

Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters

von
Gendün Rinpoche

23. - 30. April 2016

Meditationszentrum Beatenberg

Abschrift der Unterweisungen von
Lama Tilmann Lhündrup

Hinweise zur vorliegenden Abschrift

Die Unterweisungen bzw. Erläuterungen zum Buch „Gendün Rinpoche – Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“ wurden im Rahmen von Retreats im Meditationszentrum Beatenberg (Schweiz) gegeben. Dabei wurde Lama Tilmann jeweils von Rainer Künzi assistiert.

Die vorliegende Abschrift enthält die durch Lama Tilmann gegebenen Unterweisungen zum Buch.

Das Buch ist in verschiedenen Ausgaben erhältlich. Die in der Abschrift enthaltenen Seitenangaben beziehen sich auf die 1. Auflage des Buches aus dem Jahre 2010 im Norbu-Verlag. Diese Angaben weichen von der Theseus-Ausgabe und der 2. Auflage des Buches im Norbu-Verlag ab.

Die Abschrift folgt der Chronologie des Retreats und nicht der Reihenfolge im Buch. Um eine thematische Einseitigkeit zu vermeiden, werden im Retreat verschiedene Schwerpunkte des Buches behandelt, d.h. es wird im Buch "hin und her gesprungen". Die Themen werden dann jeweils in den Folgejahren wieder aufgegriffen.

Als erster Tag des Retreats wird der erste vollständige Retreat-Tag bezeichnet. In der Regel erfolgten die Erläuterungen zum Buch jeweils morgens (9:15), nachmittags (14:15) und abends (19:15).

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern im Sinne der Präambel aus den „Herzensunterweisungen“ eine fruchtbare Praxis.

*Die Unterweisungen Buddhas zu lesen
oder anderen zur Verfügung zu stellen
ist eine spirituelle Praxis.
Mögen die Buddhas durch diese Gabe erfreut sein
Und ihren Segen gewähren.*

*Möge sich die hieraus entstehende positive Kraft
mit dem Strom all der heilsamen Handlungen verbinden,
die seit anfangslosen Zeiten
in unzähligen Welten ausgeführt wurden,
und möge diese gesamte Energie
der Erleuchtung aller Wesen gewidmet sein.*

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| 1. Unterweisungen des 1. Tages (24.4.2016) | 4 |
| 1.1. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 188) | 4 |
| 1.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 75-76)..... | 7 |
| 1.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 161-162)..... | 12 |
| 1.4. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 184-186) | 18 |
| 2. Unterweisungen des 2. Tages (25.4.2016) | 22 |
| 2.1. Vier Kontemplationen & Meditation Gedanken und heißer Stein | 22 |
| 2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 76-78)... | 23 |
| 2.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 162-163)..... | 30 |
| 3. Unterweisungen des 3. Tages (26.4.2016) | 35 |
| 3.1. Vier Kontemplationen & Meditation Sosein (S. 187) | 35 |
| 3.2. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 186-187) | 36 |
| 3.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 78-80) | 43 |
| 3.4. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 164-165)..... | 48 |
| 4. Unterweisungen des 4. Tages (27.4.2016) | 57 |
| 4.1. Meditieren wie eine unbewegte Tasse (S. 187-188)..... | 57 |
| 4.2. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 187-188) | 57 |
| 4.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 90-92) | 63 |
| 4.4. Was hat Lama Gendün eigentlich gelehrt?..... | 71 |
| 5. Unterweisungen des 5. Tages (28.4.2016) | 76 |
| 5.1. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 92-97) | 76 |
| 5.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 80-83) | 84 |
| 6. Unterweisungen des 6. Tages (29.4.2016) | 92 |
| 6.1. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 188-189) | 92 |
| 6.2. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 189-190) | 93 |
| 6.3. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 190-191) | 102 |
| 6.4. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S.97-99) | 105 |
| Anhang: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3) | 111 |

1. Unterweisungen des 1. Tages (24.4.2016)

1.1. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 188)

Morgenunterweisung 1. Teil – Audio 3: "24.4. 09.10 LT Forts. Meditation Buch, S.188 & 4 Kontemplationen, S.75", 00:00 – 15:03

Ja, willkommen zur Morgenunterweisung. Zunächst mal eine kleine Wiederholung der Punkte von heute Morgen aus der Meditation. Das war auch so eine bewährte Schlüsselunterweisung: Den Körper ruhig wie ein Berg, die Rede wie eine Flöte, die auf die Seite gelegt ist und der Geist so offen und klar, wie die unbewegte Meeresoberfläche in der strahlenden Mittagssonne.

Das ist so eine ganz typische Unterweisung, die wir häufig von Gendün Rinpotsche bekommen haben, um uns zu erinnern an die drei Aspekte der Praxis:

Den Körper in sich ruhen zu lassen. Wenn es heißt, den Körper in sich ruhen zu lassen, dann sind wir so aufrecht, dass die Wirbelsäule in sich ruhen kann, so dass wir das Gewicht an die Reflexe in der Wirbelsäule abgeben können, die uns natürlicherweise aufrecht erhalten. Das fühlt sich dann so an, als würden wir gar keine Anstrengung machen.

Die Sprache, die Rede macht auch keine Anstrengung, wir schweigen.

Und der Geist macht auch keine Anstrengung.

Das Gewahrsein ruht in sich selbst und das Wesentliche dabei ist, dieses Greifen nach all dem, was auftaucht, zu entspannen. Wir brauchen nichts mit den Gedanken oder den Geistesbewegungen zu tun. So wie ich euch das heute Morgen vorgelesen habe, entstehen sie einfach und in der Passage sagt Gendün Rinpotsche, das war auf S. 188, dass wir sie wieder dorthin zurückkehren lassen, woher sie gekommen sind.

Das ist eine etwas lustige Formulierung. Woher sind sie denn eigentlich gekommen? Ja eben, von nirgends. Genau dahin lassen wir sie wieder zurückkehren. Was da gemeint ist, ist der Schlüssel zur Meditation: Die geistigen Bewegungen im selben Moment ihres Entstehens sich wieder auflösen zu lassen. *rang dröl*, die Selbstbefreiung oder *shar dröl*, die Befreiung der Gedanken der geistigen Bewegungen im Entstehen. Das sind auch so Schlüsselbegriffe.

Das eine war die Schlüsselunterweisung mit den drei Beispielen: Berg, Flöte und Meeresoberfläche. Und das andere ist: Das Gewahrsein in sich selbst ruhen lassen (von gestern Abend) – aus sich heraus gewahr.

Und wenn man zuschaut: Was ist es denn, wessen wir uns da gewahr sind? Na ja, wenn es noch jemanden gibt, der etwas als Beobachter mitbekommt, dann sind wir gewahr, wie Gedanken auftauchen und sich ohne unser Zutun ganz von selbst schon das Nächste wieder gestaltet. Wir können gar nicht beobachten, dass sich Gedanken auflösen. Versucht das mal mitzubekommen, ob sich eine Geistesbewegung auflöst. Das ist ein Ding der Unmöglichkeit.

Wir müssten sie festhalten und zuschauen und dann ganz, nur ganz langsam loslassen – irgendwie so, um mitzubekommen, dass sie sich auflösen. Die sind schon weg. Wenn wir sie nicht weiter nähren und nicht festhalten, sind sie schon weg – es ist schon wieder das nächste Erleben. Dieses Sich-Auflösen klingt nach einem langsamen Prozess, aber genau so wenig wie das Entstehen ist das Sich-Auflösen ein langsamer Prozess. Sondern es ist augenblicklich.

