Jemand, der ein abgeschlossenes Leben hat, ist ein gutes Beispiel. Das stammt auch nicht von mir. Das ist eine alte Instruktion aus dem Guru-Yoga: Wenn ihr Guru-Yoga praktiziert, dann meditiert am besten auf verstorbene Meister, nicht auf lebende.

Bei den Verstorbenen gibt es keine nachträglichen Skandale mehr, es ist aufgeräumt.

Tatsächlich war es wohl das, was mich damals schon bei der ersten Begegnung [mit Gendün Rinpoche] so berührt hat. Er war ein ganz integrierter Mensch, bei dem die Emotionen aufgeräumt waren. Dazu gehören auch die Ambitionen. Da waren keine Ambitionen mehr, jemand zu sein oder beeindruckt zu wollen. Da war auch überhaupt kein Unterschied mehr zwischen dem, was gesagt wird, und dem, was gelebt wird. Das war integriert. Natürlich lassen sich dafür Erklärungen finden und wir landen wieder bei der Seinserkenntnis. Dann landen wir bei all dem, was hier erklärt wurde.

Jetzt spreche ich gerade über die Frucht. Was für mich an der Frucht so inspirierend ist, ist, wenn alles so einfach wird. So erlebe ich den Dharma, wenn ich fünf Tage unterrichtet habe, mit euch zusammen war. Es darf durch den Dharma nicht komplizierter werden. Ansonsten geht es in die verkehrte Richtung. Es muss einfacher werden. Es geht auch nicht darum, hinterher zu hecheln und zu denken, alle Unterweisungen nacharbeiten zu müssen. Das dürft ihr gerne, wenn es euch eine Freude ist, das wirkt dann noch zusätzlich klärend. Vor allen Dingen geht es darum, dass es vereinfachend wirkt. Deswegen diese Zusammenfassung.

Eigentlich habe ich nur drei Sachen zu tun: Lesen/hören, bedenken/kontemplieren und dann umsetzen, ins

Üben gehen, ins Vertrautwerden. Eigentlich geht es nur um das. Es soll einfacher werden. Ich hoffe, dass das noch durchschimmert durch die vielen Worte: Es geht um etwas sehr Einfaches.

Was ist denn schlussendlich mit Erwachen gemeint? Einfach so sein können, ohne mit etwas oder mit sich beschäftigt zu sein und von daher voll mitschwingen können mit dem, was ist. Das wäre die Richtung, in die ich mich gerne entwickeln möchte, zu einer tief integrierten Persönlichkeit, die mitschwingt. Wenn etwas Eigenes aufschwingen möchte – man muss ja nicht gleich an das vollkommene Erwachen denken –, wenn etwas Eigenes angerührt wird, sich dem ganz normal widmen und annehmen, nicht meinen, man müsste an sich selbst herumdoktern, sondern ganz im Vertrauen sein, dass das, was da entsteht, sich natürlich auflösen wird, wenn es nur ganz im Gewahrsein ankommen darf.

Wir haben bereits viel über das Gewahrsein im Sinne von Sati gesprochen, über das auf das Wesentliche ausgerichtete Gewahrsein – Aufmerksamkeit, die sich ausrichtet. Es gibt dann eine weitere Stufe von Sati, bei der es gar nicht mehr um das Richten der Aufmerksamkeit auf etwas geht, sondern um ein Gewahrsein, das einfach verweilt, das keine Richtung mehr hat; um ein Gewahrsein, das verweilt in dem, wie es ist, ohne etwas zu suchen und ohne etwas zu untersuchen. Die Reise geht nirgendwo hin. Das Wesentliche, in dem Sati verweilt, ist die Erfahrung des So-Seins, und da gibt es nichts zu untersuchen, da gibt es nichts zu kommentieren, da gibt es nichts Zusätzliches zu erkennen. Das ist so einfach, wie es ist.

Es ist auch gut für uns, wenn wir wissen, dass wir beim Praktizieren nicht ständig irgendwelche Erkenntnisse hervorrufen müssen, dass wir nicht immer mit etwas arbeiten müssen. Erlauben wir uns doch – ich würde sogar sagen, den Großteil der Zeit –, einfach in dem zu verweilen, wie es ist. Wenn dann tatsächlich Dukkha anklopft, wenn es schmerzhaft wird, wenn wir merken, dass etwas mehr Aufmerksamkeit braucht, dann wenden wir uns dem wohlwollend zu – nicht mit dem Wunsch, dass es verschwindet. Wenn wir Gewahrsein dafür einsetzen, dass etwas verschwindet, dann drückt das aus, dass wir nicht akzeptieren, was da ist. Das ist kontraproduktiv.

Wir könnten sagen, wir gehen mit Gewahrsein in ein herausforderndes Gefühl, in eine Situation, um tiefer zu spüren. Ich finde, ‚spüren‘ ist hier ein hilfreicher Ausdruck. Wir wollen eigentlich mehr spüren, wie es ist. Mir lag schon auf der Zunge, ‚um besser zu verstehen‘, aber mit ‚verstehen‘ wird dann wieder assoziiert, als würden wir mit dem Kopf verstehen. Durch das vollständige Spüren, durch das vollständige Erleben von dem, was ist, ohne etwas ändern zu wollen, werden wir es verstehen.

Ich glaube, am Beispiel einer Freundschaft kann man das gut verstehen: Wenn sich Freunde austauschen und einer von beiden beginnt, von etwas wirklich Schwierigem zu erzählen, dann gilt es, dafür Raum zu geben, dass beide ganz dabei bleiben, ohne es weg haben zu wollen. Das ist eine wunderbare Voraussetzung für beide, um ins Spüren zu kommen. Im Spüren, dadurch dass das Gewahrsein darin verweilt, zeigt sich dann ein Verstehen. Da fühlt sich die eine Person richtig gehört und begleitet, die andere Person ermöglicht der ersten, sich selbst zu spüren und spürt mit. Beide sind nicht dabei, die Schwierigkeit weg haben zu wollen, sondern nehmen sie voll ins Erleben. Es darf so sein. Ob sich Lösungen zeigen oder nicht, wird sich dann im Spüren zeigen.

Das Gewahren – mit Gewahrsein in etwas zu verweilen – hat eine Wirkung. Das ist ganz anders, als wenn wir aus der Distanz beobachten. Wir lassen zu, es ganz zu spüren, und dadurch passiert etwas anderes, als wenn wir eine Emotion ablehnen. Es ist klar, dass sich dadurch etwas verändern wird. Wir wissen nicht genau was. Es kann manchmal sein, dass durch das Spüren der gerade vorhandenen Gefühlsregung sich diese zwar löst, dass aber dann noch andere Gefühlsregungen auftauchen. Es ist nicht so, dass dann alles wieder aufgelöst und frei ist, sondern durch das volle Erleben von etwas, was gerade da ist, können sich dann auch weitere Aspekte unseres Seins zeigen.

Ich wünsche mir für mich selbst und für euch, dass wir Sati auch als dieses Interesse verstehen, tief zu spüren, tief zu erfahren. Nicht nur als eine gerichtete Aufmerksamkeit, sondern als die Bereitschaft, aufzugehen in dem, was ist. Dann tut sich ein intuitives Verstehen auf, das wir tatsächlich Seinerkenntnis nennen können. Das ist so ein dicker Begriff. Es ist einfach ein Gespür dafür, wie es ist. Versucht nicht, gleich in Worte zu fassen, was ihr da spürt und seht. Es ist so wunderschön, wenn diese Ahnungen davon, wie es ist, einfach so gelassen werden, wie sie sind.

Ich erlebe mich oft an der Schwelle des Verstehens. Das ist so eine Ahnung, ein Schwellengefühl, wo sich immer wieder Neues zeigt und ich nie abschließend sagen kann: „So ist es.“ Das Spüren in einer Situation setzt sich fort und es ist gut, wenn es in der Schwebelage gehalten wird. Das wäre eine gute Haltung für das Meditieren, also nicht einer Erkenntnis wegen zu meditieren, sondern um in diesen ganz wachen Schwebezustand zu kommen, in dem wir wirklich nicht im Greifen sind. Es ist alles im Fließen, das Erleben ist so wach und so

präsent, und das, was wir Wandel nennen, ist auch nicht etwas, was wir beobachten, sondern es ist das Erleben davon, dass niemand irgendetwas ergreifen möchte, dass wir voll d'accord sind, also voll zustimmen, in diesen intuitiven Ahnungen unterwegs zu sein.

Diese Ahnungen sind unglaublich fruchtbar. Wenn wir lange in diesen Bereichen verweilen können, benennen wir eben nicht mehr – „Das ist jetzt die leere Natur.“, „Das ist jetzt Wandel.“, „Das ist Liebe.“, „Das ist jetzt Mitgefühl, Zuflucht ...“, all diese Begriffe, die wir die letzten fünf Tage durchdekliniert haben, unterlassen wir dabei.

Wir belassen die Dinge also in der nicht benannten Schweben, uns selbst inklusive, und müssen uns gar nicht fühlen als jemand, der unterwegs ist, der etwas erreichen muss. Wir sind in einer Leichtigkeit unterwegs, in der wir nicht einmal unsere eigene Praxis definieren. Die braucht kein Benennen. Wir müssen nicht wissen, was wir da gerade praktizieren. Es ist nicht so, dass wir dabei in einem nebulösen Zustand unterwegs wären, wir sind in voller Präsenz. Wenn wir es mit dualistischen Worten beschreiben, dann ist es ein Tanzen mit Ahnungen, mit Intuitionen. Aber im Grunde genommen sind wir die tanzenden Intuitionen, Ahnungen und das Fühlen. Wir können es nicht einordnen.

Wenn ich zum Beispiel bei meiner Morgenmeditation im Freien sitze, kommt immer von links ein Eichhörnchen. Es tobt durch die Baumwipfel und springt mit einem riesigen Satz, auf den es sich mit Anlauf vorbereitet, zum anderen Baum. Den Vorgang kenne ich, aber wie sich das Eichhörnchen fühlt, was für Ahnungen auftauchen: das alles in der Schweben lassen, nichts vergegenständlichen. Diese Ahnung von Frühmorgenstimmung – ist es gut, schlecht, Frieden, ist es eigentlich Samsara –, was ist es eigentlich? Sein lassen. Gar keine Benennungen, keinen Standpunkt einnehmen, wie jetzt diese Morgenstimmung – inklusive ich selbst – einzuschätzen ist. Einfach lassen, wie es ist; diese Vielschichtigkeit des Erlebens ganz wach zulassen und nirgendwo verweilen; es mir nirgendwo einrichten, gar nicht denken, „Hier bin ich zu Hause“, sondern wirklich die innere Prozessnatur zulassen, nichts festklopfen.

Wenn wir so mit voller Präsenz ganz offen unterwegs sind, bleiben wir sehr flexibel. Wenn wir das in den Alltag mit hinübernehmen, können wir sehr flexibel auf schnell wechselnde Situationen eingehen, weil wir uns darin geübt haben und damit vertraut sind, es uns in einer Situation nicht einzurichten. Wir üben genau das in der Meditation. Die Meditation wird nicht zum ‚meditativen Zustand‘, sondern wir sind weich unterwegs.

Diese Beweglichkeit, mit der wir innerlich unterwegs sind, drückt sich auch in der Beweglichkeit des Körpers aus und in unserer Beweglichkeit in Situationen, die uns tagsüber begegnen. Die kommen von selbst auf uns zu und fragen nicht nach unserer Meinung, die passieren einfach. Da wir auch keine Meinung haben, geht das normalerweise ganz gut. Knifflig wird es erst, wenn Meinung auf Meinung stößt, oder Standpunkt auf Standpunkt, wenn es sich reibt.

Wenn wir mit hoher Wachheit, mit wachem Spüren unterwegs sind, wird das Leben tatsächlich sehr einfach. Es war immer sehr schön, Lehrer und Lehrerinnen zu erleben, bei denen nichts von vorneherein festgelegt ist. Es muss nicht so oder so sein, sondern es darf auch anders sein. Wir machen es erst mal so und wenn es anders kommt, ist es auch gut. Diese Grundhaltung gilt es zu üben, egal, was für eine Praxis wir haben.

Ich habe dafür manchmal auch schon den Begriff des Ungewissen benutzt. Das klingt fast ein bisschen zu groß, als wären wir immer mit etwas Ungewissen unterwegs, weil man immer so auf der Schwelle ist – das ungewisse nächste Jetzt. Aber es geht schon darum, dass das ungewisse nächste Jetzt genauso einfach ist wie jetzt. Wir müssen nicht überbetonen, dass wir für eine ungewisse Zukunft ständig offen bleiben müssen, sondern es kommt, wie es kommt. Wir bleiben entspannt dabei.

Es geht um diese Selbstverständlichkeit, nicht so viel Pläne für mich selbst zu haben; dafür, wie es mir im nächsten Moment gehen muss oder was ich in den nächsten Stunden tun möchte. Wir können schon Pläne für das Leben haben, zum Beispiel haben wir Pläne über den grünen Baum geteilt, aber das Leben hängt nicht davon ab. Es ist nicht lebensentscheidend. Das können wir bei allen Projekten so sehen. Eigentlich ist es wichtig, mit diesen sanften, flexiblen Qualitäten unterwegs zu sein.

Was ich euch gerade beschrieben habe, ist der wichtigste Geistesfaktor, der die Früchte der Praxis beschreibt. Das nennt man Geschmeidigkeit. Auf Englisch *pliancy*, *workability of mind*, *fluidity*, die Geschmeidigkeit des Geistes. Wenn das Hauptproblem, dem sich die Dharma Praxis widmet, das Fixieren und Anhaften ist, ist die Hauptfrucht diese Geschmeidigkeit: sein zu können, ohne Sichtweisen einzunehmen, ohne mich zu verorten – ich stehe hier, du stehst da. Ja, ich bin hier, den Platz kann ich durchaus einnehmen. Ich bin bereit, auch andere Sichtweisen zu teilen und es gibt auch gewisse Werte, aber alles, was ich an Werten und Verständnis habe, ist nicht eine Bastion meiner Ichbezogenheit. Es sind Werte, Sichtweisen und Intuitionen, die gerne allen zur

Verfügung gestellt werden, aber es ist nicht notwendig, die Dinge so zu sehen, um mich besser zu fühlen. Bei aller Einsicht und Klarheit der Werte können wir weiterhin ganz geschmeidig unterwegs sein.

Wenn man Kommentare darüber liest, was wirklich die Frucht von Meditation ist, dann ist es diese Geschmeidigkeit. Man sagt ja normalerweise, es geht um mehr Liebe, mehr Mitgefühl, mehr Weisheit, aber wenn man das alles auf den Punkt bringt, ist Liebe einfach Geschmeidigkeit. Das ist ein offenes Herz, das in Wohlwollen ganz fließend unterwegs ist. Mitfühlen ist einfach auch wieder diese Geschmeidigkeit. Wir können mitfühlen, weil wir nicht in unseren eigenen Gefühlen gefangen sind und können so in Resonanz gehen. Weisheit ist schlussendlich das Spüren und Sehen, wie es ist, was sich eröffnet, weil wir keine vorgefassten Meinungen haben. Weil wir keine vorgefassten Standpunkte einnehmen, können wir spüren und sehen, wie es ist.

Das lässt sich alles in diesem Faktor der tiefen Geschmeidigkeit wiederfinden. Das ist der eine gemeinsame Faktor, um den es geht – *shintu djangwa* auf Tibetisch, *praśrabdhi* auf Sanskrit – Geschmeidigkeit des Geistes.

## Arbeiten mit Emotionen

Dieses Thema ist im Hintergrund immer mit dabei, ist aber dieses Mal noch nicht so beleuchtet worden. Es ist gut, es immer wieder mal in den Fokus zu rücken. Denn eigentlich könnte es uns ja sehr gut gehen. Was diese Geschmeidigkeit unterbricht, sind kleine emotionale Fixierungen, die sogenannten Kleśas. Es ist das, was uns verstrickt und behindert, was uns nicht ganz diejenigen sein lässt, die wir eigentlich sind.

Ich habe schon oft über das Arbeiten mit Emotionen gesprochen und frage mich gerade, ob es noch einen anderen Blickwinkel gibt, von dem aus ich euch dieses Thema nahebringen möchte. Zunächst einmal finde ich ganz wichtig, den Blickwinkel zu weiten und Emotionen nicht als Feinde zu betrachten. Kleśa-Māra ist kein Dämon, der uns anfällt. Das ist nicht eine Kraft, mit der wir zu streiten hätten, wie mit einem Dämon. Māra bedeutet so viel wie Teufelchen, Māras sind Gegenkräfte des Erwachens. Das ist es aber gar nicht.

Ich habe in Israel häufiger darüber gesprochen, dass unsere Emotionen eigentlich Bewegungen des Mitgefühls sind. Das habe ich hier noch nicht so deutlich gesagt. Eigentlich können wir jede Emotion als einen Versuch verstehen, das Leben zu bewältigen. Jede Emotion ist auf eine recht offensichtliche Art Ausdruck unseres Strebens nach Glück.

Diese Idee, dass man etwas ergreifen könnte, was einem gefällt, und es für sich behalten möchte, ist doch sehr sinnvoll, oder? Wir nennen das Begierde oder Greifen oder Habenwollen, aber eigentlich tut mir das gut und ich will das behalten. Aus der Perspektive des Strebens nach Glück macht das ja Sinn. Aber es klappt nicht, es führt zu Anspannung, weil es da nichts zu fassen gibt, die Dynamik macht uns einen Strich durch die Rechnung. Aber eigentlich ist es eine sehr fürsorgliche Regung, das, was mir gut tut, bei mir behalten zu wollen und umgekehrt den Ärger, das, was mir nicht gut tut, raushaben zu wollen aus meinem Leben. Ärger, Wut und Hass aus meinem Leben heraus haben zu wollen, sind sehr verständliche Regungen dieses Wunsches nach Glück. Mit Eifersucht ist es genauso. Eifersucht und Neid wollen einfach das haben, was mich glücklich macht.

Dass das ungeschickt ist und nicht zielführend, darüber sind wir uns einig. Wir versuchen es trotzdem immer wieder. Diese Regungen kommen sehr automatisch, als ob wir durch diese innere Haltung und dieses Verhalten dann doch etwas in unser Leben ziehen könnten. Angst ist auch so eine mitfühlende geistige Bewegung. Angst will uns schützen. Angst ist eigentlich ein Alarmzeichen, das uns sagt: „Hier wird etwas gefährlich!“ Selbst wenn die Ängste, die wir im kindlichen Umfeld entwickelt haben, jetzt nicht mehr am Platz sind, waren diese ursprünglich ganz sinnvolle Regungen: Vorsicht, Rücksicht nehmen, Habachtstellung. Selbst die völlige Freeze-Haltung ist eigentlich ein Ausdruck von Mitgefühl, ein Ausdruck von Schützenwollen. Nur ja nicht zu erkennen geben, dass ich existiere, damit ich nichts abbekomme.

So können wir alle Emotionen tatsächlich verstehen als Regungen dieses Bestrebens, glücklich zu sein. Deswegen haben wir es auch so schwer, eine Emotion einfach zu lassen und nicht weiter zu nähren, weil sie eigentlich diesem Zweck dient, glücklich sein zu wollen. Deswegen sagen wir, dass das Streben nach Glück die Wurzel von Samsāra ist. Wir verwüsten diesen Planeten aufgrund unserer Vorstellung, dass mehr zu haben mehr Glück bringt. Wir verwüsten ihn, weil wir denken, dass die Welt besser wäre, wenn wir den Gegner nur erledigen könnten. Wenn wir uns sein Territorium einverleiben könnten, wäre die Welt besser, zumindest für mich, für mein großes nationales Ego.

Ich finde, es ist eine interessante Sicht, eine Emotion erst einmal als eine Regung des Mitgefühls, des Strebens

nach Glück, als Selbstführsorge zu sehen. Das wird uns helfen, mit ihr nicht zu streng ins Gericht zu gehen. Es ist in der Dharma-Szene doch so, dass Emotionen leicht einmal verteufelt werden, dass man sie loshaben möchte. Nein, eigentlich ist jede Verstrickung, jede Emotion jetzt im Erwachsenenalter eine Aufforderung, nach besseren Lösungen zu suchen. Den ursprünglichen Impuls, dass mir etwas Angenehmes fehlt und ich deswegen etwas haben möchte, um diesen Mangel zu füllen, oder dass hier etwas zu viel ist an Unangenehmem und mir Schmerzen macht, mich überschwemmt und raus soll aus meinem Erleben, das ist alles in Ordnung. Nur, wie können wir da bessere Lösungen finden? Das ist dann der ganze Weg der Praxis.

Ein großer Lösungsansatz besteht darin, nicht nur mein Streben nach Glück wahrzunehmen, sondern das Streben nach Glück aller wahrzunehmen, und dass Frieden erst dann in die Bude kommt, wenn für das Glück aller gesorgt ist. Also von Anfang an unsere Suche nach Lösungen nicht nur auf uns selbst zu beschränken, sondern mein Umfeld mit einzubeziehen. Wenn ich auf jemanden ärgerlich bin, hatte die Person ja Gründe, sich so und so zu verhalten. Das sind auch wieder vermutlich recht ungeschickte Verhaltensweisen, die auf dem Streben nach Glück beruhen.

Jetzt kann ich natürlich nur bei mir anfangen, aber ich arbeite mit meiner Emotion als Lehrerin schon mit der Haltung: „Möge es allen dienen! Möge ich solche Lösungen finden, die allen gut tun!“ Tatsächlich ist es in unserer Reichweite, Lösungen zu finden. Für das Habenwollen auf Grund dieses Mangelgefühls, dass ich etwas brauche, gibt es in der Tiefe die Möglichkeit zu entdecken, dass dieser Geist, sobald er sich entspannt, unglaublich zufrieden ist, und dass es nichts oder sehr wenig braucht, um zufrieden zu sein. Wirklich in Frieden und sich sogar reich zu fühlen.

Dieser Weg der Praxis versucht gar nicht, etwas mit der Begierde zu machen, sondern sagt: „Da ist ein Bedürfnis, eigentlich möchte ich zufrieden sein. Gibt es nicht eine andere Lösung zufrieden zu sein, als immer mehr anzusammeln, mich über Beziehungen zu definieren, über ein Mehr hier, ein Mehr dort?“ Es gibt den inneren Weg zu entdecken, wie reich ich eigentlich wirklich schon bin.

Ich weiß nicht, ob wir in dieser knappen Stunde alle Emotionen durchgehen können, aber lasst uns doch mal die Angst als Beispiel nehmen. Ich kann versuchen, aus dem Weg zu räumen, was mir Angst macht, es zu umgehen. Es wird aber immer wieder Dinge im Leben geben – sei es Krankheit, sei es Wetter, seien es Veränderungen, seien es Angriffe –, was mir Angst macht. Schlussendlich laufen Ängste darauf hinaus, dass wir Angst vor unserer eigenen Vernichtung haben. Angst vor Leid, dass uns Schmerzen zugefügt werden, ist eine Vorstufe davon.

Nehmen wir es ruhig von der radikalsten Ebene. Ich habe Angst vor irgendetwas, was in der Zukunft passieren könnte. Ich gehe dabei nicht die fünf Schritte des Arbeitens mit Emotionen durch, ich bin da etwas anders unterwegs und gehe mehr auf die Ebene von dem, was tatsächlich eine Lösung bringt.

Lösung – so wie ich es erlebe – ist, dass wir wirklich einen tiefen Weg gehen, auf dem wir erkennen, dass das, was wir diesen Geist nennen, diesen Geistesstrom, gar nicht zerstörbar ist. Dass dessen Grundnatur völlig unberührt ist von all dem Kommen und Gehen dieses Lebens und, und, und... Das ist ein sehr tiefer Ansatz, beantwortet aber tatsächlich in der Tiefe unsere existenzielle Angst, die Angst nicht mehr zu sein.

Im Grunde genommen ist die Antwort darauf, sich jetzt schon damit vertraut zu machen, niemand zu sein. Das ist ein ganz tiefes Thema beim Meditieren. Es hat etwas mit der Geschmeidigkeit von vorhin zu tun, mit diesem Zulassen keine Standpunkte einzunehmen, das Erleben in der Schwebe zu halten. Im Grunde genommen niemand zu sein.

Es macht erst mal Angst, keine Standpunkte zu haben. Es macht erst mal Angst keine Bezugspunkte zu haben, das ist so ungewohnt. Aber in der Tiefe ist es das, was wirklich glücklich macht. Es ist das Ende der Angst, wenn es niemanden mehr zu bewahren gibt, wenn es niemanden mehr zu verteidigen gibt. Dann sind wir persönlich schon mal aus dem Dilemma raus, dass uns natürlich der Tod droht. Dann ist das für uns keine Bedrohung mehr, weil wir die Dimension des Geistes kennen gelernt haben, die jenseits von Geborenwerden und Sterben ist.

Das habt ihr in vielen Dharma-Unterweisungen schon gehört und gelesen. Aber tatsächlich sind alle anderen Lösungen für Ängste immer nur ein Verschieben der Gewichte, ein Verschieben in andere Bereiche hinein. Die Angst, dass eine Beziehung zu Ende geht, die Angst, dass ich meinen Besitz verliere, dass ich verarme. Schlussendlich braucht alles eine Antwort. Klar, ich werde mich darum kümmern, aber ich brauche dafür keine Angst. Die Antwort, die uns tatsächlich entspannt, ist: Ich weiß, dass – wenn dieser Geist entspannt bleibt, komme was wolle – er immer glücklich sein wird. Das ist eine unglaubliche Möglichkeit, die wir haben, und genau darum geht es im Dharma. Ich bin eigentlich die ganze Zeit dabei, aus dem zu sprechen, was Gendün

Rinpoche uns immer wieder aufgezeigt hat.

Wenn wir unseren eigenen Geist entdecken, kann in dieser Dimension, die völlig offen ist, keine Zerstörung stattfinden. Da kann kommen, was will. Darin löst sich unsere Angst vor Einsamkeit auf, darin löst sich die Langeweile auf. Nur ist der Weg dahin schwierig zu gehen. Es geht gar nicht darum, dass ich speziell in die Angst schaue. – Das ist gut, wir können das machen, dann öffnet sich unter Umständen dieser Bereich. – Was ich euch jetzt erkläre, ist ein etwas anderer Ansatz. Ich versuche, in jeder Emotion das Grundbedürfnis oder das Grundthema zu erkennen und welche Lösungen es dafür gibt.

Die grundlegende Lösung für alle Emotionen ist, in die Natur des Geistes hineinzufinden. Diesen Weg tatsächlich zu gehen, wäre der Vorschlag für unser ganzes Leben. Immer wieder in diese entspannten Geisteszustände hineinzugehen, so vertraut damit zu werden, dass das Greifen nach etwas vermeintlich Glückselig-Machendem aufhört oder weniger wird, dass das Wegstoßen-Wollen von etwas, das schwierig zu ertragen ist, weniger wird, dass die Lebensängste weniger werden. All das ist möglich, wenn wir Zugang finden zu dieser grundentspannten Natur unseres Geistes, wo einfach alles in Ordnung ist. Wo unser Glück nicht davon abhängig ist, ob wir eine Partnerin oder einen Partner haben, ob wir früh sterben oder spät sterben, ob wir krank oder nicht krank sind.

Da gibt es eine Dimension in uns, die wir recht leicht kontaktieren können. Das hört sich so ultimativ, so letztendlich an, weil ich über die Natur des Geistes spreche. Aber jedes Bisschen mehr an Geistesruhe, Sāmātha, jedes Bisschen mehr an Entspannung ist schon eine Antwort in diese Richtung. Alles, was wir tun können, um im Nichtstun zu erfahren, wie unser Geist aufgeht, wie er geschmeidig wird, wie sich Sorgen lösen, all das führt in diese Richtung. Das ist nicht weit weg.

Vielleicht habt ihr es vorhin sogar erlebt. Vielleicht waren einige von euch sogar in einer relativ entspannten und geschmeidigen Meditation, und obwohl die Welt Kopf steht und alles Mögliche in unserem Leben los ist, hat der Geist diese Möglichkeit, glücklich zu sein, entspannt, offen und fließend zu sein. Nichts hindert ihn daran.

Deswegen möchte ich euch sehr ermutigen, alle eure Möglichkeiten zu nutzen, um immer wieder nichts zu tun. Energisch nichts zu tun, voller Energie, voller Freude. Nichts tun in dem Sinn, dass wir keine Methode anwenden, sondern einfach nur sind und zulassen, fließen lassen, nur das. Das, was sich dann zeigt, enthüllt sich uns als nicht fabriziert. Diese nicht fabrizierte Ruhe, dieser nicht fabrizierte Frieden, diese nicht fabrizierte Zufriedenheit gibt so tiefes Vertrauen in unseren eigenen Geist und wirkt dann beschleunigend auf unsere Praxis. Dieses Vertrauen ist der große Motor für unsere Praxis und ist besonders stark, wenn wir immer wieder so meditieren, dass wir nicht eine Methode zum Einsatz bringen – die natürlich auch Früchte zeigt –, sondern einfach mal so sind. Denn was sich dann zeigt, weil es ohne Methode auftaucht, ohne ein Fabrizieren auftaucht, schafft viel mehr Vertrauen, da es nicht von unserer Anstrengung abhängig ist.

Bei etwas, das von selbst auftaucht, können wir uns verlassen, dass es immer da ist, weil wir nichts dafür getan haben. Es taucht einfach auf, immer wieder. Wenn wir das hundert Mal erlebt haben, dann ist diese erste Erfahrung hundert Mal bestätigt worden und dann Tausende von Malen. Immer wieder dieses Loslassen, dieses Fließen-Lassen, dieses einfach So-sein-Lassen, einfach königlich. Es ist unglaublich. Man nennt das den Königsweg der Meditation: ohne sich im Loslassen zu forcieren, es einfach zu lassen, die Angst zu lassen. Lasst die Begierde zu, selbst wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr in der Begierde ertrinkt, lasst sie zu, macht gar nichts. Sie löst sich auf. Alles, was wir wirklich zulassen, ohne es zu verfestigen, löst sich, wandelt sich, weil es nicht weiter genährt wird.

Es ist gigantisch, was mit unserem Geist möglich ist, wenn wir nur den Mut haben, zum Beispiel unsere Angst zu lassen und sie nicht weiter zu nähren. Wir denken immer, wir müssten unsere Emotionen weg korrigieren. Da möchte ich einen richtigen Bewusstseinswandel anstoßen bei denen, die es noch nicht gehört haben: Hey, die müssen nicht weggehen, die lösen sich von selbst auf, da brauchen wir gar nichts zu tun. Lasst sie zu, werdet selbst zum offenen Raum. Wir werden selbst zum offenen Raum, was machen Emotionen dann? Wie Wolken lösen sie sich auf in Schönwetterstimmung. Sie haben keine Chance zu bleiben, und das gilt für die heftigsten Ängste. Wir brauchen also gar nicht diesen geschickten Blick ins Zentrum der Emotion zu richten. Das können wir schon, das hilft zusätzlich, das macht das Ganze noch ein bisschen schneller. Aber einfach nur geduldig zu sein, mutig, Raum geben, sein lassen und der Natur der Dinge vertrauen. Es ist noch nie eine Emotion geblieben.

Und die Depression, die bretthart wirkt, wo ich mich wie tot fühle? Geht das dabei auch? Ja! Das haben sicher einige von euch schon erlebt. Auch Depression ist etwas, das wir ständig erzeugen. Wenn wir das Erzeugen

lassen, die Traurigkeit zulassen, dann ist die nächste Schicht, die Angst hinter der Traurigkeit zuzulassen. Die nächste Schicht ist, den Ärger aufs Leben, die Wut zulassen. Einfach zulassen, nicht ändern, nicht versuchen weg zu machen. Dann wird das Ganze sehr dynamisch, und ihr werdet merken, dass das, was die graue, immer gleiche Depression war, ein extremes Fixieren aus Angst und Fürsorge war, um uns vor etwas zu bewahren.

Wenn wir den Mut haben, das, wovor es uns bewahren soll, zuzulassen, in dem Vertrauen, dass sowieso nichts passieren kann – nichts kann diesen Geist zerstören, nichts kann ihn kaputt machen –, und wir in diese Beweglichkeit hinein gehen, in diese unglaubliche Durchlässigkeit, dann werden wir sehen, dass sich starke Depressionen innerhalb von Stunden und Tagen auflösen. Das geht unglaublich schnell. Ich habe das in Begleitungen erlebt. Das zeigt euch vielleicht einen etwas anderen Umgang.

Ich war ja so verzweifelt: Als ich von Gendün Rinpoche gebeten wurde zu unterrichten, sagte ich zu ihm: „Es ist Gift für mich zu unterrichten. Für meinen Stolz wird es nie eine Lösung geben, weil Unterrichten einfach nur den Stolz nährt.“ Dann hat er mir so klar gemacht, dass ich dem Stolz überhaupt nicht aus dem Weg gehen kann. Selbst wenn ich für zehn bis zwanzig Jahre im Retreat verschwinden würde, hätte ich kein Bisschen weniger Stolz. Ich bräuchte Situationen, in denen der Stolz stimuliert wird.

Dann gilt es, gar nichts damit zu machen, sondern nur genauer hinzuschauen. Stolz ist in dem Moment eine Regung der Unsicherheit, eine Regung des mangelnden Selbstvertrauens und völlig überflüssig. Wenn ich beginne, mich demgegenüber zu öffnen, worauf ich stolz bin – irgendwelche Qualitäten, die da sind –, und beginne, mich damit zu entspannen, dann merke ich, dass die Qualitäten zunehmen und dass sie gar nicht mir gehören; dass, je mehr ich aus dem Weg trete, also abtrete, sich die Qualitäten immer mehr zeigen können. Einfach genau hinspüren und den Stolz nicht weiter nähren, sondern ihn erkennen als meine noch vorhandenen Regungen der Unsicherheit, wo ich noch nicht denke, dass dieser Geist in sich schon gut genug ist, sogar phantastisch ist, und dass ich das nicht für möglich halte, sondern meine, ich müsste das irgendwie noch behaupten oder extra machen. All das sind eigentlich nur Regungen, um mich zu schützen vor Verletzlichkeit, um mich zu schützen vor innerer Unsicherheit.

Tatsächlich ist die Lösung für all die Emotionen, die uns vermeintlich piesacken, dass wir mit ihnen in ein entspanntes Sein gehen. Man kann sogar sagen in eine entspannte Kooperation, ein entspanntes Miteinander. Wenn ein Kleśa auftaucht und wir merken, dass wir blockiert sind, dann ist das ein Zeichen, dass wir uns schnellstens auf gute Art um uns selbst kümmern. Ja, deswegen haben wir so eine starke Reaktion, weil wir uns gerade unentspannt verstrickt haben. Was es braucht, ist, etwas Geschicktes zu tun, sei es auf das Fahrrad zu steigen und durch den Wind zu sausen, oder wir brauchen irgendetwas... Ihr wisst schon, was es braucht. Die meisten machen so etwas wie gärtnern, oder etwas streichen. Man nennt das ‚sich ablenken‘, aber eigentlich ist das, was wir da tun, wieder in Bewegung zu kommen. Wir kommen wieder in Bewegung, richten den Geist auf etwas anderes aus und die Emotion tut, was sie immer tut: sich auflösen. Wenn wir sie dann nicht wieder erzeugen, ist alles paletti.

Dann merken wir, dass wir immer weniger zu tun brauchen. Wir müssen uns immer weniger ablenken, wir können diesem Prozess trauen. Er passiert selbst dann, wenn wir uns nicht ablenken. Das hängt einfach davon ab, ob wir die Emotionen noch nähren. Der Grund, warum wir eine Emotion nähren, besteht eigentlich immer in verschiedenen Formen von Angst: die Angst zu kurz zu kommen, die Angst verletzt zu werden, die Angst nicht wahrgenommen zu werden und so weiter. Im Grunde genommen sind dahinter immer diese Ängste.

Die gegenläufige Bewegung ist, ins Vertrauen zu gehen und mit den schon gewonnenen Erfahrungen zu sein: „Eigentlich löst sich ja alles von selbst, wenn ich nur wieder Zugang dazu finde, wie es ist, wenn es entspannt ist.“ Das ist natürlich eine schwierige Bewegung. Ich beschreibe hier nicht etwas, das einfach ist. Wenn wir das häufiger erlebt haben, dann haben wir richtig Lust darauf, bei der nächsten Emotion diese Bewegung wieder auszuführen.

Als ich als junger Lama jeweils aus meiner täglichen Aktivität in mein Klosterzimmer zurückkam – ich hatte so viele Menschen tagsüber gesehen und unterrichtet –, war das erste Gefühl immer die Einsamkeit. Plötzlich wieder alleine im Zimmer, und die Gewohnheit in Kontakt zu sein wurde nicht mehr genährt. Da entdeckte ich, dass ich nur entspannen muss, mich einfach hinsetzen, nichts tun, eine viertel Stunde, zwanzig Minuten und das Einsamkeitsgefühl ist vorbei. Ich sage das, weil das in meinem Leben ein Beispiel war: Wenn das wieder auftauchte, setzte ich mich genussvoll hin, um wieder eine viertel Stunde, zwanzig Minuten zu entspannen, um wieder erleben zu dürfen, dass dieses Gefühl überhaupt keine Substanz hat.

Diese gemachten Erfahrungen stärken uns in der Praxis, sie stärken das Vertrauen. Fangt dort an, wo es für euch am leichtesten ist, übt mit den Emotionen, mit denen ihr euch traut. Einfach dort entspannen, wo ihr sie



nicht weiter nähren müsst, dann macht ihr dort diese Erfahrung und allmählich weitet sich das auf andere Kleśas aus. Die brauchen nicht die große, geniale Antwort. Das Durchschauen der Emotionen findet statt, indem wir einfach verweilen, ohne auszuweichen und ohne sie zu nähren. Darin findet auch ein Verstehen statt. Ohne dass wir es beabsichtigen, verstehen wir, aus welchen Kräften diese Emotionen entstanden sind, und wir verstehen ihre wahre Natur, wie sie sich wieder auflösen. Das passiert dann, weil wir nicht ausweichen, weil wir verweilen. Durch das Entspannen ist der Geist relativ klar und so entsteht diese ganz selbstverständliche Erkenntnis. Es sind keine komplizierten Zusammenhänge, die wir da zu erkennen brauchen. Es geht nicht um ein notwendiges Erforschen subtiler Hintergründe. Es wird wie von selbst innerlich bewusst, wenn wir nur den Mut haben, damit/darin zu sein, ohne etwas zu verändern.

Das war es, was ich mit euch teilen wollte. Ich hoffe, es kommt als Ermutigung an, ganz häufig nichts zu tun. Speziell, wenn wir aufgewühlt sind, ist das der wichtigste Moment, um sofort nichts zu tun. Wenn wir aufgewühlt sind und mit dem Tun weitermachen, mit dem Reden, mit dem Handeln, mit dem E-Mail-Schreiben und diesem und jenem, unterlaufen uns Fehler. Da machen wir die Dinge meistens noch ein bisschen komplizierter. Deswegen erst einmal entspannen, nichts tun und dann weiter schauen.

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe gehört, dass die Emotionen auch ein Streben nach Glück sind. Ich erlebe die Menschen oft so, dass sie nach allem Möglichen streben, vor allen Dingen nach ihrem Willen. Sie möchten sich entfalten, sich durchsetzen, sich ausdehnen, und das ist ihr Glück. Ich lebe in einem Umfeld von ganz vielen Narzissten, die sich ganz liebhaben und ganz genau wissen, was sie brauchen, und das drücken sie auch aus. Ich mache dann erst mal nichts, mache mich ganz klein. In der Tanzstunde früher bin ich dann erst mal so aufgetreten: „Entschuldigung, dass ich geboren wurde.“ Ich also als sehr schüchterner Mensch und die anderen wissen, was sie ausdrücken möchten. Manche, gerade die, die gebrochene Lebensläufe haben, die müssen das jetzt unbedingt auf Teufel komm raus ausdrücken. Wenn ich dann leise bin und schüchtern bin, dann treten die in meinen Raum und greifen auf mich über. Zum Beispiel füllen die meinen Keller voll und pflanzen in meinem Garten etwas an. Ich schaue da dann zu, und andere, die wirklich Kotzbrocken sind und ganz andere Nachbarn, die treten denen vors Schienbein, und vor denen haben die dann Angst. Da denke ich manchmal: Also ich müsste eigentlich nicht so als Kleiner, Schüchterner jetzt mal gar nichts tun; wenn ich auch so ein Kotzbrocken wäre, so dass der auch vor mir Angst hätte, dann würde der sich auch anders verhalten. Also alle Menschen haben ein Eigeninteresse, haben einen Willen, und der erste Schritt wäre vielleicht, erst mal zu erkennen, dass der eigene Wille ganz individuell ist und nicht unbedingt gut – nur für mich selbst gut. Das wissen diese Menschen eben noch nicht. Ich weiß, dass mein Wille auch nicht unbedingt gut ist, sondern nur für mich. Da ein Stück zurückzutreten von meinem Willen und mich entfalten zu wollen. Wie gehe ich jetzt am besten mit diesen Narzissten um, die einfach ihren Willen durchsetzen, und zwar ganz brutal, und die sagen, „was meine Nachbarn möchten, spielt keine Rolle“. Wie kann ich mit Narzissten umgehen, ohne unter denen zu leiden?*

Ja, das ist ganz gut. Um mit denen umgehen zu können, wäre es wichtig, sich ganz in den Narzissten hineinzusetzen. Erst wenn du ahnst, wie sich ein Narzisst fühlt, weißt du, wie du mit ihm umgehen musst. Das heißt, wir müssen unsere eigene narzisstische Natur erkennen. Die ist manchmal sehr versteckt und es ist schmerzhaft, damit Kontakt aufzunehmen. Dann siehst du, dass deren narzisstisches Verhalten ein verzweifelter Ringen nach Glück ist.