Eine geistige Bewegung ist da und ist auch schon wieder weg. Und wenn sie länger anhält, merkt man, dass es sich um eine Kontinuität handelt, dass sich Geistesbewegungen verändern. Also dass es eine Beobachtungsserie ist oder eine geistige Kette, dass sich etwas entfaltet in uns, ein Gefühl sich gestaltet,

ein Gedanke sich weiter ausformt. Es ist gar nicht ein Gedanke, sondern es sind dann im Grunde genommen – wir könnten sagen – ganz viele oder es ist einfach der Prozess des Denkens. Das ist die zutreffendste Bezeichnung: Dass wir immer sagen: Das ist nicht ein Gedanke, sondern es ist ein Prozess des Denkens. Der beginnt und wenn er nicht genährt wird, hört er auch wieder auf. Einfach so.

Wir finden keinen Ort, wo er herkommt. Einen Ort zu finden, wo er herkommt, würde bedeuten, wir hätten irgendwo einen Ort im Geist, wo sich die Geistesbewegungen vorbereiten, wo sie wie schon gelagert sind und die nächsten hundert Geistesbewegungen, die jetzt gleich kommen, die sind schon irgendwo. Und wenn wir sagen, sie gehen auch wieder irgendwo hin, dann müsste ja es einen Ort geben, wo sie dann wie gelagert werden. Gibt es auch nicht, weder das eine noch das andere. Schaut mal selbst.

Was es gibt, das sind Gefühlsbewegungen, Stimmungen, die der Nährboden sind für das Entstehen typischer, weiterer Geistesbewegungen, die aber so in ihrer eigentlichen Form noch nicht vorbereitet waren. Und wenn sie nicht genährt werden, entstehen sie auch nicht.

Also für die, die eifrig mitarbeiten – das war heute Morgen ein Zitat auf Seite 188 in der Mitte, wo ich euch die ersten Sätze vorgelesen habe:

Meditation besteht darin, sich der sich im Geist stattfindenden Bewegungen bewusst zu werden und die Gedanken sich erheben und wieder dorthin zurückkehren zu lassen, woher sie kamen – ein natürlicher Vorgang, den wir einfach geschehen lassen.

Es gibt nichts zu tun. Das ist ziemlich frustrierend, wenn wir jetzt in so einen Meditationskurs kommen und wir sind mal schon von der ersten Sitzung an arbeitslos.

Ja, das ist die Botschaft. Ihr kommt als eifrige Meditierende und die erste Botschaft ist, mischt euch nicht so viel ein. Seid einfach mal da. Seid gewahr.

Das reicht schon. Und wir würden doch jetzt gerne loslegen und wir haben jetzt sieben kostbare Tage und vielleicht könnte das Erwachen ja diesmal passieren. Dann machen wir wieder all die unnötigen Anstrengungen, die auch schon das letzte Mal das Erwachen verhindert haben. Und das können wir doch einfach gleich mal ansprechen und sagen: Nein, das geht anders. Wir gehen anders vor.

Innerlich entspannen wir uns. Wir vertrauen, dass sich ohnehin alles von selbst befreit. Schaut mal, ob es je anders war in eurem Leben. Gibt es irgendetwas, das sich nicht von selbst aufgelöst hätte, in dem Moment, wo es nicht mehr vergegenständlicht wird und nicht mehr festgehalten wird. Gibt es irgendeine geistige Bewegung, die nicht diese Qualität aufweist, sich selbst aufzulösen, sich selbst zu befreien? Von daher, wir haben nie etwas getan, um unsere Gedanken aufzulösen. Wir haben höchstens manchmal etwas getan, um nicht so an ihnen festzuhalten.

Der Absatz geht weiter. Das ist die nächste Schlüsselunterweisung.

Unsere Aufgabe ist, die Offenheit und Spontanität des Geistes zuzulassen.

Könnt ihr euch noch an heute Morgen erinnern, an den Satz, ja? Vielleicht habt ihr auch eine Auswirkung auf eure Meditation wahrgenommen.

Wenn unsere Aufgabe ist zuzulassen, ist das eine ganz andere Haltung, als wenn wir kontrollierend vorgehen. Ganz anders. Zulassen und dann ...?

Dann haben einige von euch erstmal so den Impuls zu sagen: Ja, aber dann, dann laufen doch lauter Gedankenketten ab – Tagträume.

Nee, nur wenn wir nach dem greifen, was da sich zeigt, was da auftaucht. Wenn wir daran festhalten, ihm eine Wichtigkeit geben, es nicht einfach lassen, zulassen und gehen lassen, sondern wenn wir etwas daraus machen. Wenn wir es weiter spinnen, ergreifen und so weiter. Nur dann entstehen Gedankenketten. Sonst bleibt es bei – ein anderes Beispiel aus der Mahamudra-Tradition – wie Fische, die kurz mal

aus dem Wasser springen und schon wieder verschwunden sind. So tauchen die Gedanken auf. So blitzschnell.

Das Schauspiel des Geistes zulassen, das Schauspiel der geistigen Bewegungen zulassen, ist eine dieser wichtigen Unterweisungen. Und jetzt, das hatte ich jetzt noch nicht vorgelesen:

Dabei öffnen wir uns der Erkenntnis, dass das gesamte Spiel der Manifestation, alles was im Geist erscheint, ohne Wirklichkeit ist. Dies führt zur Entspannung des Geistes und dadurch auch zu einer natürlichen Entspannung des Körpers.

Zu sehen, dass es ohne Wirklichkeit ist, muss man verstehen – das ist jetzt eine Vipassana-Instruktion, also das ist, was wir auf Tibetisch *Lhaktong* nennen – wir bringen die Einsicht in unsere Meditation hinein. “Ohne Wirklichkeit” bedeutet hier, dass es keine Substanz hat, dass es keine aus sich heraus bestehende Wirklichkeit oder Realität hätte. Gedanken, geistige Bewegungen sind von Bedingungen abhängig. Sie entstehen nicht aus sich heraus und bleiben nicht aus sich heraus. Keine Geistesbewegung, egal welche Emotion, egal um was es sich handelt, hat eine Möglichkeit zu bleiben aus sich heraus.

Das nennt man Existenz im Philosophischen, wenn etwas aus sich heraus existiert. Dann ist es aus sich heraus wirklich. Wenn Gendün sagt, dass es keine Wirklichkeit hat, meint er: Wir schauen hin und bemerken: Ah, nur Prozess. Alles Prozess. Bedingtes Entstehen. Nichts ist aus sich heraus bleibend.

Und das ist die Unterweisung, wie wir Einsichtsmeditation in dieses einfache Sein hinein holen oder aktivieren – ihr könnt es ausdrücken, wie ihr möchtet. Wer daran gewöhnt ist, braucht es auch gar nicht extra zu aktivieren, weil es ohnehin klar ist, dass nichts Substanz hat. Wir brauchen es uns nicht extra noch bewusst zu machen. Wir würden es uns bewusst machen, wenn wir merken, dass doch wieder ein gewisses Greifen entsteht. In dem Moment ist es gut hinzuschauen: Na, wie solide ist das eigentlich, das, wonach wir greifen? Wonach ich jetzt gerade greife. Wie wirklich ist es denn? Ist es wirklicher als die Bilder in einem Film, als ein Traum? Hat es Bestand?

Dann aktivieren wir diese kleinen inneren Fragen, um die Erkenntnis zu stimulieren – wenn wir merken, dass ein Greifen da ist.

Und wenn es dann zur Entspannung des Geistes und zur Entspannung des Körpers kommt, fährt Gendün Rinpotsche fort und sagt:

Das heißt aber nicht, dass dieser in sich zusammensackt, sondern er behält seine aufrechte und zugleich offene und geschmeidige Haltung, frei von aller Verkrampfung.

Entspannung bedeutet nicht zusammenzusacken, sondern bedeutet, alle überflüssige Anstrengung zu lassen. Und natürlich kann es sein, dass wir zunächst einmal für die Entspannung von Körper und Geist es brauchen, es so (Tilman atmet tief aus) ... auch zusammensacken zu lassen. Und wenn wir das lange genug tun, dann merken wir, dass so eine Aufrichtekraft in den Körper kommt und dass er aus sich heraus in eine natürliche Aufrichtung hinein geht, weil sich unsere Energien befreit haben. Dann sind wir frisch und dann kommen wir wieder in einer aufrechten Haltung an. Also das war die Wiederholung von heute morgen.