Das ist eine sehr spannende Lektion und das heißt nicht, dass die dadurch einfacher wird, aber wir werden geschickter im Umgang mit ihnen. Das können wir, weil wir es in uns entdeckt haben. Das ist noch so ein Schlüssel. Wenn wir die Emotionen in anderen verstehen wollen und mit ihnen geschickt umgehen wollen, ist es unerlässlich, dass wir sie in uns selbst entdecken. Das ist ein ganz wichtiger Lernschritt. Ich konnte mit den Themen, die du gerade angesprochen hast, nicht umgehen, solange ich sie nicht in mir entdeckt hatte und in mir die Lösung gefunden hatte. Nur so konnte ich irgendwie mithelfen mit meinem Wissen. Wir sprechen über Menschen, die fast nichts annehmen. Aber nur so ahnen wir, wie es gehen könnte.

*Ja, was du sagst, verstehe ich schon. In meiner Praxis oder in meinem Leben sieht das dann anders aus. Diese ganz egoistischen Menschen, zum Beispiel Menschen, die vom Balkan kommen, sagen dann: „Auf dem Balkan macht man diese Menschen einen Kopf kürzer.“ Ich sage dann, so etwas kannst du denen nicht sagen, so etwas ist justiziabel. Aber dann haben diese bösen Menschen Angst vor diesen Menschen aus dem Balkan, die richtig Kontra geben. Ich sage dann, ein bisschen vorsichtiger musst du das schon sagen. Aber das hilft letztendlich. Das sind so meine Erfahrungen mit dieser Sache.*

Ja, diese Erfahrung kenne ich, das kann ich gut nachvollziehen. Das erspart dir nicht die Arbeit zu versuchen,

jeden einzelnen Beteiligten in dir zu finden, um heilsam in diesem Umfeld unterwegs sein zu können. Es ist wichtig, das Abbild in dir – auch was dich jetzt so sauer macht –, zu spüren, dass immer auf dir herum getrampelt wird und, und, und. Das alles gilt es in dir anzunehmen und zu merken, wie die normalen Mechanismen gehen und wo die Lösung in dir ist. Dann bist du ein bisschen flexibler und kannst auch klarer sein und mehr für dich eintreten, was im Außen so notwendig ist.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zum Übergang vom Begrifflichen zum Nicht-Begrifflichen. Ich habe festgestellt, dass ich oft dabei bin, das immer noch alles zu benennen. Wie geht es dann rüber zum Nicht-Begrifflichen? Ist das so etwas wie die Stütze loslassen, was das Begriffliche ist, oder?*

Das kannst du so beschreiben. Das Benennen ist oft die letzte begriffliche Stütze. Benennen ist ja noch weniger, als über etwas nachdenken, aber es gibt noch so eine benennende Distanz. Auch dieses Benennen lässt du sein. Du wirst merken, dass du dann an einen Bereich kommst, wo es nicht mehr so auf die herkömmliche Art denkt, aber es denkt trotzdem noch, es denkt nicht-begrifflich. Darüber habe ich dieses Mal noch nicht gesprochen. Dieses nicht-begriffliche Denken ist auch eine große Aktivität unseres Geistes. Du wirst es entdecken, wenn die begrifflichen Schichten dünner werden, wenn die Lücken größer werden. Dann wirst du merken, wie viel nicht-begriffliche Impulse in uns aktiv sind. Auch die werden sich dann beruhigen, werden sich klären.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast erwähnt, abgelenkt sein sei eigentlich nur ein höheres Interesse vom Geist in etwas anderes und dann geht er dahin. Ich frage mich, wie kommt er zurück, was ist der Trigger, dass dieses Sati wieder zurückgeht ins offene Gewahrsein. Was löst das aus?*

Dein Wunsch. Im Abhidharma heißt es, das, was Sati auslöst, ist das Interesse, das Streben. Aber sagen wir einmal, dein Wunsch in der Tiefe glücklich zu sein, löst aus, dass die Aufmerksamkeit dort hingehet, wo du tatsächlich diesen tieferen Frieden finden kannst. Das heißt, dasselbe Streben nach Glück, das sich vorher auf den falschen Schlachtfeldern tummelt, das richtet sich jetzt geschickter dorthin aus, richtet die Aufmerksamkeit dorthin, wo tatsächlich Lösungen zu finden sind.

**Teilnehmer/-in:** *Du hast am Anfang sehr viel über Präsenz geredet und dann über den Umgang mit Emotionen. Etwas, mit dem ich noch nicht so einen guten Umgang habe, ist Müdigkeit. Wenn ich wenig geschlafen habe, aber trotzdem meditieren will, ist es wirklich sehr schwierig, weil ich sehr müde bin. Wenn ich das einfach so lasse, dann schlafe ich einfach ein. Vielleicht hast du einen Tipp, wie ich damit umgehen kann.*

Du solltest dich dann zum Meditieren hinlegen, damit du nicht umfällst und deinen Kopf anschlägst... Wer zu wenig geschlafen hat, muss einfach schlafen, so einfach ist das. Du bringst dich in ein Dilemma: Das Leben macht die Nächte kurz, du hast zu wenig geschlafen und willst aber trotzdem klar sein. Das ist ein Dilemma und du denkst, du bekommst das schon hin, wenn du es geschickt machst. Ich könnte dir jetzt natürlich Tipps geben, wie man Müdigkeit überwinden kann. Nein, schlaf mal.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe eine Frage zu den Emotionen. Wenn ich mit ihnen arbeite, muss ich sie benennen?*

Es tut gut sie zu benennen, dann weißt du, mit was du arbeitest. Das schafft eine gewisse Klarheit.

*Aber wie du vorhin gesagt hast, ist es ja auch oft so, dass es in Schichten ist.*

Ja. Wenn du in so einem entdeckenden Prozess bist und das dir noch nicht so vertraut ist, dann benennst du die auftauchenden Schichten. Das ist sehr hilfreich, um ein bisschen klarer zu sehen. Später, wenn du damit vertraut bist, brauchst du die Schichten nicht zu benennen.

*Ist es hilfreich, das für sich auszuagieren? Oder sagst du, dass es reicht, ihnen Raum zu geben, sie im Körper sozusagen fließen zu lassen?*

Es gibt ein Zwischenstadium, wo das Ausagieren einer Emotion – zum Beispiel allein in den Wald zu gehen und zu schreien – total sinnvoll ist. Du lernst dabei, etwas bisher Unterdrücktem Ausdruck zu geben. Dann wirst du merken, dass es den Ausdruck gar nicht braucht, sondern die Erlaubnis, dass es voll und ganz im Bewusstsein aufsteigen kann. Für mich war das – auch in deinem Alter – ein ganz wichtiger Lernprozess, meiner Wut, meiner Angst richtig Ausdruck zu geben in Situationen, wo ich niemanden verletzen konnte. Ich habe zum Beispiel in der Klinik eine Famulatur gemacht, in der Schreitherapie unterrichtet wurde. Das war phantastisch für mich. Nicht für alle, aber für mich war es phantastisch.

*Mir kam zum Übergang beziehungsweise zu der Schweben, die du beschrieben hast, eine Frage: Ist es wie aufzuhören, nach Antworten zu suchen?*

Du möchtest dazu ein Ja hören, ob es das ist?

*Eine Meinung dazu. Ist es das Streben danach immer eine hundertprozentige Sicherheit zu bekommen?*

Ich fände das sehr gut, das einmal ein bisschen sein zu lassen. Es ist ganz natürlich, dass wir Antworten wollen, das ist ja ganz klar. Aber ein übermäßiges Streben nach Antworten und die Dinge klären zu wollen, ist dann wieder eine Sackgasse.

**Teilnehmer/-in:** *Ich wollte den Prozess teilen, in dem ich gerade bin, nämlich mit Trauer. Mir tut es sehr gut, mich nicht abzulenken, wenn sie da ist, aber den Moment genau wahrzunehmen, wann ich abgelenkt bin, dass ich in eine andere Erfahrung hineingleiten kann. Das übe ich gerade. Ich finde das total anstrengend. Ich habe ja gelernt, dass muss sich den Emotionen stellen und drin bleiben soll. Ich merke aber, dass das jetzt nicht der Weg ist, sondern sie kommt, kann gehen und in dem Moment, wo sie im Ausfließen ist, ist schon wieder etwas anderes da, was sich zeigen will. Da merke ich ganz spannende neue Räume, wenn ich in diese Ruhe kommen kann, wovon du gesprochen hast.*

Was du da ansprichst, ist dieses Verweilen mit dem emotionalen Erleben. Auch wenn es sich schon anbietet, wo anders hin weiterzugehen, noch ein bisschen länger zu verweilen. Das finde ich auch total spannend, denn da kommen noch feinere Aspekte zum Vorschein. Da war ich früher zum Beispiel zu schnell. Du hast es offenbar auch entdeckt, dass es gut tut, offen spürend so zu verweilen mit dem Erleben, das gerade ist und nicht zu schnell die Seite zu wechseln und sich dem nächsten zuzuwenden. Sondern es zuzulassen, dass da noch mehr zu entdecken ist.

**Teilnehmer/-in:** *Mich würde interessieren, ob du Erfahrung hast mit jüngeren Menschen einen Einstieg in den Dharmaweg zu finden? Gibt es da Empfehlungen? Ich würde da jetzt behaupten, dass Zwölf- bis Fünfzehnjährige noch kein so großes Interesse daran haben zu erwachen.*

Ja, die haben mehr Interesse an Freiheit, glücklich sein und so weiter. Ein bisschen Erfahrung habe ich von damals, als wir in Frankreich dieses Laienzentrum hatten. Wir hatten einen Bauernhof umgebaut, da kamen auch Jugendliche vorbei. Ich habe oft die Kinder begleitet bis in den Anfang des Jugendalters, bis sie anfangen sich für das andere Geschlecht zu interessieren. Dann waren sie weg und kamen wieder, als die ersten Probleme in der Partnerschaft auftauchten. Dazwischen waren so vier bis fünf Jahre. Genau in dem Alter, was du genannt hast, vierzehn bis fünfzehn Jahre, waren sie noch da, aber oft hatten sie dann so stark andere Interessen, so mit fünfzehn, sechzehn, siebzehn, dass ich dann nicht mehr so Erfahrung hatte. Mit zwanzig, einundzwanzig sind sie dann wieder gekommen. Warum interessiert dich das?

*Weil ich Lehrerin bin und ich unterrichte fünfte bis dreizehnte Klasse und frage mich gerade, wie ich das so mit einfließen lassen könnte.*

Du kannst diese Frage ja mal in den Raum stellen, vielleicht gibt es ja auch andere, die so wie du im Lehrberuf unterwegs sind und vielleicht schon Erfahrung damit haben. Ist ja wirklich ein spannendes Thema. Möchtest du auf Leute hingewiesen werden, die dir eventuell hilfreich sein können bei dem Thema? Dann kannst du dich nachher an mich wenden.

**Teilnehmer/-in:** *Wenn du davon sprichst, dass es bei der Meditation darum geht, jenseits der Extreme von Existenz und Nicht-Existenz zu verweilen, bedeutet das, frei von Zuschreiben und Negieren zu sein? Ist das das gleiche? Warum gibt es dann dafür zwei Begriffe? Existenz und Nicht-Existenz bezieht sich auf die geistigen Objekte und Zuschreibung und Verneinen auf sozusagen die geistigen Bewegungen, die ich über die Objekte habe.*

Existenz ist der Inhalt der Affirmation, wir bejahen die Existenz, und Nicht-Existenz ist der Gipfel der Negation; dass es nicht ist. Nun haben wir in Bejahung und Negation viele Abstufungen, wir haben viele Möglichkeiten. Da gibt es nicht nur eine Art von Bekräftigen. Im Grunde ist es das. Das eine geht in Richtung Nihilismus/Nicht-Existenz und das andere in Affirmation und Existenz im Sinn von etwas Stabiles und Identifizierbares.

\* \* \*

Anders als sonst, würde ich den Tag gerne damit beginnen, das Tārā-Mantra zu singen. Das hatte ich schon die ganze Woche vorgehabt. Anstelle von Zuflucht, Bodhicitta und den Vier Unermesslichen geben wir einfach unsere Liebe, unser Vertrauen in dieses Mantra hinein und richten uns damit aus.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ. Das ist das Mantra der weiblichen Buddhaform Tārā, der Befreierin. Tārā bedeutet Befreierin, Ture bedeutet schnell. Sie ist die schnell handelnde Befreierin und wird auch manchmal die Große Mutter genannt.

## X. Die „Vier Siegel“ des Buddha-Dharma

„Vier Siegel“ ist ein Ausdruck im Mahāyāna-Buddhismus, wo die wesentlichen Inhalte – das, worum es in der Seinserkenntnis geht – in vier Stichpunkten zusammengefasst werden. Prajñā, Seinserkenntnis, war das letzte Stichwort bei den drei Schulungen. Wir haben uns bereits angeschaut, wie wir dahin kommen: durch Hören und Studieren, Kontemplieren und Meditieren.

Jetzt geht es darum, was die wesentlichen Punkte sind, die wir da erkennen. Diese Vier Siegel – auf Sanskrit Anitya, Dukkha, Anātman und Nirvāṇa – charakterisieren die buddhistische Lehre und fassen sie zusammen. Übersetzt geht es um das tiefe Erkennen von Unbeständigkeit, das tiefe Verstehen davon, wie Leid entsteht, das tiefe Erkennen des Nicht-Selbst in allen seinen Spielformen. Einige von uns sind gewöhnt, statt an Anātman an Śūnyatā, die leere Natur aller Phänomene, zu denken. Und schließlich, was ist der Zustand der Befreiung? Das ist beim Buddha die dritte Edle Wahrheit, das, wo der Weg eigentlich hinführt: Nirvāṇa. Was ist mit Nirvāṇa gemeint?

Gampopa erwähnt das im 21. Kapitel, zum Schluss seines Buches, wo es um die Aktivität der Erwachten geht. Unter „Erleuchtetes Wirken“ finden wir, dass die Rede der Erwachten mit einer Göttertrommel verglichen wird. Da soll es oben in Indras Palast eine besondere Trommel speziell für die Götter geben, die ja immer ein bisschen Mühe haben zu praktizieren, weil es ihnen zu gut geht. Indra ist der Chef vom Begierdebereich, da wo Sinnesfreuden noch eine Rolle spielen und wo noch geistige Glückseligkeit erfahren wird. Diese Götter werden nicht ganz aufgegeben, sie werden an den Dharma erinnert.

Gampopa, Seite 262: **So wie in den Götterbereichen durch die Kraft ihrer früheren heilsamen Handlungen die Dharma-Trommel ohne Anstrengung, ohne Ort und frei von Vorstellungen die Vier Siegel, die Kennzeichen der Lehre Buddhas, verkündet, auf ähnliche Weise verkündet die Stimme der Buddhas all jenen, die reif dafür sind, ohne Anstrengung und Vorbedacht die edle Lehre.**

Es geht um eine Trommel, die gar keinen Ort hat und frei von Vorstellungen alle ermahnt oder erinnert:

**„Alles Bedingte ist vergänglich.  
Alles von Triebflüssen Beeinflusste ist Leid.  
Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.  
Befreiung von Leid ist Frieden.“**

Diese die vier Sätze empfehle ich euch auswendig zu lernen.

**Alles Bedingte ist vergänglich.** Alles in dieser Welt entsteht durch Bedingungen – so wie meine Brille durch Bedingungen entstanden ist und dieser Körper und der Buddha. Bedingungen wirken mit, dass etwas Form annimmt. Auch wir sind geboren worden aufgrund von Bedingungen. Wenn die Bedingungen nicht zusammengekommen wären, wäre der Embryo nicht entstanden, wäre das Kind nicht zur Welt gebracht worden, wären wir nicht aufgewachsen. Und diese selben Bedingungen führen dazu, dass wir Alterungsprozesse erfahren und irgendwann dieser Körper eben nicht mehr weiter funktioniert.

Wo auch immer wir hinschauen, alles ist durch Bedingungen entstanden und verändert sich aufgrund dieser sich wandelnden Bedingungen. Nirgendwo in der Welt finden wir stabile Bedingungen. Sie sind immer nur für eine gewisse Zeit, es kann auch eine lange Zeit sein.

Allein die Bedingungen, die wir gar nicht beeinflussen können: Denkt an die Luftdruckschwankungen, wir nennen das dann Wetter. Die Temperaturschwankungen, die Feuchtigkeitsschwankungen, die Jahreszeiten – einfach diese äußeren Bedingungen. Was Feuer mit einem Wald macht, wenn ein Waldbrand entsteht. Denkt daran, was Tsunamiwellen mit einer Küste machen. Denkt daran, was Erdbeben mit Gebirgen, Tälern, Inseln und dergleichen machen. Denkt an all die kleinen und großen Kräfte, die ständig wirken.

Manchmal sind die Veränderungen erst nach größeren Zeiten deutlich sichtbar und andere sind nach kurzer Zeit schon deutlich sichtbar. Wenn ich das Wachsen meiner Nägel betrachte, das ist so mittelfristig, nach ein paar Tagen ist das schon deutlich zu sehen. Die Bedingungen des Ein- und Ausatmens, da darf nicht ein Atem fehlen. Der Herzschlag, das Pulsieren darf nicht einfach aussetzen. Wenn die Bedingung nicht mehr ist, dass das Herz schlägt, dann ist ganz schnell alles andere vorbei.

Alles Bedingte ist vergänglich. Dieses Bewusstsein wenden wir auf alles an. Diese bedingte Vergänglichkeit wird uns von Gampopa sehr schön in Kapitel 4 erklärt: die grobe Vergänglichkeit der Welt bis hin zur subtilen

Vergänglichkeit eines jeden Augenblicks, Vergänglichkeit der Lebewesen, Vergänglichkeit der Phänomene.

**Alles von Triebflüssen Beeinflusste ist Leid.** Dukkha – Stress, Leid, Anspannung – ist auch bedingt und natürlich auch vergänglich. Es entsteht aufgrund dessen, dass Triebflüsse aktiv sind, Āsava auf Pali/Sanskrit. Das ist dieses Streben nach Existenz, das Vermeiden-Wollen von Existenz, das Festhalten an Sinneserfahrungen, das Streben nach Sinneserfahrungen. Manchmal wird noch als vierter Triebfluss das Ausweichen-Wollen vor dem Gewahrsein dazu genommen, also der Trieb zur Unwissenheit. Manchmal wird stattdessen das Festhalten an Sichtweisen eingefügt, es gibt verschiedene Listen.

Aber in der Tiefe handelt es sich um diese Kräfte, die dazu führen, dass es in uns ein Verlangen gibt, unsere eigene Existenz, mein Ich zu verorten in dieser Welt in Beziehung zum ganzen Rest der Welt. Ich – Subjekt – und alles andere. Sogar in mir, ich und meine inneren und meine äußeren Objekte, Subjekt-Objekt, Subjekt-Objekt. Dieser grundlegende Triebfluss, diese Energie, die meint, sie müsse etwas Existierendes hervorbringen, und sich daran festhält.

Das ist die Ursache, die Wurzel aller Kleśas, aller Kilesas, also: Anhaften-Abneigen / Begierde-Hass, dieses Spektrum. Stolz-Eifersucht/Neid-Stolz, dieses Spektrum. Und natürlich die zentrale Unwissenheit, dieses Nichtsehen, das mangelnde Gewahrsein – Avidyā. Dieses Maṇḍala unserer Emotionen, wobei man das Mūla-Kleśa, die Wurzel-Emotion des mangelnden Gewahrseins noch tiefer untersuchen kann. Da gehören auch diese Zweifel hinzu, über die wir gesprochen haben, auch das Festhalten an Anschauungen. Das alles gehört zur Unwissenheit, zum mangelnden Gewahrsein. Aus dem mangelnden Gewahrsein nähren sich die Kleśas und die Triebflüsse.