1.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 75-76)

Morgenunterweisung 2. Teil – Audio 3: “24.4. 09.10 LT Forts. Meditation Buch, S.188 & 4 Kontemplationen, S.75”, 15:03 –Schluss

Dann such ich mal den Anfang der Unterweisungen: Die grundlegenden Gedanken – Seite 75:

Wenn wir einem spirituellen Weg folgen wollen, brauchen wir Klarheit darüber, warum und mit welcher Motivation wir ihn gehen, wohin er führen soll und mit welchen Mitteln wir dorthin gelangen.

Macht doch Sinn, oder? Doch wie viele kennt ihr, vielleicht trifft es ja auch noch auf den einen oder anderen von euch zu, die sagen, sie gehen einen spirituellen Weg, aber sie wissen gar nicht, wohin sie gehen.

Wenn ihr gefragt werden würdet: Was ist denn eigentlich das Erwachen? Ich geh einen Weg des Erwachens. Was ist das Erwachen? Auf welches Erwachen steuerst du zu? Was ist dein Ziel? Könntet ihr antworten?

Das ist was Gendün Rinpotsche mit diesem ersten Satz meint. Wir sollten klar sein darüber: Wo geht die Reise eigentlich hin. Und dann beantwortet er. Er beginnt die Antwort:

Das Ziel und auch die Frucht des buddhistischen Weges, ist völlige Befreiung von allem Leid und die Verwirklichung der letztendlichen Erleuchtung – das Glück, das durch nichts beeinträchtigt oder zum Versiegen gebracht werden kann.

Also, es geht um Ende von Leid. Es geht ums Erwachen, was er hier sofort mit Glück oder Freude verbindet – eine Freude, die nicht von Bedingungen abhängig ist, die durch nichts beeinträchtigt werden oder zum Versiegen gebracht werden kann. Da geht's also um ein Glück oder eine Freude, die uns auch unter widrigsten Umständen weiter begleiten würde und genau das nennt man: Frei-sein-von-Leid.

Das kennen einige vielleicht von euch noch nicht, wie sich das im großen Fahrzeug – im *Mahayana* – weiterentwickelt hat. Ihr kennt das Freisein-von-Leid, von *Dukkha*. Ja, den Ausdruck habt ihr sicherlich oft gehört. Es geht um das Freisein – das wird später im Buch erklärt – der drei Aspekte von Leid:

Dem Leid aufgrund des Haftens und Sich-Wehrens bei offenkundig unangenehmen Erfahrungen.

Das Leid, was durch das Festhalten an angenehmen Erfahrungen entsteht – man nennt das auch das Leid des Wandels.

Und das Leid, was unserer bedingten Existenz innewohnt, durch die Identifikation mit den *Skandhas*. Man nennt das auch das Leid, das aus dualistischem Bewusstsein entsteht. Oder einfach das Leid der bedingten Existenz, die Identifikation mit den *Samskāras*, mit den Gestaltungen, mit all dem was im Geist auftaucht, das Greifen danach. Das ist der dritte Aspekt von Leid.

Dieses Leid aufzulösen, nennt man in der buddhistischen Terminologie, in allen Traditionen: Frei-sein-von-Leid. Diese drei Aspekte von Leid. Das bedeutet nicht, dass unangenehme Erfahrungen aufhören. Das heißt, dass der Körper alt wird und krank und sterben wird usw. Dass wir Wetter und Hunger und Durst ausgesetzt sind – all das geht weiter. Es ist nicht das äußere Leid, von dem wir frei sind. Es sind die inneren Reaktionen des Ablehnens, des Greifens und des Sich-Identifizierens.

Wenn das Leid aufgelöst ist, dann – so die Formulierung im *Mahayana*, im großen Fahrzeug – dann entsteht *Sukha* bzw. *Maha Sukha*, also wenn *Dukkha* weg ist, entsteht *Sukha*, das bedeutet Glück oder Freude. Und *Mahasukha* ist der Ausdruck dafür, dass diese Freude frei ist von jeglicher Identifikation. Also frei von jemandem, der danach greift, frei von allem Greifen. Und das ist gerade das, was Gendün

hier anspricht: Frei-von-Leid bedeutet, dass sich in gleicher Masse wie das Leid sich auflöst, die Freude, das Glück zeigt.

Es ist eine nicht-bedingte Freude, weil sie nicht durch äußere Situationen entsteht: Ob es einem jetzt gefällt oder nicht, dass es heute schneit oder dass es regnet oder die Sonne scheint oder dass wir gut zu Essen haben und so ... All diese Bedingungen von Glück und Freude, dass man jemandem Nettos begegnet und so, all das spielt da keine Rolle.

Sondern es ist genau dieses Freisein von dem Greifen, was bewirkt, dass der Geist ganz gelöst und heiter, gelassen, freudig ist. Wenn diese Freude befreit ist von der Spannung zwischen Subjekt/Objekt, dann nennt man das die große Freude – *Mahasukha*.

Wenn man also in der einfachsten Formulierung sagt: Wohin geht denn eigentlich der Weg? Dann ist es das Freiwerden von diesen drei Aspekten des Greifens, die zu Leid führen und das natürliche Hervorkommen dieses gelösten freudigen Geistes, unabhängig von Bedingungen. Und dann so wie ein Buddha, unbeeinträchtigt von äußeren Bedingungen, durch die verschiedenen Situationen hindurch gehen und sein.

In Antwort auf die Situationen, manchmal lehrend, manchmal schweigend, was halt immer die Situation braucht. Manchmal mit anderen, manchmal allein. So könnte man das ganz einfach beschreiben. Mit den beiden Ausdrücken von Leid und Glück, wenn man versteht, was damit gemeint ist.

Wir alle werden früher oder später mit dem Tod konfrontiert, das ist unausweichlich. Wer jedoch seines Lebens die Unterweisung Buddhas praktiziert, wird dem Tod ohne Angst und voller Zuversicht entgegensehen können.

Das war für Gendün das wichtigste Ziel der Praxis: Mit völliger Zuversicht, wann auch immer, sterben zu können. Und er erklärt wie das möglich ist:

Er wird Gewissheit erlangt haben was zu tun und was zu lassen ist und mit welcher Geisteshaltung er sterben sollte, damit der Tod als besondere Gelegenheit genutzt werden kann, um sich aus dem Zyklus der Wiedergeburten zu befreien. Der wahre Sinn unserer täglichen Praxis liegt in dieser Vorbereitung auf den Tod.

Eine herausfordernde Beschreibung. Jetzt wo ich lebe, soll ich mich die ganze Zeit auf den Tod vorbereiten?

Erstmal kann man antworten: Warum nicht? Und dann kann man noch hinzufügen: Ja, weil dadurch das Leben unglaublich an Qualität gewinnt.

Für Gendün ist der Tod kein Tod, sondern nur ein Übergang. Und in diesem Übergang, am Ende unseres Lebens, entscheidet sich neu, wie die Karten gemischt werden für das nächste Leben. Also welches Karma, welche Kräfte da wirken im Nachtodzustand, wo der Lebensstrom weitergeht, wo der Bewusstseinsstrom weitergeht.

Und wer Gewissheit darüber hat, dass die im Geist auftauchenden Bilder, Gefühle, Gedanken, Gestaltungen, dass die keine Substanz haben, wird nicht im Greifen sein, nicht im Haften oder in der Ablehnung, sondern wirklich frei sein in diesem Prozess, der sich nach der Trennung von Körper und Geist gestaltet, wenn dieser Geistesstrom nicht mehr an einen Körper gebunden ist. Die Eindrücke, die dann auftauchen, die sind eine Herausforderung zur Meditation. Eine Herausforderung an unser Gewahrsein.

Und wenn wir dann reife Praktizierende sind, die gewiss sind, wissen was zu tun und was zu lassen ist, also wie wir mit unserem Geist umgehen können, dann können wir in diesem Prozess, wenn wir das nicht schon im Leben erfahren haben, können wir Befreiung erlangen in dem Nachtodprozess. Wir sind nicht mehr an einen Körper gebunden. All diese Bedingtheit ist zu Ende. Jetzt geht es drum zu wissen, wie wir mit den geistigen Erscheinungen umgehen.

Und das ist tägliche Praxis, sich nicht nur für den Tag vorzubereiten und in der Situation gelöst zu bleiben, sondern diese Gelöstheit dann mit einem tiefen, einem völligen inneren Vertrauen in den Tod hineinragen zu können.

Eigentlich sind wir also in einem Sterbevorbereitungsseminar. Ihr könnt jeden Dharmakurs eigentlich als so etwas betrachten. Nur dass wir, bis wir dann sterben, umso glücklicher leben.

Und das ist auch so eine Binsenwahrheit: Wer mit dem Tod vertraut ist und ihm täglich quasi ins Auge schaut und ihn kommen lässt und schaut: Ja, was hast du mir zu sagen? Wie kann ich noch näher am Wesentlichen bleiben? – Ja, der beginnt so vertraut mit dem sogenannten Tod zu werden, dass die Kontemplation des Todes zur besten Freundin wird, die man nur haben kann. Sie begleitet einen überall hin und schärft immer wieder das Bewusstsein für das Eigentliche.

Gendün spricht weiter und sagt:

Es ist von entscheidender Bedeutung, den spirituellen Weg mit der richtigen Motivation zu gehen. Wir sollten nicht mit dem Wunsch praktizieren, aus der Praxis einen persönlichen Gewinn zu ziehen und bessere Bedingungen in diesem Leben erlangen zu wollen. Eine solche Motivation wäre dem Dharma entgegengesetzt und würde keinen dauerhaften Nutzen bringen. Auch das Ziel, in den nächsten Leben angenehme Bedingungen vorzufinden und zum Beispiel als reicher angesehener Mensch oder in den Götterbereichen mit ihren illusorischen Genüssen wiedergeboren zu werden ist kurzsichtig, denn unweigerlich finden diese angenehmen Zustände eines Tages ihr Ende. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir im Tod alles, was wir in dieser Welt geschätzt und angesammelt haben, zurücklassen müssen: unseren Besitz genau so wie unsere geliebten Freunde. Nichts von dem wird uns dann begleiten können. Von daher können alle weltlichen Freuden, Fähigkeiten und Güter uns im besten Fall vorübergehendes Glück bringen, aber kein langfristiges Ziel darstellen.

*Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel,
dass unwandelbare Glück vollkommenen
Erwachens zu erreichen und allen Wesen, allen Lebewesen,
zu demselben Glück zu verhelfen.*

Das ist so ein Kernsatz. Übrigens wenn ihr diese herausgestellten Sätze seht im Buch, das hab ich mir erlaubt herauszustellen damals, weil das Sätze waren, die Gendün häufig gesagt hat, die besondere Kernsätze waren – habe ich mir erlaubt, die etwas kursiv zu setzen, so dass man sich leicht an ihnen orientieren kann. Ich wiederhole nochmal:

*Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel,
dass unwandelbare Glück vollkommenen
Erwachens zu erreichen und allen Wesen,
zu demselben Glück zu verhelfen.*

Einfach. Aber so umfassend und so immens. Wow!

Jetzt war er selbst diesen Weg gegangen und war tatsächlich in der Frucht angekommen – Lama Gendün. Und er sah in jedem Menschen, der zu ihm kam, die Möglichkeit, dass dieser Mensch, dass du, du, du, ich eingeschlossen, dass wir das genau so können. Dass wir dieselben Möglichkeiten haben, dass uns nichts davon trennt, außer die Muster des Greifens in unserem eigenen Geist.

Für ihn war es also nicht so, wie es auf uns wirken könnte, dass er da wie eine Karotte ganz hoch oben in die Luft hängt und der arme Esel muss sich ständig danach strecken. Sondern für ihn war das greifbar nahe. Er spricht zu uns aus einer Erfahrung, die er in dem Leben gemacht hat, die er kennt. Und wo er weiß: Das ist möglich! Auch dein Geist kann so frei sein, kann so glücklich, so freudig sein. Er spricht

uns eigentlich von einer Nahrung, die er in der Hand hält und die er uns am liebsten geben möchte, aber er weiß: Wir müssen sie uns selbst zubereiten. Aber wir können das.

Es kann nämlich sein, dass wir, wenn wir solche Abschnitte lesen, dass wir denken: Ja, das sind wieder so hochtrabende Ziele. Ist das jetzt wirklich realistisch? Für ihn war das gelebte Realität und wir konnten auch, und ihr könnt das auch, wenn ihr solchen Lehrern begegnet, dann könnt ihr das spüren, dass das keine Worte sind, die fremd sind oder irgendwie ausgedacht, angezogen oder so, sondern aus der Erfahrung heraus.

Ich habe ihn ja als Arzt betreut und mitbekommen, wie trotz heftigster körperlicher Schmerzen und und und was da alles war ... der Körper zerfiel halt am Ende des Lebens und es war ein anstrengendes Leben gewesen. Und der Geist völlig frei. Der Humor war nie weg. Die Freude, das Mitgefühl, Liebe für andere, die kamen, war nie weg. War immer da. War immer völlig da. Unverschleiert.

Wir werden jetzt gleich einen Moment meditieren. Ich möchte euch jedoch vorher noch erklären, wie ihr mit solch einem Buch umgehen könnt. Das habe ich in früheren Kursen auch schon getan, und zwar ist das auch eine Unterweisung von Lama Gendün.

Er war nicht studiert. Er war kein Bücherwurm. Überhaupt nicht. Er hatte nur ganz wenige Texte besessen in seinem Leben. Es war kostbar, in Tibet so einen Holzdruck da zu erwischen, so Reispapier mit den schwarzen Lettern drauf gedruckt, im Holzdruckverfahren. Das war etwas total Kostbares. Und er sagte uns: Ja ich habe nur wenig gelesen, aber was ich gelesen habe, habe ich nie vergessen. Und zwar sagte er: Das geht so. Ihr müsst nicht nur lesen, sondern beim ersten Lesen, die ersten Male, geht es drum so zu lesen, dass ihr vom Verstand her, wirklich verstanden habt, was da steht. Dass der Intellekt das versteht und macht euch die Mühe, alles was ihr nicht versteht, mit einer Lehrerin, einem Lehrer zu klären.

Diese Phase nennt man Hören oder Studieren. Denn früher war es ja gar kein Studieren von Texten, sondern die ersten mindestens 500 Jahre der Tradition wurde alles durch Hören, also durch Sprechen und Hören weiter gegeben. Die schriftliche Tradition ist erst kurz vor Christus entstanden. Und auch da gab es dann nur ganz wenige Texte.

Und dann, nachdem ihr intellektuell gut verstanden habt, dann kommt der zweite Schritt. Dann nehmt ihr euch den Text. Einen Satz nach dem anderen. Und ihr lest bewusst langsam. Ihr macht nach jedem Komma, nach jedem Punkt eine Pause und kontempliert. Diese zweite Stufe heißt: Kontemplieren. Was hat das mit mir zu tun? Ihr merkt vielleicht, dass ich diese Art des Lesens viel geübt habe, denn bei der Erklärung habe ich ja schon nach dem ersten Satz aufgehört. Wisst ihr noch? Da steht dann:

Wenn wir einem spirituellen Weg folgen wollen, brauchen wir Klarheit darüber, warum und mit welcher Motivation wir ihn gehen, wohin er führen soll und mit welchen Mitteln wir dorthin gelangen.