Das sind wichtige Einsichtsprozesse auf dem Weg. Wir sprechen über die erste und zweite Edle Wahrheit, vom Leid und seinen Ursachen. Es sind wichtige Erkenntnisprozesse, zu verstehen, wo der Stress in meinem eigenen Geist herkommt. Wenn ich erlebe, dass ich nicht entspannt bin, dass ich nicht gelöst bin, wo kommt das her? Das hat immer etwas mit diesen Kräften zu tun, die ich gerade beschrieben habe. Existenzängste haben mit dem Wunsch zu tun, zu existieren und als jemand Bleibendes zu existieren, und so weiter und so fort...

Leid und Emotionen, diesen Themen widmet sich Gampopa in Kapitel fünf, wo er die Leiden im Daseinskreislauf beschreibt; in Kapitel sechs, wo er Karma, also Ursache und Wirkung beschreibt und eigentlich damit, wie diese Emotionen, dieses Leid, den Kreislauf aktiv halten, und dann – vielleicht für euch überraschend – ist das Wichtigste für ihn im Kapitel über meditative Stabilität, über Samādhi, wie wir mit unseren Emotionen umgehen. Da behandelt er die Heilmittel und die meditativen Schritte im Umgang mit Meditation, und das ist Kapitel sechzehn, hinten beim fünften Pāramitā.

**Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.** Da wird *śūnya* – leer – und *anatta* – Nicht-Selbst, in einen Satz gepackt, damit für uns klar ist, eigentlich bedeutet das dasselbe.

Das Nicht-Selbst ist bei Gampopa das zentrale Thema von Kapitel siebzehn, Weisheit. Er spricht dort gar nicht so viel über die leere Natur. Erst erklärt er ganz klar das Nicht-Selbst der Person und das Nicht-Selbst aller Phänomene, also eine Ausweitung des Verständnisses, dass es kein Subjekt zu finden gibt, auf alle Erfahrungen, auf alle Dinge. Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.

**Befreiung von Leid ist Frieden.** Dann geht es noch darum, tatsächlich die Erfahrung von der Befreiung zu machen, vom Frieden. Das nenne wir Nirvāṇa oder Nirodha oder Mokṣa. Es gibt verschiedene Begriffe, die wir da nutzen können. Nirvāṇa, Frieden ist das Ende von Leid, wenn es gar keinen Stress mehr im System gibt. Das bedeutet, dass keine Triebflüsse mehr wirken, dass keine Kleśas mehr wirken. Nur dann ist Frieden. Nur wenn die Kleśas, die aus den Triebflüssen geboren sind, aufgelöst sind, nur dann ist Frieden. Sonst ist kein Nirvāṇa.

Das ist auch das Ende von Karma. Nirvāṇa ist das Aufhören all der Kräfte, die eine unfreiwillige Wiedergeburt bewirken, eine gezwungene, eine aufgrund der karmischen Kräfte unvermeidbare Wiedergeburt. Das ist das Ende von allem Leid und das Ende von allen Werdekräften: diese Werdekräfte – *bhāva* –, die am Ende der Kette stehen. Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens münden in die Werdekräfte, die dann wieder die nächste Existenz auslösen. Diese Werdekräfte müssen zum Erliegen kommen, damit es sich wirklich um Freiheit handelt.

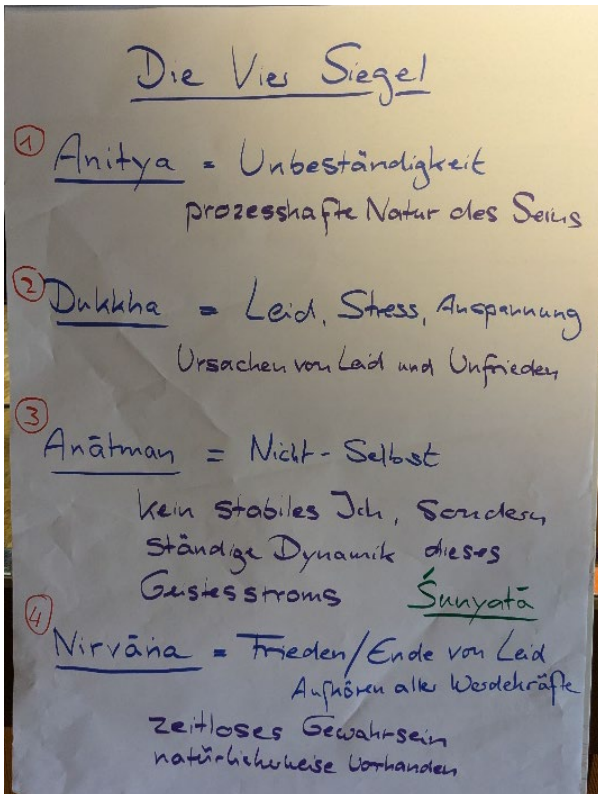
Ob wir dann andere Kräfte generieren aufgrund von Bodhicitta, um uns doch weiter zu manifestieren, ist eine andere Frage, ist gar nicht zu entscheiden. Wichtig ist, dass wir diese Freiheit erfahren und dann eventuell aus Freiheit und in Freiheit wiederkommen.

Was Nirvāṇa eigentlich ist, das eigentliche Wesen von Nirvāṇa beschreibt Gampopa am Ende von Kapitel siebzehn im Unterpunkt 5f.

Nachdem ich das erklärt habe, habe ich mir heute zum Thema gemacht, euch zu erklären, wie wir diese vier Erkenntnisse in der Arbeit, in der Praxis mit den Emotionen, anwenden, wie praktisch das eigentlich alles ist. Diesen Zusammenhang möchte ich euch jetzt gerne darstellen.

Ich finde es schön, wenn ihr die Sanskrit-Begriffe lernt. Die Pali-Begriffe sind fast identisch.

Wenn man den Sanskrit-Begriff **Anitya** genau übersetzt, ist *nitya* Beständigkeit, das, was ewig dauert. Und *a* ist die Verneinung. Also die korrekte Übersetzung ist Unbeständigkeit. Das ist im Deutschen eine Nuance anders als Vergänglichkeit. Es geht nämlich hier im Gewahrwerden von Unbeständigkeit um das Auflösen einer trügerischen Wahrnehmung. Die trügerische Wahrnehmung ist, dass ich das, was ich erlebe – mich selbst, andere, Gegenstände – für viel beständiger halte, als sie tatsächlich sind.



Ich denke zum Beispiel, in mir gäbe es einen beständigen Tilmann, der den Lebensweg irgendwie so durchgemacht hat. Dieser Tilmann war offenbar irgendwie schon da, vielleicht schon vor der Geburt, aber spätestens mit der Geburt, und der hat dann so die Stufen des Lebens durchwandert. Das ist die Vorstellung von einem stabilen Ich. Manchmal drückt sich das in dem Konzept von Seele aus, als gäbe es da so eine Seele. Das ist mit Ātman gemeint.

**Anātman** kommt als Drittes, das ist diese Vorstellung des Nicht-Selbst – Nicht-Seele. Vielleicht haben einige von euch gerade Mühe damit, weil für euch Seele so ein schöner Begriff ist, wo ihr denkt: „Das ist doch genau das, worum es geht. Wenn ich mich mit der Seele verbinde, bin ich emotional ganz wach, ganz integriert dabei.“

Es geht um diese Vorstellung von etwas Beständigem. Das, was da geboren wird, dieser Geistesstrom, lernt ja, der macht Erfahrungen, wirkt in dieser Welt und erlebt Rückwirkungen und ist in ständigem Austausch. Da ist nichts Stabiles. Bis hinein in die tiefsten Tiefen dessen, was man Seele nennen könnte, ist alles dynamisch. Es ist ein dynamisches Ich, kein beständiges. Es ist ein

ständig lernendes Ich, manchmal ganz frustriert, manchmal himmelhochjauchzend, es ist ständig in Bewegung.

Wir können uns durchaus ändern, wir entwickeln uns, wir sind nicht mehr so wie der kleine Säugling, der wir damals waren. Diese Entwicklung, das ist schon mal ganz wichtig zu sehen, das ist Wandel. Das ist gar nicht so beständig. Eigentlich ist da eine Kontinuität im Wandel. Diese Kontinuität, dass sich die Dinge nicht allzu sehr wandeln, bewirkt, dass wir die Illusion von Beständigkeit haben. Die Ähnlichkeit zwischen dem Säugling, der gestern gewickelt wurde und dem, der heute gewickelt wird, ist doch frappierend, es scheint immer noch derselbe zu sein. Aber es ist eben nicht derselbe, sondern der gleiche. Ihr kennt den Unterschied zwischen gleich und selbst. Gleich kann eine kleine Änderung sein, es gleicht dem, was vorher war. Und so gleicht es, gleicht es, gleicht es, und mit der Zeit kann doch eine ziemliche Veränderung stattgefunden haben, wir sind nicht dieselben geblieben.

Es geht darum, den Blick bei allem, was wir erleben, darauf zu lenken, dass es nicht dasselbe bleibt, sondern sich nur ähnelt, sehr ähnlich ist. Du (eine Teilnehmerin) bist noch sehr ähnlich wie gestern, sehr ähnlich, aber da hat sich trotzdem was getan in der Zwischenzeit, du bist nicht dieselbe. Der Baum, den ich heute Morgen angeschaut habe, die Bäume, die vor mir stehen, wenn ich morgens meditiere, sind nicht mehr dieselben wie gestern, die sind ähnlich. Und die Frische des Seins, die Frische des gegenwärtigen Moments kriegen wir nur mit, wenn wir offen sind für das, was jetzt anders ist, was jetzt neu ist.

Menschen, die kaum ein Bewusstsein für Wandel, für Unbeständigkeit, Vergänglichkeit haben, leben in einer ziemlich grauen Welt. Sie haben das Gefühl, dass sie jeden Tag denselben Weg zur Arbeit gehen. Es ist derselbe für sie. Sie schauen gar nicht mehr hin, sie fühlen gar nicht mehr.

Wenn wir das aber mit hoher Präsenz und einem Gewahrsein für Wandel machen, dann ist es immer ein anderer Weg. Denn ist es immer ein anderer Mensch, der diesen Weg geht, und der Weg ist auch noch anders. Die Menschen, denen ich dort begegne, sind auch noch anders.

Darauf zielt das mit der Unbeständigkeit. Ich komme nachher dazu, was das mit der Arbeit mit den Emotionen zu tun hat.

**Dukkha** – Leidhaftigkeit. Nennen wir es einfach Leid, Stress, Anspannung. Eigentlich ist damit so etwas gemeint, wie dass das Leben, dass unsere Erfahrung unbefriedigend ist, dass kein wirklicher Frieden da ist, dass keine wirkliche Zufriedenheit da ist.

Wir haben über die drei Formen von Leid schon gesprochen, und ich beschreibe euch gerade bei dem, was Seinsverständnis ist, was intuitive Einsicht genannt wird, das, was bei Prajñā, Weisheit, zu verstehen ist. Wir sind bei dem, worum es im Dharma tatsächlich geht: es geht um das Erkennen der prozesshaften Natur des Seins, das Erkennen speziell der Ursachen von Leid und Unfrieden. Leid bedeutet, da ist Unfrieden, wir sind nicht zufrieden. Auf Deutsch kann man da so schöne Wortspiele machen. Immer wenn Dukkha da ist, sind wir sicher nicht in Nirvāṇa, es ist kein Frieden da.

**Nirvāṇa** ist definiert als das Ende von allem Leid, von Dukkha, das Ende von allen Kleśas, von allen Triebflüssen, von allem, was Dukkha auslöst. Das Aufhören aller Werdekräfte, aller karmischen Kräfte.

Der dritte Erkenntnisprozess befasst sich damit, dass es kein stabiles Selbst gibt, kein stabiles Ich, sondern ständige Dynamik. Also lernen, verstehen, lieben, sich ärgern, gleichmütig sein, ... – ständige Dynamik, es ist ständig was los. Das ist im Sinne der heutigen Psychotherapie ein gesundes Ich, das immer in der Lage ist, Ausgleich zu finden, mit Herausforderungen umzugehen, immer wieder in die Liebesfähigkeit zurückzufinden und so weiter – dieses dynamische Ich, dieser dynamische Prozess, diese ständige Dynamik dieses Geistesstroms. Diese Fähigkeit, bei sich wandelnden Bedingungen, wo sehr viele Trigger, sehr viele Möglichkeiten für Leid, für Anspannung sind, nicht in die Identifikation zu gehen, sondern mit der Dynamik des Geistesstroms immer wieder in Gelassenheit zu finden, immer wieder in Frieden zu finden, macht Nirvāṇa aus. Wir erkennen die prozesshafte Natur des Seins.

Wir erkennen die Ursachen von Leid, dass überall, wo Greifen nach einem vermeintlichen Ich ist, Leid entsteht; wo Selbstwichtigkeit ist, entsteht Leid.

Wir erkennen, wir verstehen, wir sehen, dass es gar kein stabiles Selbst, gar keinen Mittelpunkt in unserem Leben gibt.

Und wir erkennen, dass Frieden jederzeit möglich ist. Anders ausgedrückt: Wir erkennen das zeitlose Gewahrsein. Wir erkennen in der Erfahrung des Erwachens, dass das zeitlose Gewahrsein natürlicherweise vorhanden ist. Der Buddha sagte zu dieser Erfahrung des Erwachens, dass sie eben nicht bedingt ist. Während alles andere bedingt ist, unbeständig, ist die Erfahrung des Erwachens nicht von sich wandelnden Bedingungen abhängig. Die Natur des Seins, die Natur dessen, was wir Nirvāṇa nennen, ist immer schon die Natur unseres Erlebens.

Nur erfahren wir das nicht, solange wir die Dinge für solide halten, solange wir weiter die Ursachen für Leid befeuern und karmische Kräfte in Gang setzen, die uns immer wieder in diesen existenzbejahenden, existenzsuchenden Triebflüssen umhertreiben. Wir erkennen es nicht, solange wir ein Zentrum des Geschehens erzeugen, einen vermeintlichen Mittelpunkt, ein Subjekt, von dem aus wir in die Trennung gehen mit allem anderen. Aus der Getrenntheit ist es also nicht zu erkennen.

Wenn das alles nicht mehr ist, wenn wir nicht mehr ins Greifen nach Beständigem gehen, kein Greifen und keine Identifikation mit dem Leid und mit den Ursachen von Leid mehr da ist, kein Greifen nach einem vermeintlichen Ich, dann zeigt sich das natürlicherweise vorhandene Gewahrsein der Erwachten. Dann zeigt sich der erwachte Geist. Das ist dann das eigentliche Aufgehen im Bodhicitta.

Soweit diese vier Siegel. Wo es selbst den Göttern gut tut, daran erinnert zu werden.

## **Praktizieren mit unseren emotionalen Herausforderungen**

Emotionales Geschehen ist keine Seltenheit in unserem Geistesstrom, es ist kontinuierlich aktiv. Ihr erinnert euch an die fünf Skandhas?

Es laufen ständig Form-Wahrnehmungsprozesse ab – erstes Skandha: Formen. Wir nehmen auf den verschiedenen Sinneskanälen wahr: Körperformen (Körperempfindungen), visuelle Formen, Hörformen

(Klänge), Geruchsformen (Gerüche), Geschmacksformen (verschiedene Geschmäcker), Denkformen (verschiedene Gedanken, emotionale Inhalte, emotionale Gestaltungen).

Alles, was wir so wahrnehmen, geht mit Gefühlstönungen einher – zweites Skandha: Empfindungen. Wir empfinden angenehm, nicht so angenehm/unangenehm, oder weder angenehm noch unangenehm. Dieses zweite Skandha ist auch ständig aktiv. Ständig wird unser Erleben begleitet von einer ersten initialen Interpretation des Greifens nach dem Angenehmen, des Vermeiden-Wollens von Unangenehmem, des Nicht-wissen-Wollens von dem, was wir lieber ausblenden wollen.

Wir unterscheiden – drittes Skandha: Unterscheidungen. Wir sind ständig dabei zu benennen, zu unterscheiden. Das fängt mit ganz einfachen Prozessen an, dass wir Farben unterscheiden, Menschen unterscheiden, in der Natur und in den Städten zum Beispiel Bäume unterscheiden. Die Fähigkeit zu unterscheiden ist ständig dabei. Aber wir unterscheiden eben nicht neutral/objektiv, sondern wie wir die Welt, die Erfahrungen unterscheiden, hängt von unserer bisherigen Lebenserfahrung ab. Das Unterscheiden ist schon subjektiv geprägt und geht immer auch einher mit diesen Gefühlstönungen.

Diese beiden Prozesse der Gefühlstönung und des Unterscheidens gehören schon mit in das hinein, was wir Gestaltungskräfte nennen – viertes Skandha, die Saṃskāras. Das sind Kräfte, die unser Erleben gestalten. Da gibt es allgegenwärtige Gestaltungskräfte, da gibt es welche, die speziell das Objekt noch näher identifizieren, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet. Und in Verbindung mit dem, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet, gibt es entweder heilsame oder nicht-heilsame (schädliche, verstrickende) Gestaltungen. Dann gibt es noch ein paar, die variabel sind.

Was die nicht-heilsamen Emotionen angeht, die Wurzel-Emotionen – Mūla-Kleśas: Beruhend auf mangelndem Gewahrsein kommt es zu Begierde und Ablehnung, also zu Haben-Wollen und Nicht-haben-Wollen. Es kommt zu Stolz und Neid/Eifersucht. In der Liste der sechs Mūla-Kleśas gehören auch Zweifel und Standpunkte, Sichtweisen mit dazu. Diese sechs sind die primären verstrickenden Emotionen.

Wir arbeiten im tibetischen Buddhismus mehr mit dem Fünfer-Manḍala, wo wir fünf Grundemotionen benennen und in der Mitte das mangelnde Gewahrsein haben. Diese fünf ergeben in ihren verschiedenen Verknüpfungen dann nochmal zwanzig sekundäre verstrickende Emotionen. Das sind die Upakleśas, die zusätzlichen, die sich aus der Kombination des Ganzen ergeben. Wenn wir mit dem genauen Unterscheiden der verstrickenden Emotionen weitermachen würden, hätten wir unzählige Kombinationen. Unzählige Durchmischungen dieser emotionalen Anteile von Habenwollen, Nicht-haben-Wollen, mit der ganzen Ambivalenz, die auch eine Rolle spielt. Verbunden mit dem unsichereren Ichgefühl, was sich mal in Stolz, mal in Eifersucht, Neid und Rivalität äußert, all die Vermischungen, unterschiedliche Grade von Unwissenheit, mangelndem Gewahrsein. Das Ganze gibt endlose Kombinationsformen.

Die Mahāyāna-Sūtren sagen – ich weiß gar nicht, ob es im Pali-Kanon auch so steht –, dass es 84.000 verschiedene Kombinationen von Emotionen gibt, das heißt viele. Und es heißt, dass der Buddha für jede dieser Situationen eine Unterweisung beziehungsweise Erklärungen, wie man damit umgehen kann, gegeben hat. Deswegen spricht man von 84.000 Lehren des Buddha. Das ergibt sich aus der Multiplikation dieser verschiedenen Faktoren. Das können wir mit einem Schmunzeln nehmen.

Wir wissen ja selbst, dass wir mit unserem täglichen Erleben durch unendlich viele Schattierungen emotionaler Gestimmtheit hindurchgehen. Es ist nie ganz dasselbe, und das ein Leben lang. Das erzeugt ganz viele verschiedene Bewusstseinszustände, so viele Nuancen. Tatsächlich wären wir ziemlich arm dran, wenn wir die Liste der 84.000 Unterweisungen durchgehen müssten, um zu wissen, welche Unterweisung für meine aktuelle Emotion oder Verstrickung die passende ist. Das wäre sehr anstrengend... brauchen wir nicht.

Wir brauchen nur auf diese vier Sätze der Göttertrommel zu hören. Das sind Erinnerungen an grundlegende Erkenntnisse, die uns bei allen Emotionen helfen. Da brauchen wir gar nicht zu wissen, ob es eine Wurzelemotion oder eine sekundäre ist, das spielt alles gar keine Rolle.

Nehmt jetzt mal irgendeine Emotion, die ihr vielleicht heute schon gehabt habt oder gestern, die noch frisch in Erinnerung ist. Oder hattet ihr gerade emotionslose Tage? Aus dem Lachen entnehme ich, dass ihr wohl Zugang zu Material habt. Nehmt sie euch und untersucht das Gefühl – eine verstrickenden Emotion, nicht eine heilsame Gestaltungskraft wie zum Beispiel Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit und so weiter. Wir nehmen die, die uns belasten, die uns eng machen. Die untersuchen wir besonders, aber das gilt auch für die anderen. Alles, was ich hier sage, gilt für all diese Saṃskāras.

Es hilft doch schon mal sehr, den Blick darauf zu richten, wie sich diese emotionale Stimmung oder diese klare



Emotion wandelt, wie instabil sie ist. Wir sind beim ersten Siegel.