Da könnte ja man auch einfach weiter lesen. Ist ja so offenkundig, aber gleichzeitig: Kontemplieren bedeutet innehalten und diesen Satz auf mich anwenden. Kontemplieren bedeutet, das Gelesene, das Gehörte direkt auf mich anzuwenden. Habe ich Klarheit darüber? Warum ich einen Weg gehen möchte? Bin ich mir klar über meine Motivation? Es heißt, wir beginnen jedes Wort, jeden Abschnitt im Satz als Frage an uns selbst zu richten. So wird ein Text zur Kontemplation. Wir müssen den Text in Fragen umwandeln. Fragen, die wir an uns selbst richten.

Weiß ich, wohin er führen soll? Und wenn ich das weiß, weiß ich welche Mittel ich dafür brauche? Wie ich da vorgehen muss?

So sich einen Text durchzukneten, führt dann dazu, dass man nur sehr wenig lesen muss, weil man alles gut aufnimmt, gut durchknetet. Die Kontemplation führt dann dazu, dass wir wieder den offenen Fragen

nachgehen. Wir bleiben dran. Wir sagen ok, das möchte ich rausfinden, ich möchte es wissen. Ich möchte es für mich klären, wohin mein Weg gehen soll, und das machen wir jeden Morgen. Wohin soll heute mein Weg gehen? Was ist es? Wie kann sich dieser Tag in die Perlenkette integrieren all der vielen Tage meines Lebens. Wie kann ich diesen Tag zu einer Perle machen?

Und was braucht es dann dafür? Jeden Tag. Worauf möchte ich heute achten? Was möchte ich lernen? Was möchte ich anwenden? Was möchte ich vertiefen? Jeden Tag!

Und wenn wir klar sind, Kontemplation geht auch nicht ewig, das kann sehr schnell sein oder das kann auch mal länger dauern, dass wir ein Gefühl haben: Ah ja, ja ok. Ok, darum geht's mir heute. Ja. Und das ist wohin es geht. Ok. Alles klar.

Wenn Klarheit entsteht, eine Klarheit speziell bei den Fragen, die vorher noch nicht gelöst waren, dann wechselt unser Geist von selbst in einen anderen Modus. Wir gleiten dann hinüber in die dritte Form der Praxis, in die Meditation. Wenn Klarheit entsteht, wenn Verstehen entsteht, dann hört der Geist normalerweise auf zu denken.

Das begriffliche Denken hat ein Ende und die inneren Energien kommen in einen größeren Gleichklang, in einen Einklang. Wir fühlen eine tiefere Harmonie. Und darin beginnt die Meditation. Aufgrund der Klarheit, die sich durch das Bedenken, das Kontemplieren eingestellt hat, gleitet der Geist in ein verstehendes Sein. Das ist aber kein Verstehen mehr, das jetzt noch Gedanken auslöst, sondern Ahhh (atmet tief aus) ...so ... und das nennt man Meditation. Meditation ist eigentlich nicht-begriffliches Verweilen.

Vorher ist Kontemplation. Ihr könnt die Begriffe gerne austauschen, nur müssen wir uns klar sein, über welche Phasen wir sprechen: Erst ist die verstandesmäßige Aufnahme, dann das Anwenden auf mich, und wenn das zu einer befriedigenden Klärung geführt hat, dann in die Klärung hinein loslassen und einfach sein.

Und dann ist Meditation ganz leicht. Und wenn Meditation schwierig ist, dann bedeutet das im Umkehrschluss, und den dürfen wir ziehen, dass etwas in uns nicht klar ist. Das wir aufgewühlt sind von Unklarheit. Dass irgendetwas in uns, wo wir nicht wissen, was wir mit den Gedanken machen sollen oder irgendein Projekt, was uns beschäftigt oder wir sind krank und die Diagnose, die Prognose wühlt uns auf. Und es ist ganz schwer zu meditieren, weil wir den Dharma noch nicht angewendet haben auf diese Bereiche, wo wir unklar sind.

Und dann strampeln wir uns ab und versuchen "Gedanken weg!" und "Nicht so aufgewühlt sein!" und "Jetzt fahr doch mal runter den Geist!" und "Sei doch mal entspannt!". Aber in der Tiefe sind Bereiche, die überhaupt nicht gelöst sind. Die sind nicht bearbeitet. Und dann gelingt es uns nicht, in tiefere Meditation zu finden. Weil noch so viel Unbearbeitetes da ist.

Und das ist durch Kontemplation ... durch Kontemplation bearbeiten wir diese Themen und speziell durch den Wechsel zwischen Studium/Hören, Kontemplation und dann Meditation. Und wieder, wenn wir merken, es wühlt uns etwas auf, dann nehmen wir unseren inneren Scheinwerfer und richten das Licht auf das, was uns aufwühlt. Und dieser Zwischenbereich, das Kontemplieren wird in vielen oder wurde – denn es sind auch viele Dharmalehrer dabei, das zu korrigieren – wurde vernachlässigt. Es hörte sich oft so an, als ob es das Dharmastudium gibt und dann gibt es die Meditation. Und dieser wichtige Zwischenbereich wurde in vielen Schulen, Traditionen vernachlässigt und auch von Lehrern vernachlässigt. Und genau da vollzieht sich die wesentliche Entwicklung.

Ok, lasst uns ein wenig verweilen.

*** Stille ***

*** Widmung ***

1.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 161-162)

Nachmittagsunterweisung – Audio 4: “ 24.4. 14.15 LT Meditation & grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes S.161f”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

*** Geführte Meditation (2:10 – 6:55) ***

Lasst uns zunächst einen Moment in offenem Gewahrsein verweilen, ohne irgendetwas zu suchen.

...

Offen, hell und klar. ... Am besten mit offenen Augen, wenn ihr das könnt.

...

Wie ist denn der Geist, wenn er so ganz offen ist und an nichts festhält?

...

Und was bleibt im einfachen Sein?

...

In der Gesprächsrunde heute Vormittag wurde die Frage gestellt, wie man die Meditation in den Alltag bringen kann. Und das ist zum Beispiel so, was wir jetzt gerade gemacht haben: Einen Moment inne halten, alles öffnen, so als würden wir diesen Kommentator, diesen Beobachter entspannen und Augen weit offen, Gefühle, alles weit offen ... und einfach sein. Ohne zu versuchen zu meditieren. Nur öffnen.

Für diesen Moment alles loslassen, das braucht nicht lange zu sein. Das kommt schon alles wieder. Ja, ist beruhigend, ne? (Lacht) Ich werde, so hab ich das mit Rainer besprochen, die Unterweisungen nicht einfach von vorne nach hinten machen, das würde nämlich bedeuten, dass wir einen ganzen Kurs mit vorbereitenden Gedanken und Einführung machen und dann spätere Kurse nur Meditation oder nur Betrachtungen über den Geist, sondern ich arbeite an zwei verschiedenen Stellen.

Ich beginne jetzt die Nachmittagsunterweisung auf S. 161. Da heißt es:

Grundlegende Betrachtungen über die Natur des Geistes

Und was grundlegend ist, das muss man auch jetzt zu Anfang berücksichtigen, so dass wir eine gute Grundlage haben für unsere Praxis. Ihr könnt immer mitlesen, wenn ich so vorlese und dann, wenn ich erkläre, klar, dann könnt ihr euch entweder dort oder in ein Extraheft Notizen machen.

Gendün Rinpoche sagt dort:

Zu Beginn der Meditation brauchen wir ein erstes Verständnis davon, was der Geist ist. – Man könnte auch sagen, wie der Geist ist. – Zu meditieren, ohne eine gewisse theoretische Vorstellung zu haben, wie der Geist wirklich ist, wird nicht zur Befreiung vom Leid führen. Wir würden riskieren, uns in unserer Meditationspraxis zu verirren und das Ziel, die Erkenntnis der Natur des Geistes, zu verfehlen.

Gendün Rinpoche hielt nicht viel von zehntägigen Vipassana-Retreats oder gar Zen-Sesshins. Da hat er gehört, dass da überhaupt keine Unterweisungen stattfinden. Als ich diese eintägigen Meditationstage in Le Bost einführte, sagte er mir: Tilmann, Lhündrup, du musst sprechen! Du musst immer wieder erklären. Es muss klar sein, was eigentlich gemeint ist, worauf wir meditieren, wie der Geist ist. Was wir machen mit unserem Geist. Lass die Leute nicht sitzen, einfach so, die sitzen in ihren Mustern und da tut sich gar nichts. Da wiederholen sich einfach die karmischen Muster, die nennen es dann Meditation, aber eigentlich lässt du sie sitzen in ihrer normalen Suppe. Du musst sprechen. Du musst sie immer wieder stören in ihrer sogenannten Meditation. Erst wenn sie sich nicht mehr gestört fühlen, dann

meditieren sie. Es geht nicht drum zu stören, sondern es geht drum, wach zu machen. Es geht drum, Neues zu entdecken in unserem Verhalten, neue Einstellungen zu kultivieren, neue Sichtweisen einzunehmen und wie würden wir das tun, wenn wir eigentlich nur so sind. Wir würden immer dem entlang gehen, was gerade so angenehm ist und was uns so interessant vorkommt und dabei doch wieder nur den ganzen alten Mustern folgen, die wir ohnehin schon unser ganzes Leben verfolgen. Also lasst uns dieses Grundlagenstudium des Geistes ein wenig machen, um die Meditation schon mal von der Seite aus auf eine gute Grundlage zu stellen.

Nächster Satz:

***Um Erleuchtung zu erlangen, brauchen wir
das Zusammenspiel einer korrekten Sichtweise
mit der ihr entsprechenden Meditation.***

Sicht ist das, was der Buddha Verständnis nannte, das erste Glied des achtfachen Pfades. Sicht im Mahamudra bedeutet ein gewisses Verständnis von dem zu haben, worum es geht. Den Geist schon einmal so weit untersucht zu haben, dass wir irrtige Vorstellung, die wir über das intellektuelle Verstehen auflösen können, aufgelöst haben. Dass wir die schon einmal nicht weiter verfolgen und ein gutes inneres Verständnis davon haben, was wir eigentlich machen. Später wird es in der Sicht, genauso wie in der Meditation, darum gehen, jegliche Sicht hinter uns zu lassen. Das ist aber nicht das Meditieren ohne Sicht des Nicht-Instruierten. Das ist eine Sicht, in der nichts mehr für wirklich gehalten wird und nichts für unwirklich gehalten wird. Und auch keine Kombination der beiden. Das ist eine Sicht, die von einem tiefen Verstehen geprägt ist, dass jede Sicht, jeder Standpunkt ein Irrtum ist. Das wird unser Ziel sein. Das ist wo wir hinkommen mit tiefer Meditation, dass wir merken: Jegliches Beschreiben-Wollen der Realität, wie wir sie dann wirklich kennen, engt sie ein, trifft nicht zu, ist ein Fehler.

Aber bis dahin arbeiten wir daran, die besonders hinderlichen Sichtweisen aufzulösen, Sichtweisen einzunehmen, die uns vorwärts führen und auch schon jenseits vom Haften, vom Greifen nach Sichtweisen zu gehen. Und das meditieren wir dann. Meditieren bedeutet in der Schau des Soseins, in der Schau des Seins zu verweilen. Wir verweilen in der Sicht, nicht in einer Vorstellung, sondern wir verweilen im Sehen – im Sehen dessen, wie es ist. Bis sich im Sehen die dualistische Spannung zwischen Sehendem und Gesehenem auflöst, bis es keinen Sehenden mehr gibt getrennt vom Sehen.

Lasst uns weiter lesen:

Es heißt in den traditionellen Belehrungen, Wissen ohne Praxis entspräche dem Verdursten am Ufer eines Sees. – Also intellektuelles Wissen der Dharmalehren ohne Mediation. – Und Meditation ohne korrekte Sicht(-weise) sei wie das Umherirren eines Blinden in der Wüste.

Also: Meditieren ohne zu Wissen, was wir eigentlich tun, ist wie das Umherirren eines Blinden in der Wüste.

Darum braucht es Hinweise. Es braucht Hinweise, wo es lang geht, wo wir hinschauen könnten. Wir können Menschen nicht einfach hinsetzen und sagen: Meditier mal, du wirst dann schon die Erleuchtung finden. Wird nicht funktionieren.

Da der Geist die Basis unseres gesamten Erlebens ist, von Täuschung wie auch von Befreiung, ist es wichtig, eine klare Vorstellung vom Wesen des Geistes zu haben.

Es heißt hier: Der Geist ist die Basis unseres gesamten Erlebens, von Täuschung, das ist ein anderes Wort für Samsara und Befreiung, das ist ein anderes Wort für Nirvana.

Gibt es irgendein Erleben, das nicht Geist wäre? Gibt es nicht. Wenn wir erleben, wenn Erleben stattfindet, dann ist dies notwendigerweise geistiges Erleben. Das braucht man nicht extra noch dazu zu sagen: Alles Erleben ist geistiges Erleben. Geist ist hier der größte Begriff: Der beinhaltet Gefühle,

Gedanken, bloßes Wahrnehmen, Nonduales, Duales, all diese Bereiche, all das gehört zum Geist, alles, was man mit unseren geistigen Fähigkeiten in Verbindung bringt. Etwas, was ich nicht im Geist erlebe, habe ich gar nicht erlebt. Es wurde nicht erlebt.

Das ist ein wichtiger erster Punkt unseres Verständnisses. Gibt es Erleben außerhalb des Geistes? Wenn nicht, dann ist alles Erleben Geist. Wenn alles Erleben Geist ist, dann hat alles Erleben die Natur des Geistes, die Qualitäten geistigen Erlebens.

Und ist damit Prozess und ist damit all den Bedingungen unterworfen, die für geistiges Erleben gelten. Es gibt kein Erleben von Materie. Wenn ich Materie erlebe: Meine Hand, die jetzt hier die Lampe berührt – ich erlebe nicht die Lampe, es findet Erleben statt. Der Bereich meines Körpers, den ich meine Finger nenne, berühren etwas, es entstehen Berührungs-, Kontaktempfindungen. Weich, glatt, kühl, charakteristisch für einen schmalen Gegenstand, länglich so wie eine Röhre. Lampe ist auch Erleben, aber das ist geistiges Erleben. Das ist das, was ich aus dem Hinschauen und dem Fühlen und so mache. Auch das ist Erleben. Ich erlebe im Geist eine Lampe. Das ist das innere Bild, was ich davon zusammensetze. Das gehört zusammen. Da hilft mir die Körpererfahrung und die visuelle Erfahrung setzt sich zusammen. Aber ich habe nicht Materie erlebt.

Von Anfang bis Ende sind das körperliche Empfindungen, visuelle Empfindungen, mentale Empfindungen. Das ist das Vergleichen mit anderen ähnlichen Gegenständen, die ich schon einmal berührt, gerochen, gesehen usw. habe, die, wenn man auf einen Knopf drückt, dann sogar hell werden, deswegen nennen wir sie Lampe.

Und das ist also ganz wichtig. Wir erleben jetzt hier keinen Fußboden, keine Wände, keine Materie, sondern alles, was wir erleben, findet im Geist statt. Alles Erleben ist Geist. Mein Partner, meine Partnerin ist geistiges Erleben. Soziale Kontakte sind geistiges Erleben. Besitz. Ich habe keinen Besitz. Ich erlebe bestimmte Vorstellungen und Erfahrungen, die mit dem Besitz zu tun haben. Das ist sehr sehr weitreichend.