Ich erinnere mich an die Begleitung der Männer in den Drei-Jahres-Retreats. Wenn die sexuelle Begierde aufwallte, dann dachten sie immer, sie sterben daran, und da muss eine Lösung her. Eigentlich reicht es abzuwarten, bis die Welle durch ist. Das ist gar nicht so solide, das bringt einen nicht um. Genauso wenig wie Ärger oder Eifersucht. Man muss sich deswegen auch nicht selbst umbringen. Eifersucht, diese Enttäuschung des Verlassen-Werdens ist eine der häufigsten Gründe. Eifersucht ist sowohl Mordmotiv wie Selbstmordmotiv. All das ist nicht solide.

Manchmal gelingt es uns nicht, das gleich zu sehen, dann brauchen wir tatsächlich Praxis. Das heißt, wir brauchen vielleicht einen Moment des Innehaltens, wo wir uns irgendwo hinsetzen. Das ist wahrscheinlich das Beste, kurz mal aussteigen aus allem, aus dem Gespräch, und hineinfühlen in das emotionale Erleben. Es geht jetzt noch nicht um etwas sehr Tiefschürfendes, sondern nur darum, dass wir bemerken, dass das emotionale Erleben anschwillt und wieder abschwilt. Wie es mal mehr und stärker wird und dann wieder schwächer, dass es also nicht stabil ist, nicht beständig.

Diesem emotionalen Erleben wenden wir uns zu, weil es Dukkha ist, weil es anstrengend ist, weil es Stress ist. Ich habe noch selten jemanden gesehen, der sich mit Begeisterung damit befassen würde, was keinen Stress macht. Wir arbeiten mit dem, was uns Stress macht, was uns belastet. Wir arbeiten mit unserer Verzweiflung, mit unserem Ärger, mit unseren Suchttendenzen und so. Dabei geht es erstmal darum, An- und Abschwellen, mehr und weniger, neue Schattierungen, neue Nuancen, die reinkommen, zu bemerken.

Manchmal vermischt sich das Begehren schon mit einem Ärger. Dann bin ich, während ich in meiner Suchttendenz bin, schon ärgerlich auf mich und schäme mich auch gleichzeitig noch, vor mir selbst und allen, die es mitkriegen würden. Und, und, und ... und habe Angst.

Diese Vielschichtigkeit ist das Nächste. Zu Anitya gehört nicht nur, dass es im Wandel ist, sondern dass sich die Bedingungen wandeln für das, was wir erleben und dass es sich immer wieder ein bisschen anders gestaltet. Ich fühle mich zwar durchgehend depressiv und habe dieses blöde Wort dafür, depressiv, aber manchmal bin ich mehr traurig in meiner depressiven Stimmung, manchmal fühle ich mich mehr einsam, mal bin ich mehr ärgerlich, mal wie tot – auch da: Fluktuation.

Es geht darum, das mitzukriegen, sowohl Wandel wie das, was in dem Wandel stattfindet, nämlich dass die Nuancen sich ändern, dass die Tönung der Emotionen sich ändert. Mal ist die Wut so richtig zerstörerisch, ich könnte am liebsten zerschlagen, und dann plötzlich richtet sich die Wut gegen mich selbst, ich könnte mich selbst am liebsten aufhängen. Die Ausrichtung ändert sich, die Gedanken, die damit einhergehen, die Stimmung. Mitten in der Wut bin ich entsetzt über meine eigene Wut. Da ist so viel los.

Also, wir untersuchen, wir richten unseren Blick darauf, was für ein lebendiges Geschehen das ist. Da ist was in Bewegung. Das ist genau der Ursprung des lateinischen Wortes, ‚emovere‘ heißt in Bewegung setzen, so wie die Lokomotive. Das, was unseren Geist in Bewegung bringt. Da kommt das Wort Emotion her. Und genau für diese Bewegung interessieren wir uns. Es geht nicht darum, sie wegzumachen. Wir richten den Blick auf das emotionale Erleben und bleiben damit verbunden, interessiert. Wir untersuchen Anitya. Anitya bedeutet hier im Grunde genommen Frische, dass sich das emotionale Erleben immer wieder neu gestaltet.

Das ist wie bei allem. Wir unterrichten oft über Vergänglichkeit, und wenn wir zu stark darüber sprechen, legt es sich wie so ein Grauschleier über alles. Aber eigentlich beschreibt Vergänglichkeit Leben, und Leben ist immer frisch, immer neu. Und genau das entdecken wir in unserer emotionalen Gestimmtheit, wie sie sich wandelt, wie sie immer wieder frisch und neu ist. Es geht also nicht darum, sie wegzumachen.

Allerdings passiert da etwas: Indem wir uns der Emotion so interessiert zuwenden und spüren, wie sie ist, wandelt sie sich allein dadurch noch mehr. Der Wandel beschleunigt sich. Das hat damit zu tun, dass wir, wenn wir uns für unser emotionales Erleben interessieren, die Aufmerksamkeit von dem abziehen, was unser emotionales Erleben auslöst.

Ich bin zum Beispiel ärgerlich: Solange ich darüber nachdenke, was mich so ärgerlich macht, erzeuge ich immer wieder ähnlich gleiche Bedingungen, die zu einer ähnlichen Emotion führen. Wenn ich mich aber für die Emotion selbst interessiere, für das, was durch das Denken ans Ärgerliche ausgelöst wird, dann bin ich zumindest für den Moment nicht mit den Auslösern der Emotion beschäftigt, sondern mit dem, was geschieht, also was ausgelöst wurde. Das bewirkt schon, dass sie sich anders darstellt.

Das heißt, dieses Umwenden der Aufmerksamkeit von der Außenorientierung zur Innenorientierung – was geschieht bei mir und nicht, was geschieht im Außen –, diese neue Blickrichtung führt dazu, dass wir in dem

Moment manchmal einen sehr starken Wandel erleben. Nicht immer, ihr müsst nicht denken, dass immer alles gleich wäre. Wir sind nämlich auch sehr intelligent, wir können manchmal sowohl in unsere Emotion schauen wie noch so ein bisschen die Emotion am Köcheln halten. Wir schaffen das sehr gut quasi gleichzeitig, uns immer noch ein bisschen weiter mit dem zu beschäftigen, was uns ärgert und den Ärger zu spüren. Das kriegen wir hin. Wir können so ein bisschen die Begierde anfachen und spüren, wie die Begierde ist.

Den Blick so nach innen zu richten ist noch nicht das Schauen in die Natur der Emotion. Das ist es dann, wenn der Blick komplett auf das emotionale Geschehen gerichtet ist und sich gar nicht mehr mit dem Trigger, mit den Auslösern beschäftigt.

Dann passiert ein sehr krasser Wandel. Dann ist es oft so, dass die Emotion sich in dem Moment als nicht auffindbar entpuppt. Wir finden noch Herzrasen, wir finden noch Anspannung in den Muskeln, die allmählich nachlassen, wir finden noch die abflauenden Reaktionen unseres Körpers in der Emotion. Das finden wir wohl noch, aber das Erleben selbst ist dann nicht mehr zu finden.

So weit gehen wir jetzt noch nicht. Das wäre im Arbeiten mit Emotionen ein Teil von der Nicht-Selbst-Entdeckung, von der dritten Stufe. Da merken wir dann, dass die Emotion überhaupt nichts Stabiles hat, gar keinen Wesenskern, gar nichts, was man benennen könnte: „Das ist der Ärger. Der hat mich...“ Da ist wirklich nichts zu finden.

Wir wenden uns dem Auf und Ab, den fluktuierenden Nuancen und Gefühlstönungen unseres emotionalen Erlebens zu. Und dabei findet ganz natürlich statt, dass wir das Auf und Ab, also das Intensiver-Werden und Weniger-Werden der Emotionen, verbinden können mit dem, was wir in unserem Geist machen. Wir kriegen sehr schnell heraus: Wenn ich an die auslösende Situation denke, dann geht das Feuer der Emotion wieder hoch. Wenn ich dem Auslöser die Aufmerksamkeit entziehe, geht's runter.

Ich bin jetzt beim zweiten Punkt: Ich kriege mit, dass der Grad der Anspannung tatsächlich mit meiner geistigen Ausrichtung zu tun hat. Wo die Aufmerksamkeit liegt, hat also unglaubliche Auswirkungen darauf, was ich emotional spüre.

Ein starkes Beispiel: Das Verhalten einer Person ärgert und nervt mich und ich frage mich, ob ich diese Beziehung überhaupt fortsetzen soll. Es ist kurz davor, dass ich sage: „So nicht!“ Wenn in dem Moment die Aufmerksamkeit auch nur ein bisschen zur anderen Person geht und die Frage auftaucht, wie sich diese Person wohl gerade fühlt, wenn sie sich so verhält und mich nervt, passiert enorm viel mit meinem eigenen Ärger – allein durch diesen anderen Fokus, dass ich versuche zu erraten, was vielleicht bei der anderen Person los ist.

Oder: Es wird zum Beispiel schlecht über mich geredet, ich werde vielleicht sogar gemobbt. Wenn ich daran denke, dass solche Situationen jetzt gerade millionenfach auf diesem Planeten stattfinden und meine Aufmerksamkeit dahin geht, dass das, was ich erlebe, nicht nur mein persönliches Erleben ist, sondern dass so etwas unzählige Male auch von anderen Menschen erlebt wird, diese Ausweitung des Fokus macht unglaublich was mit meinem Gefühl.

Nehmen wir ein Suchtverhalten, ich habe eine Suchttendenz in mir. Wenn ich in dem Moment an all diejenigen denke, die auch mit diesem Suchtthema konfrontiert sind, zum Beispiel der Mediensucht – sobald ich mich allein fühle, einsam bin oder ein bisschen Langeweile habe, kommt der Griff zum Smartphone oder zum Computer, ins Internet, was auch immer eure geliebten Medien sind –, dann merke ich in dem Moment, dass es jetzt auf dem Planeten sogar Milliarden so geht wie mir. Das ist die weit verbreitetste Seuche überhaupt. Wenn sich mein Blick auf diese Weise weitet, sehe ich mein Thema gar nicht mehr als so ein individuelles Thema. Ich weiß, ich habe mit etwas ganz breit Erlebtem zu tun. Das ändert sofort die Art, wie ich mich selbst erlebe. Zum Beispiel reduziert es mal gleich die Selbstbeschuldigungen und die Scham. Es weckt unter Umständen sogar eine Motivation, jetzt tatsächlich auch zum Wohle anderer Lösungen zu finden. Es gibt alle möglichen Abläufe, die dann in Gang kommen, allein durch ein Ändern des Fokus'.

Was ich jetzt gerade sagen will: Es geht um diesen Spannungszustand in der Emotion, um die Intensität der Emotion, die wir Dukkha nennen. Was sich innerhalb der Emotion wandelt, das sind Intensitäten – Dukkha fährt hoch, Dukkha fährt runter, das sind wechselnde Spannungszustände. Das sind die Auswirkungen davon, dass ich im emotionalen Erleben mit einer etwas anderen Haltungen unterwegs bin.

Ich beginne zu lernen, was die Auslöser für diese Schwankungen sind. Ich lerne dank des aufmerksamen Hinschauens, welcher Umgang mit dem eigenen Geist dazu führt, dass es abschwilt, dass es weniger wird, und ich lerne, wie es in Bewegung gesetzt wird, wie es schnell wieder sein quasi volles Potential erreicht.

In den sechs Yogas oder Dharmas von Naropa üben wir das sogar ganz gezielt in der Praxis des illusorischen

Körpers. Da geht es darum zu verstehen, wie illusorisch Emotionen sind und wie illusorisch unsere Ichhaftung ist. Wir lernen, Emotionen anzupeitschen, anzuheizen und direkt wieder zu entspannen. Ankurbeln und wieder aus der Identifikation rausgehen. Anstoßen und sein lassen. Das machen wir mit allen Emotionen, man geht da durch alle Emotionen durch. Das brauchen wir im Normalfall nicht, denn wir haben genug Situationen im Alltag. Das ist Retreat-Praxis, wenn es langweilig wird, wenn wir nicht genug Stoff haben. Also ich habe auch genug, ich mache das auch nicht mehr, es reicht mir.

Es geht darum, dass wir die Kräfte merken. Wir sind bei den Ursachen von Dukkha, der zweiten edlen Wahrheit. Wir kriegen mit, dass das Leid intensiver wird, je stärker ich identifiziert bin, desto intensiver wird die emotionale Intensität. Je weniger ich identifiziert bin, desto mehr schmilzt das in sich zusammen. Ich kriege diese Zusammenhänge mit. Indem ich diese Zusammenhänge mitbekomme, erlebe ich eine gewisse Steuerbarkeit. Die Intensität meiner Emotionen wird steuerbar, weil ich die Zusammenhänge kapiert habe.

Das nennt man Ursache und Wirkung. Das hat sehr viel auch mit karmischen Kräfte zu tun, wie stark bestimmte Prozesse angeheizt werden, wie man sich aus diesen wieder rausnehmen kann. Ich merke, dass ich tatsächlich steuern kann, und zwar steuere ich durch das Lenken meiner Aufmerksamkeit.

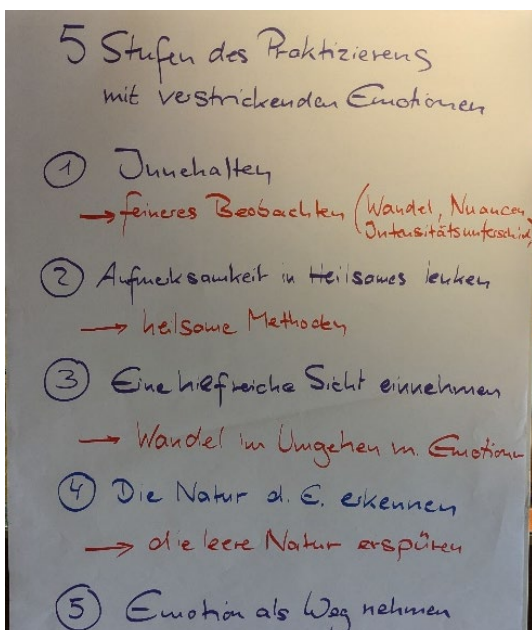
Hier kommt dann Sati ins Spiel. Wenn ich dann damit in einen meditativen Prozess gehe, kann ich die Aufmerksamkeit gezielt auf das lenken, was mir gut tut: auf die hilfreichen Kontemplationen bei Ärger, die hilfreichen Kontemplationen bei Begierde, die hilfreichen Kontemplationen bei Stolz, die hilfreichen Kontemplationen bei Neid, Eifersucht und Rivalität, die hilfreichen Kontemplationen für Unwissenheit, bei mangelndem Gewahrsein.

Das wäre im Umgang mit Emotionen die zweite Stufe. Das erste ist das Innehalten und die zweite Stufe ist das Anwenden dessen, was gut tut. Man nennt das das Arbeiten mit Methoden, mit Heilmitteln. Manchmal werden sie auch Antidots genannt. Wir richten unsere Aufmerksamkeit anders aus und merken, dass das echt die Spannung aus der emotionalen Situation rausnimmt. Wir erleben eine Gestaltbarkeit.

### Die fünf Stufen des Praktizierens mit verstrickenden Emotionen

1) Innehalten: Wenn ich innehalte, kann ich ins Beobachten gehen, in feineres Beobachten. Da sehe ich den Wandel, die Nuancen, ich kriege diese Intensitätsunterschiede mit. In diesem Innehalten habe ich dann die Möglichkeit für den nächsten Schritt:

2) Die Aufmerksamkeit in etwas Heilsames lenken: Das ermöglicht mir, heilsame Methoden anzuwenden. Die einfachste Methode, die viele Leute benutzen, ist, beim Atem zu verweilen, einfach mal zu atmen, und dann vielleicht mit Wohlwollen, mit Selbstannahme atmen.



Es gibt für jedes dieser Kleśas eine Reihe von heilsamen Methoden. Ihr findet das alles in „Buddhistische Psychologie“. Eine der heilsamen Methoden ist, noch mehr Anitya, den Wandel, die Vergänglichkeit zu bedenken. Zum Beispiel die Vergänglichkeit dieser Person, die ich hasse, dass die Person, die ich vielleicht tötet, bald von selbst tot ist. Dieser Witz stammt von Śāntideva, nicht von mir. Er schreibt ungefähr so, dass nur die Dummen ihre Feinde umbringen, denn die sterben ja sowieso.

Es gibt so viele Hilfestellungen, man kann auf der Stufe dieser Methoden hilfreiche und auch lustige Dinge anwenden.

3) Eine hilfreiche Sicht einnehmen: Die klassische hilfreiche Sicht ist, dass das, was mich jetzt nervt, aufregt, in Begierde oder Ärger oder Stolz versetzt und so weiter, der Guru ist, der zu Besuch kommt. Eigentlich sind es Lernsituationen. Das ist eine ganz andere Sicht. Statt die Situation ablehnen zu wollen, nutze ich sie jetzt auf dem Weg. Das ist eine völlig andere Sicht der Emotion. Ich bin nicht mehr dabei, mich für das Opfer der Emotion zu halten, sondern sie hilft mir, die

Emotion als Weg, als Lehrerin zu nehmen. Eine hilfreiche Sicht bewirkt einen Wandel im Umgehen mit den Emotionen, ich gehe ganz anders mit ihnen um.

Ein solcher Wandel der Sicht – für diejenigen, die die Praxis von Tārā, Chenresig und ähnliche ausführen –

wäre zum Beispiel, sich in dem Moment zu erinnern: „Ah, das passiert gar nicht mir, das passiert jetzt gerade Tārā.“ Wie ist es, wenn das Bewusstsein von Tārā, also von einem Buddha, einer Emotion begegnet? Das ist eine völlig andere Sicht, sie nimmt mich raus aus der Identifikation und ich bin am Hineinfühlen: „Ja, Tārā würde sich bestimmt nicht so aufregen. Sie würde bestimmt sehr viel mehr inneren Raum erleben. Sie würde das wahrscheinlich als den Tanz, das Spiel der Phänomene erleben.“ Ich bin anders unterwegs und immer noch mit der Emotion beschäftigt, aber mit einer völlig anderen Sicht.

4) Die Natur der Emotion erkennen: In die Natur der Emotion hineinspüren, hineinschauen. Was da passiert, ist, dass wir die leere Natur erkennen, die leere Natur erspüren. Das wird auch illusorische Natur genannt.

Um die Liste komplett zu machen:

5) Die Emotion als Weg nehmen: Aber das macht man erst, wenn man mit Punkt vier schon vertraut ist.

### **Umgang mit unseren Emotionen und die Vier Siegel**

Diese Liste der verschiedenen Formen, mit Emotionen zu arbeiten, gibt uns eine kleine Orientierung, die Vier Siegel anzuwenden. Eine hilfreiche Sicht einzunehmen, diese Schritte, auch die Natur der Emotion zu erkennen, das bezieht sich auf Anatta und Śūnyatā, die leere Natur. Von den Vier Siegeln habe ich Anitya schon gut erklärt: wie wir ständig den Wandel betrachten. Und das Innehalten ermöglicht uns, diesen Wandel zu erleben – erster Schritt.

Beim Wandel zu bleiben, ist schon der zweite Schritt, eine heilsame Methode anzuwenden. In diesem Wahrnehmen von Wandel merken wir, dass die Stressintensitäten Gründe haben. Wir entdecken die Bedingungen, die dazu führen, dass die Intensität der Emotion hoch- oder runterfährt, wir lernen, dass es mit dem Ausrichten unserer Aufmerksamkeit zu tun hat. Und wir beginnen – wenn wir mit unserer Emotion tatsächlich arbeiten wollen –, die Aufmerksamkeit in das zu richten, was uns in dem Moment gut tut.

Zum Beispiel Partnerschaft: Wir fetzen uns gerade. Da ist es gerade schwierig, die Aufmerksamkeit zu lenken, aber sie richtet sich dahin, wie lieb ich die Person in der Tiefe eigentlich habe, und dass das jetzt Oberflächen-Sturm ist, aber in der Tiefe noch etwas ganz anderes aktiv ist. Ich sehe, dass mich das zum Beispiel so verletzt, weil ich die Person so gern habe und weil sie mir so wichtig ist. Wandel der Aufmerksamkeit – heilsame Methoden anwenden.

Dritter Schritt: Eine andere Sicht einnehmen. Da kommen wir schon in den Bereich von Anātman, Anatta. Jede Sicht, die ein wenig meine eigene Wichtigkeit relativiert und reduziert, wird hilfreich sein. Solange ich mich in dem Geschehen für zentral und wichtig halte und nur an mich denke, gewinnt dieses Geschehen die ganze Zeit noch an Kraft und Stärke. Sobald ich beginne, im Sinne des Nicht-Selbst schon einmal das Miteinander zu betonen, mich in einem Gesamtzusammenhang zu sehen, wird der Stress weniger.