Lasst uns weiterlesen:

Im alltäglichen Sprachgebrauch benennen wir mit dem Wort “Geist” das, was alles Denken, Erinnern und Erforschen ausführt. Wir sagen, der Geist sei das, was denkt – manchmal sehr aktiv, manchmal recht ruhig, manchmal glücklich, dann wieder traurig, mal sanft und manchmal kraftvoll. All dies ist der Geist – aber gibt es diesen Geist wirklich?

Ist der Geist als ein wirkliches Etwas zu finden? Ihr seid schon oft in Kurse gekommen und ihr kennt die Antworten schon, aber das tut gut, sich damit jetzt grade mal zu befassen und zu schauen: Hey, alle sprechen wir über den Geist, wo ist er denn?

Habt ihr gerade einen Geist? Wie ist es denn? Wir können gar nichts über den Geist aussagen. Wir merken die Funktion des Geistes, eben dieses Denken, Erforschen, Fragen und so weiter – mal kraftvoll, mal sanft, mal traurig, mal freudig. Aber den Geist selbst ... der scheint auch wieder nur so ein Prozess zu sein. Vielleicht könnten wir das “geisteln” nennen oder so etwas. Es “geistelt” mal wieder. Das heißt, die ganze Zeit ist geistiges Erleben, Prozess – das ist die Natur unseres Seins. Aber den Geist mit einem Ort, einer Form, mit einer Farbe, mit etwas, was bleibend so wäre und dass wir ihn irgendwie klar definieren könnten, das gibt es nicht.

Das heißt, wir müssen uns klar sein darüber, wenn wir das Wort Geist benutzen, dass das ein abstrakter Begriff ist, der etwas beschreibt, was reine Dynamik ist. Das was wir mit Geist beschreiben, ist reine Dynamik. Es gibt keinen Geist als solches.

Vielleicht ist das so wie der Versuch, wenn wir ein Fluss wären und dann die Natur des Flusses beschreiben wollten. Alles was wir erleben, alles was wir sind ist Geist und dann versuchen wir das zu beschreiben.

Es ist ein strömendes Erleben. Das ist eine gute Annäherung, das so zu sagen: Mal denkend, mal nicht denkend, in den verschiedenen Sinnesbereichen mal wahrnehmend, mal weniger wahrnehmend. Aber als solches nicht fassbar. Auch die Biologen, Neurologen haben noch keinen Geist gefunden. Sie finden immer nur Auswirkungen: Depolarisation von Nervenzellen und so weiter und so fort.

Auswirkungen, ja die haben wir auch, zum Beispiel, dass wir denken können. Das ist eine Auswirkung. Dass wir lachen, wenn wir einen Witz hören ... traurig werden ... wir merken, da ist Aktivität. Wir können anhand der Aktivität die Hypothese aufstellen: Da muss es doch einen Geist geben. Aber finden können wir ihn nicht. Und das entspricht so in etwa, wie wenn wir sagen, den Fluss als solchen können wir nicht finden. Wir können nur dieses veränderliche Phänomen erleben, dass dieses strömende Wasser ausmacht.

Wir haben viele solcher Phänomene, denen wir ganz konkrete Bezeichnungen geben und die sich nie finden lassen. Das Wetter zum Beispiel. Was für ein Wetter haben wir heute? Was für ein Wetter ist morgen? Wo kommt das Wetter her? Nur Prozess. Liebe, Glück, alles lauter abstrakter Begriffe für Vorgänge und das ist gut zu wissen. Geist ist auch nur so ein Begriff.

Gendün Rinpoche fährt fort:

So sehr wir auch nach dem Geist suchen, es ist nichts zu finden, von dem wir sagen könnten: »Das ist der Geist.« Er ist nirgends zu sehen, kein wahrnehmbares Objekt. Es scheint ihn zu geben und doch ist er nicht zu fassen. Wir können diesen unfassbaren Geist aber auch nicht fortschicken; ...

Versucht das doch mal, den Geist fortzuschicken. Lass mich mal in Ruhe, das haben ja schon viele von uns gesagt. Wir hätten ihn gerne mal ein bisschen auf die Seite gestellt. Wir können den Geist nicht fortschicken. Wir wissen genau, was wir fortschicken wollen. Wir würden gerne zwischendurch mal nicht mehr so vieles fühlen, so vieles wahrnehmen, so viel denken. Manchmal wird uns das zu viel, dieses "Geisteln", Tag und Nacht. Aber er lässt sich nicht fortschicken, es lässt sich nicht stoppen. Dieser geistige Prozess lässt sich nicht stoppen und dann wieder anschalten. Geht einfach weiter.

... er bleibt nicht einmal ruhig, wenn wir ihn abstellen wollen. Er lässt sich weder mit etwas Anderem mischen noch in einzelne Teile zerlegen.

Mischen bedeutet: Ich könnte ja mal versuchen, ein bisschen Geist hier reinzuschicken, so mischen – geht nicht. Wir können auch versuchen unseren Geist zu mischen. Da ist Verbindung, da ist Austausch, aber Mischen? Wir können ihn auch nicht teilen. Ich würde ja gerne so einen Teil behalten und einen Teil mal ein bisschen stilllegen, könnt ihr auch gern geschenkt haben. Der Geist ist auch kein teilbares Etwas. Also so viele Dinge, so viele Aspekte, die für Beschreibungen materieller Phänomene zutreffen, die treffen für den Geist nicht zu. Er ist kein Ding im üblichen Sinn. Ein Ding kann man zerreiben, mit etwas anderem mischen, ok ... geht ... man kann es teilen, man kann es weg tun, man kann es herbeiholen. Aber der Geist ist kein Ding.

Was wir hier entdecken mit diesen paar Ausführungen, ist: Ja, einen Prozess, den kann man nicht teilen, ein Prozess ist ein ganzer in sich – geht nicht. Das ist ein gutes Wort, um uns da heranzuführen. Die Tibeter hatten dafür das Wort **gyü**. Das heißt einfach Kontinuität. Auf Sanskrit heißt **gyü**: Tantra. Ist dasselbe Wort. Kontinuität. Kontinuierliches Erleben – ununterbrochene Kontinuität.

Und wenn wir von Erwachen sprechen, dann geht es um eine ununterbrochene Kontinuität von Gewahrsein – im Unterschied zu dem ununterbrochenen Greifen und Täuschung, in dem wir normalerweise sind. Das heißt, der Prozess wandelt sich. Es findet ein anderer Prozess statt. Der Prozess ist nicht mehr

von Greifen, von Anhaften und von Ablehnung gekennzeichnet, sondern ist von Gewahrsein gekennzeichnet, von einem tiefen Sehen, Verstehen von dem, wie die Dinge sind, also wie das Leben ist.

Gendün fährt fort und sagt:

Kein Bild oder Beispiel trifft völlig auf ihn zu, ...

Auch das Beispiel des Flusses trifft nicht auf ihn zu. Auch das Beispiel des Raumes nicht. Oder wenn ihr's mit dem Ozean vergleicht. All diese Beispiele haben Grenzen, wo der Geist eindeutig anders ist als in diesem Beispiel.

... keine Definition erfasst ihn in all seinen Aspekten. Und doch ist keines der Beispiele, die wir für ihn wählen mögen, gänzlich unpassend, denn er steht zu keinem der ihn beschreibenden Begriffe im Widerspruch.

Das müssen wir uns auch ein wenig näher ansehen: Keines der Beispiele, die wir für ihn wählen mögen, ist gänzlich unpassend. Da müsste man jetzt ja mal mit Beispielen operieren. Ok, ich hatte das Beispiel schon des Flusses, das kann man sehr gut nachvollziehen.