Dann geht es noch weiter und ich verstehe dieses Selbst als Prozess: „Ah, diese Situation geschieht genau, weil ich etwas noch nicht gelernt habe, sonst gäbe es diesen Stress gar nicht in meinem Leben. Ich habe da etwas noch nicht gelernt. Was kann ich lernen?“

Das ist diese Sichtweise: Was ist der Guru in dieser Situation, worum geht es, was muss ich lernen? Was möchte ich lernen? Ich habe etwas noch nicht gelernt, die Sichtweise wandelt sich. Ich begreife mich selbst als Lernprozess und weiß, dass ich damit wahrscheinlich ganz anders umgehen kann, als ich es bisher gemacht habe. Wie geht das? Das ist die dritte Ebene des Arbeitens mit Emotionen.

Anātman ist auch wesentlich im vierten Schritt des Arbeitens mit Emotionen, dem direkten Hineinschauen in denjenigen, der die Emotion hat, die Person. Wo ist die Person? Wo bin ich, der sich so aufregt? Oder hineinschauen in die Emotion: direkt, unvermittelt, ohne noch irgendetwas anderes weiter zu kultivieren. Unsere Aufmerksamkeit geht direkt ins Zentrum der höchsten Intensität, dorthin, wo die höchste Intensität in unserem Erleben zu spüren ist. Genau in dieses vermeintliche Zentrum richtet sich die Aufmerksamkeit.

Damit entpuppt sich, dass da im Zentrum ein unendlich weiter Raum ist, nichts zu finden, gar nichts. In dem Moment fällt die Emotion in sich zusammen, in dem Moment ist das Kleśa befreit. Was auch immer die Verstrickung war, in dem Moment ist sie nicht nur reduziert, sondern hat sich aufgelöst.

Das geht nicht immer, und es geht auch nicht einfach, bloß weil wir das so wollen. Es ist eine Art des intuitiven Hineinspürens, Hineinschauens in die Emotion, was ein bisschen Übung braucht. Aber wenn die Emotion, diese Welle, die da durchrauscht, gut spürbar ist und wir in die Natur dieser Welle schauen, dann entdecken wir, dass es einfach nur Energie ist und ansonsten weiter Raum. Das ist die vierte Stufe des Arbeitens mit Emotionen.

Wir entdecken, dass weder die emotionale Person, also ich, das Subjekt, ein Selbst, einen Wesenskern hat – ich bin beim dritten Schritt –, noch, dass die Emotion ein Selbst hat, also das Nicht-Selbst des Objektes, der vermeintlichen Emotion. Wenn sich diese Erkenntnis ausweitet, dann sehen wir auch, dass die anderen Personen, die uns ärgern oder Begierde oder Eifersucht auslösen, und all dieses Geschehen da draußen auch keine Substanz haben.

All dem zusammen hat man auch den Namen Śūnyatā gegeben, leere Natur, Leerheit. Es ist eine Erfahrung und kein Konzept aus der Philosophie. Es ist die Erfahrung, dass da nichts zu finden ist, dass da nichts Solides ist, als ob man ins Leere greifen würde. Man schaut in etwas total stark Erlebtes hinein und erlebt weiten, dynamischen Raum. Der ist nicht leer, leer, da findet Gewahren statt, da ist eine Fülle von Qualitäten. Aber das, was wir gedacht haben, dort zu finden, das finden wir nicht. Das ist mit leer gemeint. Leerheit ist ein anderer Ausdruck für Nicht-Selbst. Die Leerheit bezieht sich auf alle Phänomene. Sie ist das Nicht-Selbst von allen Phänomenen inklusive meiner selbst.

Die Liste der Siegel könnte hier aufhören, es ist bereits alles erledigt. Aber im Mahāyāna geht die Liste noch weiter mit dem vierten Siegel: Frieden. Ich dachte immer, in der Pali-Tradition wäre das vierte Siegel Teil der Liste, aber im Theravada werden wohl nur die ersten drei erwähnt.

Typischerweise wohl, kann man sagen, wird im Mahāyāna noch eine positive Erfahrung als viertes Siegel genommen. Und zwar, dass sich Nirvāṇa – Frieden, das Aufhören des Leides mit der Erfahrung von Freiheit und Frieden – genau in dem Moment einstellt, wo die wahre Natur der Emotionen oder des jetzigen Erlebens erkannt wird. Genau dann zeigt sich der Frieden, die Erfahrung des Nirvāṇa. Das ist die Erfahrung des Erwachens, sie findet in dem Moment statt, wo sich die Illusion komplett aufgelöst hat.

In diesen vier Siegeln haben wir die gesamte Arbeit mit unseren Herausforderungen beschrieben. Deswegen sind sie so praktisch, und man sagt: „Richtet euch immer wieder darauf aus!“ Am liebsten würde man so eine Götterglocke haben, die innerlich läutet. Ich würde mir wünschen, dass wir diese vier auswendig lernen und immer parat haben, sodass es bei uns immer läuten kann.

## Meditation

Es ist gar nichts Besonderes. Wir praktizieren so wie immer, und ich werde versuchen, diese Hinweise auf die Vier Siegel ein bisschen einzuweben in diese Praxis.

Ihr könnt gerne wieder das Ein- und Ausfließen des Atems als Stütze nehmen, genauer gesagt: die Empfindungen, wie sich der Brustkorb weitet, all die Empfindungen, wenn der Atem einströmt... die Empfindungen, wenn er wieder ausströmt, das Senken des Brustkorbs, ... die Auswirkungen auf den Bauchraum, ... die kleinen Unterschiede im Kontakt mit der Kleidung. ... Wie sich die Atembewegungen bis in den Schultergürtel hoch spüren lassen, ... wie sie sich vielleicht bis in den Beckenraum spüren lassen. Feines, waches Wahrnehmen von Veränderungen. –

Wenn wir uns das genauer anschauen, erleben wir das vielleicht eher so, dass immer wieder etwas Neues auftaucht. Das ist, was wir dann rückwirkend ‚Veränderung‘ nennen, im Vergleich zu dem, was vorher war. ... So ein Vibrieren, Pulsieren vielleicht, am ganzen Körper. Immer ein bisschen anders, und doch sehr ähnlich, gleich. ... Das gilt auch fürs Hören, für alle Sinne. Überall ist so eine feine Dynamik am Werk. Alles Bedingte ist unbeständig, wandelt sich, und damit wandelt sich unser Erleben die ganze Zeit. Sich wandelnde Bewusstseinszustände. –

Vielleicht ist es euch möglich zu spüren, dass ihr manchmal etwas angespannter, manchmal entspannter seid. Wenn natürlich jetzt gerade tiefe Entspannung da ist, ist es etwas schwieriger zu spüren, dieses Dukkha, aber selbst da merken wir vielleicht, dass wir so kleine Impulse haben, uns zu positionieren. Beim Hören meiner Worte so kleine Positionierungen von „verstehe ich – verstehe ich nicht“, „mag ich – mag ich nicht“. ... Vielleicht eine kleine Anspannung, es richtig umsetzen zu wollen... und dann wieder das Vertrauen, dass es darauf ja gar nicht ankommt. Dann merken wir: „Ah – im Vertrauen geht die Anspannung direkt wieder runter.“

Dukkha, und die Ursachen von Dukkha können wir tatsächlich erleben. Mehr oder weniger Anspannung, in Abhängigkeit davon, welche innere Haltung gerade präsent ist. Sobald ich mehr im Wollen bin, nimmt die Anspannung zu, wenn ich im Vertrauen bin, nimmt sie ab. –

Die Kunst, den Geist zu entspannen, führt in tiefere Ruhe, lässt den Geist klarer werden, wenn wir uns *ins* Erleben entspannen, und nicht aus dem Erleben heraus; wenn wir uns *ins* Erleben öffnen, ohne zu greifen. Es

ist ein bisschen so, als würden wir „Ja“ sagen zur Wachheit. „Ja! Es ist gut, es ist okay, wach zu sein!“ Vielleicht auch die Augen weit offen. –

Dann können wir uns natürlich mal anschauen, ob es da jemanden gibt, der wach ist; ob es jemanden gibt, der meditiert; ob da jemand zu finden ist. Können wir da jemanden finden, der die Aufmerksamkeit richtet und lenkt? Jemanden, der jetzt versteht, was die Worte bedeuten? –

Ja, da sind eindeutig dynamische Prozesse, da sind eindeutig Vorgänge am Werk, die die Aufmerksamkeit lenken, da findet Erleben statt. ... Aber etwas Solides ist da erstmal nicht zu finden. Aber wir können ja noch einmal schauen. Wir brauchen uns ja nicht mit einem Mal Hinschauen zufrieden zu geben... Schauen wir doch der Einfachheit halber, ob es irgendwo etwas gibt, das wir festmachen können, das beständig ist, sei es im Erlebenden oder im Erlebten. –

Wenn uns das Ganze beginnt zu nerven, dann lassen wir es sein... und gehen mit dem Vertrauen, dass das Erleben ja tatsächlich von selbst stattfindet, und erleben schon einen Vorgeschmack von Frieden darin, dass wir weder suchen noch finden. –

\* \* \*

### **Fragen der Teilnehmer/-innen**

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe den Eindruck, wenn ich in mich reinspüre, dass es ohne Entsagung nicht geht. Ich kämpfe mit der Entsagung von diesen Bildern und Vorstellungen, die ich habe. Ich habe das Gefühl, da ist wie so eine Art Riegel davor, wirklich reinzugehen.*

Du hast viele Bilder und Vorstellungen, die auftauchen? – Ja. – Könntest du auch einfach direkt in diese Bilder hineinspüren, ob es die gibt?

*Ja, auf jeden Fall. Aber es ist wie so ein Schmerz, der mich hindert, da.*

Sind es schmerzhaft Bilder? – Ja.

Deswegen der Riegel, weil es schmerzhaft Bilder, Erinnerungen sind. Deswegen schiebt dein Bewusstsein so eine Schutzschicht davor. Dann geh da nicht mit der Brechstange ran, sondern erlaube deinen inneren Mustern, dich zu schützen. Aber heiße trotzdem die Bilder hinter dieser Schranke schon mal willkommen, ohne irgendwie zu forcieren. Das ist wahr, es macht den Geist nicht ganz so offen, wenn wir so eine Schutzschranke haben, aber es ist gut, sie zu akzeptieren, denn dahinter verbergen sich viele Eindrücke, die dich auch bitte nicht überschwemmen sollen. Wenn du weiter praktizierst, werden diese immer wieder auftauchen, du wirst ein bisschen was davon sehen, denn die Schranke ist nie undurchlässig, da kommt ein bisschen was durch. Da gehst du möglichst immer wieder in diese Nicht-Identifikation, als würdest du einen Film betrachten. Das ist eine sehr hilfreiche Haltung. Möglichst nicht anspringen, sondern vielleicht Zuflucht nehmen und dir Unterstützung holen, damit sie verpuffen können. Sie werden wahrgenommen und dürfen sich gleich wieder auflösen. Mehr braucht es nicht, dass diese Inhalte sich befreien können.

*Ja, mit dem Film, das ist ein gutes Bild, sich das so vorzustellen.*

Du weißt ja, es gibt Drama und Komödie, es gibt auch Horrorfilme... Es ist immer gut, sich zu erinnern, dass wir gerade in einem Film sind!

**Teilnehmer/-in:** *In meinem Erleben ist es oft so, dass ich Emotionen gar nicht so benennen kann, sondern dass ich hauptsächlich die körperlichen Auswirkungen spüre. Ich spüre, es ist eng oder so, und kann gar nicht so gut zuordnen, ob ich Angst habe, oder ob ich traurig bin, sondern ich spüre: es ist eng. Wut ist ein bisschen anders, das ist eher im Bauch, aber alles andere ist eher hier oben. Und wenn ich das beobachte – ich kann es auch beobachten, trotzdem, auch wenn es körperlich ist, es wandelt sich natürlich auch – und ich habe ganz stark erlebt, dass sich das sehr abhängig davon wandelt, wie ich atme. In den Momenten, wo ich nicht ein- und ausatme, gibt es fast keine Veränderlichkeit, die ich wahrnehmen könnte. In dem Moment, wo ich nicht wieder einatme, bleibt es sehr lange sehr ähnlich, sodass ich eigentlich keinen Unterschied wahrnehmen kann. In dem Moment, wo ich einatme, verändert es sich ganz stark. Vielleicht kannst du etwas dazu sagen, wie diese Wandelbarkeit mit dem Atem zusammenhängt?*

Atem – Einatmen und Ausatmen – ist Prāṇa, ist Energie, die fließt. Sie aktiviert auch unsere emotionalen Zustände, und dadurch verändern sich emotionale beziehungsweise alle Geisteszustände. Sie verändern sich, indem wir mit ihnen atmen. Du kannst das Atmen mit so einem Gefühl in der Brust durchaus benutzen, um dieses Gefühl in der Brust zu durchatmen, ohne es wegatmen zu wollen, einfach nur damit atmen. Damit

aktivierst du's, und es kommt dadurch stärker in Bewegung. Ansonsten kannst du, wie es das Focusing sehr stark ausgearbeitet hat, mit diesen Körperempfindungen sehr schön arbeiten als Brücke in ein tieferes Verstehen von den dahinterliegenden emotionalen Prozessen.

**Teilnehmer/-in:** *Ich habe noch eine Frage zu den fünf Schritten. Habe ich es richtig verstanden, dass es Situationen beziehungsweise Sachen in unserem Leben gibt, die immer wieder auftauchen, die nicht so einmalig sind, sondern wo ich, wenn das auftaucht, immer wieder diese vier oder fünf Schritte anwenden kann?*

Was ich vielleicht nicht so gesagt habe: Wir brauchen eigentlich nicht alle fünf Schritte. Wir arbeiten mit ein, zwei Schritten von denen. Das Innehalten braucht es meistens, es sei denn, wir können schon direkt in die Emotion schauen. Wenn wir nicht den vierten Schritt direkt schon ausführen, braucht es immer ein Innehalten. Nach dem Innehalten schließen sich meistens die Schritte zwei, drei oder vielleicht auch vier an. Du brauchst da nicht so durchzugehen. Tatsächlich sind wir natürlich viel motivierter, das in Situationen anzuwenden, es mit dem Erleben zu machen, das sich wiederholt, aber du kannst es auch auf eine einzelne, starke Emotion anwenden.

*Aber ich kann es auch immer wieder anwenden, wenn ich so Themen in meinem Leben habe, die immer wieder triggern?*

Ja, gerade die Schritte zwei und drei wenden wir immer wieder an. Es wird dann auch immer leichter, diese Methoden anzuwenden, oder in diesen Wandel der Sichtweise zu gehen. Das wird mit der Zeit immer vertrauter, es passiert fast wie von selbst.

**Teilnehmer/-in:** *Ich hörte dich in einer Unterweisung mal sagen, dass Dukkha gar kein Daseinsmerkmal ist. Kannst du bitte darüber sprechen?*

Ja, weil es dem Dasein nicht innewohnt, sondern nur durch Greifen entsteht.

**Teilnehmer/-in:** *Ist das Nicht-Selbst das gleiche wie Buddhanatur? Das ist doch auch, wenn ich das richtig verstanden habe, die Erfahrung der Leerheit? Ist der Unterschied vielleicht, dass in der Buddhanatur noch Feinfühligkeit, Offenheit und Klarheit dazukommen?*

Ja, da bist du auf dem richtigen Weg, denn Buddhanatur ist nicht nur Leerheit, sondern ist dieses zeitlose Gewahrsein mit all den Qualitäten. Wir nennen das in der Fachsprache „die Leerheit versehen mit all den höchsten Attributen (oder Aspekten)“. Das ist Leerheit mit Mitgefühl, mit Resonanzfähigkeit und all dem, was da mitkommt.

**Teilnehmer/-in:** *Nach über dreißig Jahren eigener Psychotherapie und intensivsten Selbsterfahrungen habe ich seit kurzem erkannt, dass ein sehr frühes Bindungstrauma die Ursache meines Leidens ist, und ich habe endlich einen Griff gefunden, daran liebevoll zu arbeiten. Meine Frage an dich: Mich begleitet nun immer wieder die Angst, die Früchte dieser jahrelangen harten Arbeit an mir nicht mehr ernten zu dürfen, also quasi nun endlich leben zu dürfen. Ich habe die Mitte meines Lebens bereits überschritten, und der Gedanke an Alter, Krankheit und frühen Tod macht mir Angst und hängt wie ein Damoklesschwert über dem hart Erarbeiteten und Erreichten. Was kann ich dabei heilsam unterstützen, da etwas mehr Entspannung hineinzubekommen? Inwieweit kann mir der Gedanke, dass dies eben mein individuelles Karma ist, eine Unterstützung sein, also dass es genau diesen langen Weg brauchte, um dort zu sein, wo ich heute bin?*

Mir ging es auch so, ich habe mit dreiundfünfzig mein Kindheitsbindungstrauma aufarbeiten können. Lass uns jeden Moment genießen, der jetzt noch folgt, auch wenn das Leben kurz sein könnte. Lass uns gar nicht so viel Energie darauf verschwenden zu denken, wie kurz das wohl sein mag. Es ist schon klasse, dass wir das in diesem Leben geschafft haben! Und deswegen immer wieder – statt daran zu denken, wie viele Jahre mir jetzt vielleicht noch verbleiben mit Krankheit, Alter und so weiter: Jeder Moment zählt! Diese Momente gibt es ja nicht, aber immer das Jetzt. Das Jetzt ist so voll und erfüllend, dass schon wenig voll gelebte Zeit die ganze Arbeit gelohnt hat. Es geht darum, dass wir alles, was wir vorher eingebracht haben und wo wir endlich zur Lösung gekommen sind, jetzt noch einmal ganz genießen können, und wenn es auch nur ganz kurz wäre.

**Teilnehmer/-in:** *Ich würde gern eine Meditationserfahrung teilen. Wir haben heute schon über Emotionen gesprochen, über Erscheinungen im Geist. Ich habe mich sehr lange abgearbeitet an Erscheinungen im Geist. Ich kann gar nicht genau differenzieren, ob das Emotionen sind, ob das Gedanken sind, die da hineinspielen, ob das auch Stimmungen sind. Einige davon waren jedenfalls sehr, sehr hartnäckig, so ein bisschen, wie wenn Autos über die Autobahn fahren. Um die Porsches kümmere ich mich gar nicht mehr, die lösen sich selber wieder auf. Aber daneben gibt es auch so Schildkröten, wo ich, wenn ich mich in die reinentspanne, deren Leerheit erkennen kann. Aber die halten plötzlich an, und dann gehen sie wieder zurück. Die gehen nicht aus*

*dem Bild, und am nächsten Tag sind sie dann wieder da. Ich habe jetzt eine Erfahrung gemacht, und würde gerne Feedback haben, ob ich auf dem richtigen Weg bin.*

*Ich praktiziere gerade das Mahāmudrā-Wunschgebet, und ich glaube in der zehnten Strophe bin ich in so eine Lücke gefallen, und habe mich von der aus nochmal mit denen beschäftigt. Ich habe mir dann während der Meditation ganz heftig auf die Stirn geklatscht, weil mir aufgefallen ist, dass ich immer versucht habe, in diese Natur der Erscheinungen hineinzuentspannen, aber dass diese Erscheinungen – das könnten Traumata sein, ich weiß es nicht – an einem Ich-Bewusstsein kleben aus der Vergangenheit. Es war so ähnlich, wie wenn man in einem Museum ist, und da sind so ganz feste Säulen aus Marmor, und da hängen Bilder dran. Als ich versucht habe, in dieses Bewusstsein, das nicht aktuell ist, sondern eher in der Vergangenheit liegt, hineinzuentspannen, ist es wie zerfließen, und plötzlich wurde dieses Bild richtig groß, es hat ganz viel Raum eingenommen. Das hat mir fast ein bisschen Angst gemacht, und plötzlich war es weg.*

*Diese Woche hatte ich noch einmal eine Meditationserfahrung, wo ich wieder in so eine Art Lücke gefallen bin. Ich habe da nochmal hingespürt und habe dann mit Erschrecken festgestellt, dass es von dieser Ich-Bewusstseinsform Hunderte oder Tausende gibt in meinem Geist, und dass da überall Erscheinungen dran kleben. Egal, ob das Bilder sind, ob das Gedanken sind, die kleben so dran, sind verzahnt wie ein Kaugummi an der Ampel, was irgendwie so daran klebt. Ich wollte Rückmeldung haben, ob ich da auf dem richtigen Weg bin.*

Ja, tatsächlich kleben überall Kaugummis an den Ampeln. Es gibt überall solche Säulen, an denen Bilder hängen. Das ist der Prozess, wie Karma funktioniert. Karma entsteht immer dort, wo eine Erfahrung mit Ichbezogenheit gemacht wird. Du hast jetzt die Möglichkeit gesehen, die Säule der Ichbezogenheit, an der eine Erfahrung klebt, mal aufzulösen, und hast gesehen, wie damit auch das Bild, die Erfahrung sich aufgelöst hat. Das kannst du jetzt Säule um Säule, Ampel um Ampel machen, und jedes Mal lösen sich auch die Kaugummis auf, oder du gehst weiter, und schaust in die grundlegende Natur des Geistes, bis die Gewissheit entsteht, dass das immer so ist, und dann hast du sehr viel mehr Ampeln und Kaugummis, die sich auflösen, als wenn du das alles einzeln machst. Da gibt es einen noch grundlegenden Weg, der über tiefe Einsicht geht, wo sich dann sehr viele, unzählige karmische Eindrücke zugleich lockern – nicht alle, aber viel mehr, als wenn du die alle einzeln durchgehst. Was du beschrieben hast, ist übrigens nicht die Meditationserfahrung, sondern das, was du dir nachher aus dieser Erfahrung begrifflich gestrickt hast. Die Erfahrung war vorher – nicht, dass du das Denken mit der Erfahrung verwechselst.

## **Meditation**

Mit den ausklingenden Worten lassen wir die Zuflucht, den Buddha, oder einfach das Licht, diese Präsenz in uns verschmelzen ... und dann lassen wir diese erwachte Präsenz in uns meditieren. –

Es meditiert. Ich erinnere an ein paar einfache Hinweise aus dem Mahāmudrā: Es meditiert von selbst. Der Geist ist von selbst bewusst, das ist seine Natur. ... Erleben findet von selber statt. Wir brauchen uns nicht darum zu kümmern, Futter für unsere Meditation zu erzeugen. –

Der Geist ist von selbst bewusst, die Erscheinungen, das Erleben zeigt sich von selbst und es löst sich von selbst auf, wir brauchen gar nichts zu tun. ... Was immer gerade war, hat sich schon wieder ins neue Erleben aufgelöst. Während das neue Erleben entsteht, wandelt es sich schon ins nächste. –

Wenn gar kein Greifen da ist, dann nennen wir das ‚Selbstbefreiung im Entstehen‘. Was immer im Bewusstsein aufscheint, befreit sich schon während des Entstehens. –

Ich weiß nicht, ob ihr auch gerade im wachen Bewusstsein unterwegs seid. Ich möchte euch ermutigen, alles, was ihr gerade spürt – Körperempfindungen, Klänge, Geräusche, visuelle Eindrücke –, zu nutzen, um noch wacher zu werden. Wacher, innen ganz so wach zu werden für die Natur dieser Erscheinungen, für den ständigen Strom von Sinneserfahrungen, dieses ständige unaufhörliche Leben, Erleben, dass wir ganz wach erleben, wahrnehmen. Wir sind dieses Erleben, diese Wachheit. –

Sinneserfahrungen sind Energie. Es gibt die Lichtenergie, die Schallenergie, die neuronale Energie der Körperwahrnehmungen, die Energie der Gedanken, der Gerüche, der Geschmäcker. Wir können diese Energie, die ohnehin da ist, nutzen, um mit ihrer Hilfe wach zu sein, zu erkennen. Wir sind diese Energie. Licht macht wach, Geräusche machen wach, Körperempfindungen machen wach, Gedanken machen wach, so sehr, dass wir manchmal gar nicht einschlafen können, wenn diese Sinneserfahrungen unsere Aufmerksamkeit bekommen. Wir schenken ihnen unsere Aufmerksamkeit, ohne zu greifen. Wir sind dieses Erleben voll und ganz, nicht getrennt davon.



\* \* \*

## Praxis in der Natur

Ich habe, wie jeden Morgen, wieder draußen meditiert. Es hat geregnet, aber der Regen erreicht die Terrasse nicht. Ich möchte euch ermutigen, die Dharma-Praxis wieder an den Ort zurückzubringen, wo sie entstanden ist: in die Natur. Wir sind Teil der Natur, wir sind nicht naturverbunden, sondern wir sind mit uns selbst als Teil der Natur unterwegs. Ich bin ja auch in einer Großstadt groß geworden, von fünf bis sechzehn habe ich in Essen gelebt. Selbst in der Stadt hat es mich immer in die Natur gezogen. Jetzt darf ich hier leben und darf jeden Morgen meine Morgenpraxis auf einer Terrasse ausführen. Ich habe mir dort einen Meditationsplatz gemacht, und ich gehe ganz viel in die Natur. Aber denkt nicht, dass das Naturanbetung sei. Ich merke einfach, dass es die inneren Ressourcen, den Energiefluss stärkt, in der Natur zu sein. Ich möchte euch gerne inspirieren, viel in der Natur zu sein. Aus ganz eigennützigen Motivationen: Damit es euch gut geht. Und damit ihr uns lange erhalten bleibt. Das ist der Aspekt für andere.

Ich mache meine Radtouren gar nicht so sehr, weil ich das Radfahren so super finde. Ich weiß einfach, dass es mir sehr gut tut, Wind, Wetter, Sonne, Regen ausgesetzt zu sein, auch Ausdauer zu entwickeln und als Teil des Ganzen unterwegs zu sein. Dass es mir zwischendrin auch noch Spaß macht, ist schön. Aber immer, wenn wir als Teil der Natur unterwegs sind und uns weniger schützen, gibt es auch Herausforderungen. Ich möchte euch ermutigen, Mut zu entwickeln. Mut zu entwickeln, wieder als Teil der Natur unterwegs zu sein, mal nass zu werden, es mal ein bisschen kühl zu haben. Das ist nur eine Frage der Decke, die ich um mich lege, eine Frage der Kleidung. Es gibt keinen Schmutz in der Natur, das gibt es einfach nicht. Dreckig werden, das ist so ein komischer Ausdruck. Wir haben dann vielleicht Erde an den Stiefeln oder an den Händen. Wir haben vielleicht Staub im Gesicht. Aber das ist das, woraus wir selbst bestehen. Diese Mineralien hier, das ist Erde und wird auch wieder zu Erde. Wenn wir das als Dreck bezeichnen, dann bezeichnen wir uns selbst als Dreck. Das ist nicht angemessen. Versteht ihr?

Ich möchte euch ermutigen, mutig zu sein. Mutig, eure Grenzen auszudehnen. Wir haben vielleicht etwas enge Grenzen entwickelt und fühlen uns am wohlsten, wenn wir im Zimmer sind und die Fenster geschlossen sind. Wir sind vielleicht nicht mehr gewöhnt, bei offenem Fenster zu schlafen. Dehnt doch diese Grenzen ein bisschen, lasst sie nicht noch enger werden. Bei den meisten Menschen wird alles ein bisschen kleiner, wenn sie enger werden. Der Bewegungsspielraum wird unnötig schnell klein. Dehnt die Grenzen doch immer wieder mal gegen dieses Muster des Selbstschutzes aus.

Wir brauchen keine Angst vor der Natur zu haben. Dass wir Angst vor der Natur haben, als ob wir etwas anderes wären, ist wie bei jeder Angst Zeichen von Unkenntnis, Nichtwissen, Unwissenheit. Wir kennen uns nicht aus. Um in der Natur sein zu können, brauchen wir eine gewisse Grundkenntnis, wie man sich da verhält. Wie wir mit unserem Körper umgehen, worauf wir achten, wenn wir draußen übernachten. Diejenigen von uns, die das nicht mehr wissen, nicht mehr so leicht einfach irgendwo ein Biwak oder ein Zelt aufstellen können, verzweifeln bereits, wenn da eine Mücke auftaucht, oder gar zwei... Es ist wichtig, das zu lernen. Heute waren zwei Mücken bei mir, deswegen sage ich das so. Darauf kann man sich einstellen. Entweder bietet man sich als Futter an und entspannt sich damit. Je weniger man Mücken verscheucht, desto schneller haben sie ihr Geschäft erledigt, sie haben gepiekt und die Sache ist vorbei. Das geht, wenn es nicht ganz so viele hat. Ansonsten gibt es natürliche Cremes, die aus ätherischen Ölen sind, man muss sich nicht Chemie ins Gesicht und auf die Haut schmieren. Mahāmudrā im Alltag bedeutet genau das.

Mahāmudrā – ihr hört immer von Gendün Rinpoche. Wisst ihr, wo seine Realisation entstanden ist? In ungeheizten Räumen. Das waren die ersten dreieinhalb Jahre im Retreat-Zentrum, wo er bereits Tummo – diese Energie des Bodhicitta im Unterbauch – entwickelt hatte. Dabei wurde so viel Energie frei, dass drei Meter um Gendün Rinpoche herum – vor seiner Tür und auf dem Dach – sich nie Schnee niederließ, ohne dass sein Körper heiß wurde. Lama Garwang, der mit ihm damals im Drei-Jahres-Retreat war, hat uns das beschrieben. Das ist Prāṇa, Energie. Unsere Mahāmudrā-Unterweisungen kommen von Meistern, die das alles in sich hatten. Gampopa war ein Mahāmudrā-Meister, er war voll im Tummo. Er hat nie in seinem Leben eine Heizung gehabt. Er brauchte keine Heizung in seiner Höhle, da brannte kein Feuer. Das muss man sich mal klar machen.

Wir haben sehr inspirierende Unterweisungen von Praktizierenden, auch im Theravāda, die in den Wäldern sitzen und mit den Tieren zurechtkommen. Ihr kennt die schönen Geschichten von Milarepa. Wenn wir doch wenigstens mit unseren Wildkatzen zurechtkommen würden, den Hauskatzen, die verwildert sind. Die kommen halt auch vorbei. Sie finden meinen Meditationsplatz auch gut und liegen dann da. Das gehört mit

dazu. Es ist ja nicht viel, was bei uns so an Risiko auftaucht. Es kommt mal eine Schnecke vorbei oder zwei oder ein Wolf, Wildschweine. Die schauen dich auch nur blöd an und machen gar nichts. Alles gut, bleibt einfach sitzen. Also Mut!

Wenn man Mahāmudrā praktizieren möchte und nicht den Mut des Lebens entwickelt, wird Mahāmudrā nicht richtig Früchte tragen. Mahāmudrā hat etwas mit dem Auflösen von Ängsten zu tun. Alle Dharma-Praxis hat mit dem Auflösen von Ängsten zu tun. Immer, wenn wir Angst haben, ist Unwissenheit im Spiel. Unwissenheit übersetzen wir uns besser wieder in mangelnde Kenntnis, mangelndes Gewahrsein. Das heißt, wir haben Angst vor etwas, mit dem wir uns noch nicht ausreichend befasst haben. In dem Bereich, wo wir Angst haben, haben wir noch nicht das Vertrauen entwickelt, dass uns da eigentlich nichts passieren kann. In letzter Instanz ist es die Angst vor dem Tod. Wir haben noch nicht die tiefe Gewissheit entwickelt, dass da gar niemand stirbt. Deswegen haben wir Angst vor dem Tod. Wir haben Angst vor Kälte, vor ein bisschen Kälte, weil wir noch nicht die Erfahrung gemacht haben, dass uns ein bisschen Kälte nicht umbringt. Ein bisschen Wind auch nicht, ein bisschen Hunger, ein bisschen Durst bringen uns auch nicht um. Auch nicht ein bisschen Muskelkater, ein bisschen schlecht schlafen. Ebenso bringen uns Kritik oder Lob von anderen nicht um oder Emotionen oder hormonelle Schübe. Es geht also darum, Mut zu entwickeln und diese Bereiche für uns zu entdecken, sodass weniger und weniger Angst im System ist, weil wir uns in allen Bereichen des Lebens mehr und mehr auskennen.

Darum geht es in der letzten Unterweisung dieser Woche: die Praxis auf alle Bereiche des Lebens auszudehnen. Andere Menschen, mit denen wir unterwegs sind, bringen uns nicht um – wenn wir nicht gerade im Krieg sind. Sie sind nur herausfordernd. Sie machen uns manchmal ärgerlich, hängen manchmal wie Kletten an uns. Manchmal machen sie Geräusche, wenn wir gerade keine wollen. Manchmal sind sie still, wenn wir gerade reden wollen. Sie sind halt einfach nicht so, wie wir es wollen. Sie bieten uns super Herausforderungen! Eine wunderbare Gelegenheit, da zu lernen.

Ich zitiere mal wieder Gampopa: „Es ist vortrefflich, ganz für sich allein sein zu können, und es ist vortrefflich, vollkommen entspannt unter Menschen sein zu können.“ Es geht darum, beides zu können: sich in Gemeinschaft wohlfühlen, und wenn Gemeinschaft gerade nicht aktuell ist, Alleinsein genauso gut zu können. Wir spielen nicht das eine gegen das andere aus. Mit Hitze umgehen können und mit Kälte umgehen können. Mit Regen umgehen können und mit Sonne umgehen können usw.

Das ist das Ausdehnen aller Bereiche. Natürlich wünsche ich mir auch sehr, dass wir unsere Praxis in die verschiedenen Bereiche unserer Gesellschaft ausdehnen, in Bildung, Politik, Soziales, Wirtschaft, was es auch immer ist. Was auch immer euer Bereich ist, der Bereich, in dem ihr unterwegs seid. Das Büro, in dem ihr arbeitet, der Schulraum, in dem ihr unterrichtet, die Station, auf der ihr im Krankenhaus arbeitet, was es auch immer ist. Oder wenn ihr als Psychotherapeuten Klienten seht, ist die Dharma-Praxis genau da. Ich hatte doch zwischendurch gesagt: 24 Stunden, rund um die Uhr Praxis, das ganze Leben. Das geht nur, wenn wir unsere Hauptaktivität zur Praxis machen. Das machen wir, indem wir immer mit diesem *anicca – dukkha – anatta – nibbāna* (Pali) unterwegs sind. Also, egal was wir tun: Wir nutzen unser Gewahrsein von Unbeständigkeit, der dynamischen Natur des Seins als Hilfe, um nicht zu greifen. Wir sind uns bewusst: Heute so – morgen schon anders. Wir gestalten diese Kräfte mit.

Wenn wir in der Natur unterwegs sind, gibt es keine stärkere Lehrmeisterin als genau dieses Erleben der Unbeständigkeit. Alles ist im Wandel – Wetter, Temperaturen, Jahreszeiten, Tag und Nacht, die Mondphasen – das sind unsere Lehrerinnen. Wir sind Teil des Ganzen. Wir sind in diesen Rhythmen groß geworden. Das sind eigentlich die natürlichen Rhythmen unseres Organismus: Tag und Nacht, Sonne und Mond und so weiter. Das sind die Rhythmen, die in unserem Körper pulsieren. Das ist nicht von ungefähr so. Die Zyklen der Frau spiegeln zum Beispiel den Mond-Rhythmus. Es gibt so viel, was in uns atmet und mit der Welt atmet. Also lasst uns in allem *anicca*, der Unbeständigkeit, der dynamischen Natur des Seins bewusst sein.

Als Beispiel Kommunikation: Ein Großteil unserer gestaltenden Aktivität findet entweder über Schreiben am Computer, über E-Mails und dergleichen, über Gestalten von Texten oder über Gespräche statt – Teamsitzungen, Einzelgespräche, Unterricht, den wir geben. Wir sind kommunikativ am Gestalten. Wir haben es mit einer relativ offenen Kommunikationssituation zu tun, die wir nutzen können, im Gewahrsein dessen, dass die Situation natürlich bedingt ist. Wir sind in einem bestimmten Rahmen unterwegs. Es ist nicht völlig frei, aber wir können innerhalb unseres Rahmens entweder so oder so gestalten. Wir können nachlässig, sogar respektlos kommunizieren. Wir können respektvoll, sorgfältig, umsichtig kommunizieren. Wir können mit einer Leichtigkeit unterwegs sein oder mit einer Schwere oder Strenge. Wir haben so viele Möglichkeiten.

Diese dynamische Natur ist direkt verbunden mit Karma. Wie im „Juwelenschmuck“, da kommt auf das

Kapitel über Vergänglichkeit direkt das Kapitel von Karma, denn Karma bedeutet ‚gestalten‘. ‚Wirken‘ ist die Übersetzung. Es gibt heilsames Karma und nicht-heilsames Karma. Es gibt auch erwachtes Karma. Auch die Aktivität der Erwachten nennen wir Karma. Das ist erwachtes Wirken. Wirken, also Gestalten in dieser Welt, ist nur möglich, wenn wir bewusst sind, dass es da etwas zu gestalten gibt, also dass es dynamisch ist. Das ist gar nicht so vorgegeben. Wir sind nicht einfach vorbestimmt. Im Rahmen unserer karmischen Prägungen haben wir durchaus noch so ein Zünglein an der Waage. Das Zünglein an der Waage ist immer das, was für uns wichtig ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Da sind wir wieder bei Sati. Das Zünglein an der Waage wird ausgerichtet dadurch, wohin unsere Aufmerksamkeit geht. Sie geht zu dem, was uns wichtig ist. Wenn ich die Kommunikation, in der ich gerade bin, nur schnell erledigt haben möchte und sie nicht wirklich zur Praxis mache, dann ist sie unbefriedigend für alle Beteiligten.

Ich möchte effektiv sein, das ist klar, aber ich kann auf eine gute Art effektiv sein, mit einem offenen Geist. Ich kann mich nach einer gelungenen Kommunikation richtig gut fühlen. Das wünsche ich uns allen. Das gelingt mir auch nicht immer, aber ich bin dran. Eine meiner größten Herausforderungen war – es hat sich jetzt ein bisschen aufgelöst – E-Mails zu beantworten. Das war für mich jahrelang so etwas Aufgezwungenes und Künstliches. Ich habe aber entdeckt, dass es einfach nur eine andere Form der Kommunikation ist; dass es, wenn ich ihr die Aufmerksamkeit gebe, die sie braucht, und die Leute auf der Empfängerseite es verstehen, es manchmal sehr effektiv und kurz sein kann. Dann gibt es auch gute und ausführliche Kommunikation und es gibt die Kommunikation mit Behörden, bei der ich die Dinge richtig präzise und fein formulieren muss.

Wir machen alles zur Praxis und machen keine Ausnahme – Beziehungen, Familie, Freunde, das Kaffeetrinken irgendwo, Teetrinken, was auch immer. Ob ich in einem Bio-Restaurant unterwegs bin oder lieber bürgerliche Küche mag, spielt überhaupt keine Rolle. Wie ich mit den Menschen umgehe, die mir da begegnen, spielt eine Rolle. Wie ich es esse, spielt eine Rolle für meine Verdauung. Das heißt nicht, dass ich unbedingt äußerlich sichtbar die Nahrung segnen muss. Ich kann das auch innerlich machen, ohne dass es jemand merkt. Ich kann es machen – wie wir heute meditiert haben –, indem ich das Essen als Sinnesinformation nehme, als Sinnesnahrung für das Gewahrsein. Ich esse, um das Gewahrsein zu nähren.

In der Vajrayāna-Tradition setzt man sich dafür einen Lama in die Kehle, einen Lama in den Bauch. Der Lama wird genährt. Das ist direkter Guru-Yoga beim Essen. Aber der Guru, den wir nähren, ist das Gewahrsein, das Bodhicitta – mit Bodhicitta essen, mit Bodhicitta sprechen. Die Tibeter gehen so weit, dass sie mit Bodhicitta auf das Klo gehen. Während sie auf dem Klo sitzen, rezitieren sie OM MANI PADME HÜM als Gabe an alle Lebewesen, die sich genau daran erfreuen. Möge es ihnen richtig gut schmecken! Möge es ihnen richtig gut gehen! Bei uns hingen im Drei-Jahres-Retreat die entsprechenden spezifischen Mantras für das Urinieren und für den Stuhlgang in der Toilette, damit wir genau diese Mantras zum Wohl aller Lebewesen sprechen können, zum Wohl der kleinen Wesen, die sich daran nähren. Nichts ist ausgeschlossen. Sexualität ist nicht ausgeschlossen und wird zur Praxis. Alles gehört dazu, es gibt keine Ausnahme. Das Lesen von politischen Nachrichten, das Schauen von Fußballspielen usw. Wir können alles mit der Praxis verbinden.

Fangt irgendwo an! Ich komme noch einmal zurück auf das Sein in der Natur. Lasst euch ein bisschen mehr darauf ein, als Teil der Natur zu sein. Ich weiß, dass einige von euch gerne gärtnern. Aber gärtner doch nicht nur! Setzt euch doch mal in euren Garten. Setzt euch doch einfach mal hin, seht und spürt, ohne gleich immer alles gestalten zu wollen. Ohne gleich immer zu sehen, was noch alles gerupft, geschnitten und geerntet werden muss. Macht das für eine Stunde, und dann setzt euch hin. Einfach dort, wo ihr gerade gearbeitet habt. Nehmt euch einen Gartenstuhl und setzt euch genau da hin, zum Beispiel mitten in die Himbeeren, damit ihr sie überhaupt einmal wahrnehmt. Das ist so wichtig. Obwohl wir es lieben zu gärtnern, haben wir ein distanziertes Verhältnis zum eigenen Garten. Wir werden nicht ganz Teil davon. Er ist wie unser Nutzgarten. Er muss uns was bringen und wir sind immer dabei, etwas verändern zu wollen.

Geht bitte an Orte in der Natur, wo ihr nichts verändert. Nehmt euren Klappstuhl und setzt euch irgendwo auf eine vergessene kleine Waldlichtung. Es reicht so ein kleines faltbares Kissen oder eine Decke. Ihr könnt es euch bequem machen. Ich kenne Leute, die in ihrem Rucksack einen kleinen Dreifuß haben, mit dem sie sich überall hinsetzen können. Macht das doch und genießt mal irgendwo zu sein, ohne etwas zu tun. Da schließt sich jetzt der Bogen auch, vielleicht schließt er sich noch nicht ganz, aber die Hauptpraxis im Meditieren ist das Nichtstun, ein intelligentes Nichtstun. Ihr habt es vorhin vielleicht in der Meditationsanweisung gehört:

Der Geist, von selbst bewusst – *rang-rig* –, von selbst gewahr. Da muss man nichts dafür tun, das ist seine Natur. Er ist nur dann nicht bewusst und gewahr, wenn er gerade mal durch allzu viel Greifen müde ist. Dann muss er sich vom Greifen erholen, bis er wieder wach wird. Dann ist er von selbst wieder bewusst. Wir müssen nichts dafür tun. Je weniger wir greifen, desto weniger muss er sich auch so massiv erholen. Wir brauchen

nichts zu tun, um bewusst zu sein. Wir versuchen, keine Schleier zu erzeugen, die den Geist gerade wieder vernebeln. Das machen wir dadurch, dass wir uns nicht so anstrengen. Anstrengen erzeugt Schleier. Haben-Wollen, Nicht-haben-Wollen erzeugt Schleier. Daher ist das Nichts-Tun die Anwendung der Unterweisung des Nicht-Greifens, des Nichts-Beabsichtigens. Wir lassen uns darauf ein, wie es ist.

Hier haben wir die zweite Unterweisung, die in der Meditation eine Rolle gespielt hat. Das heißt auf tibetisch *rang-nang*. Die Erscheinungen zeigen sich von selbst, von selbst erscheinend. Wir brauchen nichts zu tun, damit das nächste Erleben erscheint. Es erscheint von selbst. Versucht einmal, das nächste Erleben zu stoppen. Das geht nicht. Selbst wenn wir diesem Leben ein Ende setzen würden, geht das Erleben direkt danach weiter. Es geht einfach weiter. Das nennt man *rang-nang*, von selbst erscheinend, ohne dass wir etwas dafür zu tun brauchen. Wir brauchen uns nicht darum zu kümmern, dass der Geist wahrnimmt, und wir brauchen uns nicht darum zu kümmern, dass wir Futter für unsere Meditation haben. Es erscheint von selbst.

Dann habe ich noch *rang-dröl* mit hineingenommen, von selbst befreiend. Ich habe es aber heute erklärt als *shar-dröl*, dass sich alles von selbst auflöst, von selbst befreit im Moment seines Entstehens. Das ist ganz wichtig. Es ist nicht so, dass Erleben entsteht, eine Weile stabil ist und sich dann auflöst. Es gibt kein Entstehen und dann das Auflösen. Die Dinge lösen sich schon im Entstehen auf, sie sind schon im Entstehen Wandel. Sie sind nicht mal für einen Moment stabil. Es ist eine irrierte Anschauung zu denken, dass etwas geboren wird, dann für eine Weile besteht und dann stirbt. Schon im Embryonalprozess ist ein ständiges Entstehen im Wandel, und das spätere Ausscheiden aus diesem Körper ist schon inbegriffen im Geboren-Werden. Da ist nicht ein Moment, in dem ein kleines Menschlein geboren ist und bleibt. Schon das Geboren-Werden ist Wandel – bei dem man übrigens auch sterben kann –, die Kindheit, es geht einfach so weiter, die ganze Zeit. Es gibt kein Entstehen und dann Vergehen. Es gibt nur diesen dynamischen Prozess, bedingt durch verschiedenste Kräfte.

Solange die Kräfte zusammen kommen für ein Wachstum, geschieht Wachstum, und dieselben Wachstumskräfte beinhalten, dass irgendwann dieses Wachstum an seine Grenzen gerät und weniger wird. Die Wachstumskräfte werden weniger und die Auflösungskräfte beginnen zu dominieren, aber sie waren von Anfang an da. Die Zeichen des Alterns sind von Anfang an da, nicht erst wenn wir die Vierzig überschritten haben. Dieses Sich-Befreien nennt man auf Tibetisch *shar-dröl*. Wenn man von Sich-Befreien spricht, bezieht sich das natürlich auf einen Zustand des Seins, der völlig frei von Greifen ist. Wo sich die Erfahrung ins non-duale Gewahrsein hinein befreit oder darin auftaucht und schon frei ist.

Aber für uns: Das *shar-dröl* hört nicht auf, bloß weil wir uns dessen nicht bewusst sind. Das findet die ganze Zeit statt, nur sind wir noch mit ein bisschen Greifen unterwegs. Deswegen ist es angemessen zu sagen, es wandelt sich ins nächste Erleben, was dann auch mehr oder weniger greifend ist. Unsere Aufgabe ist, bei *rang-rig*, *rang-nang* und *rang-dröl* frei von Greifen zu bleiben. Das ist das Nichts-Tun, von dem wir sprechen. Das ist das Nichts-Tun, um das es 24 Stunden rund um die Uhr geht. Das Tun, das Gestalten der Prozesse ist auch ein Nichts-Tun. Es ist nicht, dass das Ich etwas zu tun hat. Das ist ein spontanes Wirken aus der Resonanz heraus. Wir dürfen das gerne mit einem Ich besetzen, aber lässt das Ich möglichst entspannt und dynamisch bleiben.

Die Prozesse gestalten sich und unsere Weisheitskräfte und Mitgefühlkräfte gestalten mit. Das ist kein stabiles Ich, das gestaltet, sondern das sind diese Kräfte des weisen Verstehens, die die Prozesse im besten Falle mitgestalten, oder es sind die Kräfte des unweisen Verstehens, des mangelnden Verstehens, die diese Prozesse gestalten. Das wäre 24-Stunden-Praxis. Bitte tragt sie möglichst viel in die Natur.

Wir sind Schwierigkeiten und Herausforderungen, die auf uns zukommen können, weil sich politisch oder wirtschaftlich etwas drastisch verändert oder Krisen kommen, viel, viel besser gewachsen, wenn wir uns in der natürlichen Umgebung wohlfühlen. Wenn wir überall auf dem Planeten zu Hause sind oder zumindest überall in unserer Umgebung, dann wird alles viel leichter. Es kann ja sein, dass wir einmal ohne Heizung leben müssen. Dazu braucht es nicht viel, es muss ja nur einmal der Strom ausfallen bei den meisten von uns. Es kann ja mal sein, dass wir ohne Strom leben müssen. Dann müssen wir uns so zurechtfinden, ohne Kühlschrank. Auf das Smartphone können wir vielleicht noch verzichten, aber auf den Kühlschrank?

Ihr bekommt doch mit, wie Tausende von Flügen gestrichen werden, einfach weil ein Update nicht funktioniert. Ihr bekommt doch mit, wie ein Sturm, ein Erdbeben, ein Angriff alles lahmlegt. Dann sind wir zurückgeworfen auf das, was wir ohne diese ganzen künstlichen Hilfen sind. Diese Hilfsmittel setzen wir ein. Wir werden lernen, künstliche Intelligenz zu nutzen. Wir haben nichts gegen künstliche Intelligenz, aber wir werden schauen, dass wir trotzdem noch Mensch bleiben. Vor vierzig Jahren haben einige von uns gesagt: „Ich brauche keinen Computer.“ Heute kann sich kaum noch jemand leisten, das zu sagen. Die Entwicklung fragt uns nicht, ob wir sie wollen oder nicht. Es liegt an uns, möglichst flexibel und intelligent damit umzugehen.

Manchmal wird uns die Entwicklung zurückwerfen in katastrophale Einfachheit. Dann müssen wir damit zurechtkommen. Einige von euch haben gestern diesen Film gesehen, in dem es offenbar darum geht, wie uns das Ausscheiden aus diesem Körper in katastrophale Verwirrung stürzen kann. Wo wir ohne irgendwelche Hilfsmittel dann weiter unseren Weg finden in einem Kopfkino, in einem Kino verschiedener karmischer Projektionen. Darauf müssen wir uns vorbereiten, denn das wird auf alle von uns warten. Auch wenn wir uns unser i-Phone in den Sarg legen lassen, es wird uns nichts helfen. Es wird uns nicht begleiten. Danach müssen wir ohne all das auskommen.

Gestalten wir also jede Praxis, die wir im Alltag machen, so, dass wir möglichst natürlich sind, möglichst einfach. Aber wir achten darauf, gleichzeitig auch in der Lage zu sein, die modernen Hilfen zu nutzen und völlig entspannt damit umzugehen, ohne aber unsere Existenz darauf zu bauen. Das macht uns nämlich sehr verwundbar. Eigentlich ist das eine Wurzel von Angst. Die Angst, ohne diese Hilfen sein zu müssen, hat viel damit zu tun, dass diese Entfremdung von der Natur so groß geworden ist, dass man sich gar nicht mehr als Teil der Natur erlebt, man gar nicht mehr weiß, wie man mit offenen Fenstern lebt, wenn sie mal eingebombt oder gesprungen sind. Wie geht das eigentlich? Das sehen wir ja. Wir sehen Bilder aus der Ukraine, aus dem Gazastreifen, völlig kaputte Landschaften, und da sind Menschen unterwegs. Wir denken immer, das könnte bei uns nicht passieren. Das weiß ich nicht. Ich bin auch keiner, der sagt, dass so etwas auf jeden Fall kommt, aber ich bereite mich immer auf die Krise vor. Ich bin ein ständiger Krisenvorbereiter. Die größte Krise war ursprünglich mal der Tod. Darauf kann man sich ganz gut vorbereiten. Aber auf die Krisen vor dem Tod – Krankheit, Hunger, Mangel, Mangel an zwischenmenschlichem Kontakt, an Solidarität –, da müssen wir schauen, wie wir uns vorbereiten können: Netzwerke aufbauen, die Fähigkeit aufbauen, in der Natur zu sein, mit uns selbst zu sein, mit Schwierigkeiten zu sein, nicht für alles gleich ein Medikament zu brauchen.

Als Arzt weiß ich, wie schlimm das ist, wenn die Pharmaindustrie getroffen ist, wie schnell dann unsere Medikamente aus sind. Einige von euch sind abhängig von Insulin, von Hormonen und anderem. Es ist grausam, wie verletzlich wir sind. Ich möchte uns nur daran erinnern, dass wir sehr verletzlich sind. Ich mache jetzt keine Panik, für mich ist das Realitätsbezug. Es ist wichtig, dass wir uns darauf ausrichten, einander helfen zu können, uns in solchen Zeiten schützen zu können, uns auszukennen und letztendlich keine Angst davor zu haben zu sterben; dass wir auch da vorbereitet sind auf den großen Übergang. Da ist die Geschichte aber nicht zu Ende, es kommen ja immer wieder Menschen. Entweder sind es unsere eigenen Geistesströme, die wiederkommen, oder es sind irgendwelche Kinder, die geboren werden. Aber um die müssen wir uns auch kümmern. Ich denke, es ist immer Teil unserer Dharma-Praxis, an die nächste Generationen zu denken. Das ist auf jeden Fall jetzt schon Teil unserer Praxis, von Anfang an. Ich habe schon, als ich noch jung war, an die nächsten Generationen gedacht. Es geht immer weiter, und es ist gut, daran zu denken, dass wir den Dharma und lebenswerte Bedingungen für unsere Nachwelt hinterlassen und bereitstellen. Das sind immer die Menschen, mit denen wir morgen zusammen sind. Irgendwann sind wir nicht mehr in diesem Körper mit ihnen zusammen, aber vielleicht sind wir dann die, die geboren werden. Das könnte ja sein, wir können es nicht ausschließen.

Dies alles gehört für mich zur Dharmapraxis; jeder Bereich der Gesellschaft, jeder. Auch im Nahen Osten, wo ich vor kurzem war, da gehören für mich die Soldaten mit dazu. Sie saßen im Retreat. Dort ist fast jeder im Militärdienst gewesen oder als Reservist unterwegs. Auch dort muss Dharmapraxis stattfinden. Wir können nicht so tun, als wäre das ein Lebensbereich, den wir ausklammern könnten. Wir haben diese Entscheidung nicht in der Hand. Wir können so oder so unterwegs sein. Wir wissen nicht genau, was den Frieden in dieser Welt wirklich erhält, wie wehrhaft eine Demokratie sein muss, damit Frieden besteht. Wir haben Zeiten hinter uns wie den Kalten Krieg, wir haben den eisernen Vorhang gehabt und haben ihn dann gelüftet. Jetzt wackelt wieder alles ohne diesen Vorhang. Supermächte sind am Start, bei denen Verrückte an der Spitze stehen könnten oder tatsächlich schon stehen. Ich sage nicht, dass ich das alles weiß. Ich weiß nur, dass ihnen allen so viel Unterstützung gebührt, um ihre Aufgaben so gut machen zu können, wie es irgendwie geht. Es ist zu einfach, sich zu sagen: „Ich bin totaler Pazifist, denn ich weiß, dass ich deeskalieren und die Schraube der Gewalt runterschrauben statt hochschrauben muss.“ Das wäre schön. Aber wo ist die Grenze, wenn der andere nicht respektiert, dass hier gewaltlos gelebt wird? Ich stelle diese Fragen nur in den Raum. Ich habe keine Antworten. Ich bin gänzlich Pazifist. Das bin ich schon immer gewesen und werde es auch nicht ändern. Ich weiß aber nicht, was politisch gut ist. Ich weiß es nicht. Ich muss es dem Konsens unserer Demokratien überlassen, und ich muss es den Menschen überlassen, die sich ganz intensiv mit diesem Thema befassen. Das ist kein Hauptthema von mir. Mir geht es immer darum, was Mensch braucht, um frei zu werden. Was braucht Mensch, um in der Tiefe wirklich glücklich zu sein? Ich weiß, das muss sich jetzt bewähren, das muss sich in Krisen bewähren und das muss nach der Krise zur Verfügung stehen. Das sollte nie verloren gehen. Das ist meine Aufgabe. Darum kümmere ich mich. Ich hoffe, dass wir da zumindest zum Teil gemeinsam unterwegs

sind, aber jeder von euch dort in der Gesellschaft, wo er gerade ist. Tut euer Bestes, und macht es mit Dharma.

In diesem Retreat in Tavana saßen natürlich Menschen im Raum, die gerade von der Front kamen, oder Menschen, deren Söhne gerade dort waren, oder Frauen, die aus der Reserve in den Dienst geholt wurden. Sie kamen in den Dharma-Kurs, um wieder Atem zu schöpfen. Das tut gut, bei allen tut sich dadurch etwas. Alle machen ihre Aufgaben danach anders. Lasst uns wirklich ein ganz offenes Herz haben, auch für die Politiker, über die wir gerne schimpfen und die nie etwas richtig machen. Lasst uns die Politiker unterstützen – diejenigen, bei denen wir meinen, es ist etwas Ordentliches. Das ist oft leichter in der Kommunalpolitik als in größeren Zusammenhängen, in denen die Versuchung durch Macht und Geld immer größer wird und die Lobbys immer härter werden. Lasst uns unseren Beitrag geben.

Das ist alles Dharma-Praxis, und es braucht, dass wir uns jeden Tag entspannen. Damit wir unseren Kompass immer wieder gut ausrichten können, braucht es jeden Tag – bei mir ist es jeder Morgen – den Totalausstieg. Es braucht den Totalausstieg aus allem. Ich nenne das gerne den ‚touch down‘. Touch down in der größtmöglichen Entspannung und Offenheit bis sich das Energiesystem beruhigt. Ich habe einen Tinnitus, mit dem ich morgens aufwache. Das ist ein tolles Bio-Feedback, eingebaut im rechten Ohr. Wenn ich mich total entspanne, hört der Tinnitus auf. Das ist Bio-Feedback. – Heute morgen hat es während der Meditation nicht geklappt. Erst beim Frühstück hat es aufgehört.

Wir müssen unser System einmal am Tag ganz runterfahren, ganz entspannen, aus all den Sorgen aussteigen und dann wieder gezielt einsteigen; aus der Freiheit heraus, aus der Entspannung, der Lockerheit, und dann den Tag klären. Deswegen hat Morgenmeditation für mich immer zwei Aspekte: den Aspekt des totalen Entspannens und dann den Wiedereinstieg, das Vorbereiten des Tages. Das ist dann Kontemplation. In dem Moment erinnere ich mich daran, was heute ansteht. Zum Beispiel die Unterweisung heute stand an: Wie möchte ich da rein gehen? Um was geht es mir? Dann kontempliere ich darüber: Was braucht es da? Welche Begegnungen? Ich steige kontemplierend ein. Weil ich aus diesem gelösten Sein komme, bin ich sehr viel kreativer. Ich bin so viel kreativer, als wenn ich einfach auf meinen Schienen unterwegs wäre. Es kommen mehr Ideen, wie es heilsam laufen könnte. Es ist mehr Vertrauen in meinem System, als wenn ich auf meinen engen emotionalen Schienen unterwegs bin. Damit wir alles in unserem Alltag zur Praxis machen können, brauchen wir mindestens einmal am Tag den Totalausstieg aus unseren Mustern, um dann mit höherer Flexibilität zurückzukehren zu unseren Aufgaben. Wir kontemplieren, was das Leben heute von uns vermutlich erwartet und wie wir darin unterwegs sein können.

Wenn eine schwierige Begegnung ansteht, dann nehme ich ganz konkret die Person, um die es geht, in meine Praxis. Ich atme schon einmal mit dieser Person und stelle mir vor, um welche Themen es im Gespräch geht. Was könnte die krasseste Herausforderung sein, wenn alles schief geht? Mit welchen Aussagen bin ich konfrontiert? Mit welchem Verhalten bin ich konfrontiert, und wie möchte ich dann damit umgehen? Ich stelle mir nicht vor, wie alles super läuft. Ich stelle mir vor, wie es schwierig läuft, um dann zu spüren, wie ich damit umgehen kann, um mich darauf vorzubereiten, dann präsent zu sein, dass die Praxis das aushält. Es gibt meist nur ein bis zwei Situationen pro Tag, auf die man sich vorbereiten muss. Den Rest schaffen wir so.

Am Abend, vor dem Ins-Bett-Gehen, nehmen wir uns dann so zehn bis fünfzehn Minuten, um zu bedenken, wie der Tag gelaufen ist. Wenn ich merke, dass ich etwas anders hätte machen können, dass ich meinen Spielraum nicht genutzt habe, dann stelle ich mir einfach vor, ich hätte meinen Spielraum genutzt. Im Nachhinein nutze ich in der Vorstellung meine kreative, imaginative Fähigkeit, um zu merken: „Wenn ich da ein bisschen langsamer gewesen wäre, wenn ich da ein bisschen besser zugehört hätte, wenn ich da nicht gleich in die Verteidigungshaltung gegangen wäre, okay, so hätte sich das anfühlen können. Daran habe ich leider nicht gedacht, aber jetzt spüre ich, wie es hätte sein können.“ Dann verankere ich das noch in mir und reinige es dadurch. Diejenigen, die die Praxis kennen, können Vajrasattva-Mantras machen. Das bedeutet, all die Momente der Ich-Anhaftung, die im Laufe des Tages waren, sich ins Bewusstsein zu rufen und loszulassen und sich wieder mit dem erwachten Gewahrsein zu verbinden. Damit machen wir den Übergang in den Schlaf.

Das ist die abendliche Hygiene. Wenn wir das abends so machen, dann ist die morgendliche Meditation vom Verdauen des vorherigen Tages nicht mehr so belastet, denn dem haben wir uns schon gewidmet, bevor er zu Ende ging. Wenn wir einfach so einschlafen, dann wachen wir mit den Sorgen von gestern auf. Darum müssen wir uns eben kümmern, weil wir es nicht am Abend gemacht haben. Das Nichtstun am Abend ist auch noch mal wichtig, um alles zu verdauen. Dann ist der Morgen weniger belastet.

Ich danke euch fürs Zuhören.