Wir könnten aber genau gut sagen: Der Geist ist wie die Erde. Aha, wie die Erde? Ja, total verlässlich und die Mutter aller Erfahrungen. Alles taucht darin auf, alles wächst.

Wir könnten auch sagen: Der Geist ist wie das Feuer. Er verzehrt alles, nichts hat Bestand darin, alles wird aufgelöst. Wir könnten auch sagen: Der Geist ist wie ein Staubsauger. Ja, wir brauchen nicht bei den Beispielen bei den fünf Elementen zu bleiben. Wir könnten auch sagen: Der Geist ist wie ein Ruderboot. Und immer werden wir etwas finden. Tatsächlich. Der Geist kann aufnehmen wie ein Staubsauger. Oder ist ein wunderbar verlässliches Gefäß, ein Boot, in dem wir übersetzen können in andere Situationen hinein, die Befreiung.

Der Geist ist wie ein Baumwollknäuel. Ja, total flexibel. Merkt ihr: Wir finden immer etwas, wir finden in allem, was wir als Beispiel wählen könnten, etwas, wo wir Eigenschaften des Geistes mit verbinden können. Nichts ist wirklich im Widerspruch dazu. Weil tatsächlich ohnehin alles Erleben Geist ist und um das Erleben zu können, braucht es eine geistige Qualität, die in der Lage ist, das zu erleben. Von daher kann nichts im Widerspruch sein, denn wenn es geistig benennbar, erlebbar ist, dann ist es eine der Fähigkeiten, einer der Aspekte des Geistes, dieses Erleben zu ermöglichen.

Deswegen können wir ruhig sagen: Der Geist ist blau oder er ist rot oder er ist grün, nichts ist wirklich im Widerspruch, denn er hat diese Qualitäten. Er ist spitz. Ja, er ist scharf. Er ist weit. Und weich. Widersprüche sind gleichzeitig wahr. Paradoxe Aussagen können über den Geist getroffen werden und sind gleichzeitig wahr.

Und nur das beschreibt eigentlich den Geist, dass all das zutrifft und doch nicht zutrifft, ihn nicht umfassend und gänzlich beschreibt. Er bleibt, er – dieser Prozess – bleibt letzten Endes unbeschreibbar und unfassbar.

Und darum sagt Gendün im nächsten Satz:

Der Geist lässt sich nicht definieren. Er entzieht sich der Analyse und der Beschreibung.

Aber um diese Aussage bestätigen zu können, sollten wir es versuchen. Es gehört zu den Aufgaben von Meditierenden, sich mit diesem Phänomen zu befassen. Denn die Relevanz ist außerordentlich: Wenn wir keinen Geist finden können, hat das Ich dann noch eine Chance gefunden zu werden? Wer bin ich denn, wenn nicht auch Erleben? Gibt es Ich außerhalb des Geistes? Gibt es ein Ich, das einen Geist hat und nicht Teil geistigen Erlebens ist?

Wenn wir sagen, die Wurzel allen Leidens ist die Ichbezogenheit, dann hat das ganz viel mit täuschenden Annahmen über den Geist zu tun. Auf was beziehen wir uns eigentlich in der Ichbezogenheit? Wo ist denn dieser Teil des Geistes, den wir Ich nennen? Wenn schon der Geist durch und durch Prozess ist, wo ist denn dann das Ich? Merkt ihr: Das ist unglaublich relevant, wir fangen bei dem Größten, Umfassendsten an, was wir so Geist nennen, aber schlussendlich beinhaltet das: Ich, Selbst, Seele, Gemüt, Charakter, Persönlichkeit, all das gehört da mit rein.

Und die gute Botschaft ist, dass wenn all das, was ich jetzt gerade aufgezählt habe, wenn all das Geist ist, also auch Erleben ist, dann ist all das Prozess und wenn das Ich, Selbst, die Seele, das Gemüt, die Persönlichkeit, Charakter Prozess sind, dann lässt sich daran was ändern. Dann sind das keine bleibenden Gefängnisse, sondern dynamisches Geschehen, unter dem Einfluss von Ursachen und Bedingungen. Und da können wir dann tatsächlich einen Prozess erleben, der sich gestaltet, immer freier gestaltet und in die Befreiung führt.

Wenn das Ich, der Geist, das Selbst, die Seele usw. der Charakter, die Persönlichkeit, wenn das alles fixe Elemente unseres Seins wären, dann müssten wir mit denen sterben. Da ließe sich nichts machen. Das wäre dann halt einfach so.

Wenn es aber dynamisch ist und diese Worte auch nur etwas beschreiben, was in seiner Natur dynamisch ist, da lässt sich ja Unglaubliches erahnen, was da möglich ist. In einem Prozess findet jederzeit Neues statt und Prozesse entwickeln sich unter dem Einfluss von Bedingungen.

Wenn also eine neue Haltung im Geist entsteht, wenn wir dem Geist mehr Raum geben und und und ... wird sich auch unserer Charakter verändern, unsere Persönlichkeit. Wir werden insgesamt durchlässiger, gelöster, das geht in alle Bereiche des Seins hinein, weil alles Sein Geist ist. Da ist eine unglaubliche Botschaft von Freiheit in dieser Entdeckung – erstmal jetzt intellektuell –, dass alles Geist ist und das Geist Prozess ist. Nicht fassbar, nicht dinglich und von daher beweglich, dynamisch.

In dieser Dynamik, die wir Geist nennen, sind Kräfte aktiv, die immer wieder ähnliches Erleben hervorrufen. Das sind die Muster des Wahrnehmens, des Fühlens, das sind diese Kräfte. Diese Kräfte, die bestimmen unser Sein. Wie wir es erleben. Das sind die Prägungen. Auch Prägungen sind nichts Fixes, genauso wie wir heute wissen, dass Trauma nichts Fixes ist, das wär ja so die heftigste Prägung, sondern dynamisch. Da lässt sich was machen.

Das heißt, wenn ich meditiere, dann begeben mich in einen dynamischen Prozess, in dem im Prinzip alles möglich ist. Alles ist möglich im Rahmen des Möglichen, im Rahmen der Kräfte, die da wirken. Und weil es möglich ist, dass im Moment alles Greifen zum Erliegen kommt, alles Anhaften, ist es möglich, in einem Moment zu erwachen. Es lässt sich nicht ausschließen, dass wir vielleicht doch mal nicht haften für einen Moment. Und das wird passieren. Es ist vielleicht schon passiert. Es passiert zumindest, wenn wir abends einschlafen, dass wir so weit loslassen, dass in dem Moment, wo wir einschlafen, gerade keine Identifikation vorhanden ist, die uns noch wach hält. Es ist gerade kein Greifen mehr da, dass uns noch wach hält. Wenn wir das abends können, dann können wir das auch tagsüber. Auch ohne erschöpft zu sein.

Das ist die unmittelbare Relevanz für unsere Praxis, wenn wir verstehen, dass alles Erleben Geist ist. Dieser nicht fassbare Geist. Und dass dieses "Geisteln", diese geistigen Prozesse ständig neues Erleben erzeugen und dass dieses Erleben sich selbst befreit, von Natur aus, dass wir gar nichts zu tun brauchen. Das befreit sich von selbst. Dann merkt ihr, dass wir anders meditieren werden, wenn wir das verstehen. Dann meditieren wir aus einem Verständnis heraus, aus einer Sicht, die das Meditieren ganz anders macht. Lasst uns das mal jetzt noch probieren zum Abschluss.

*** Geführte Meditation (43:10 – 49:00) ***

Ja, ihr setzt euch alle fein hin wieder – ihr habt was Besonderes vor. (Gelächter) Ja, nichts Besonderes ... nur Erleben ... ihr braucht auch nicht die Augen zu schließen, um etwas Besonderes zu erleben. Aber lasst den Blick einfach mal ruhig irgendwo hin fallen – da wo er gut verweilen kann ...
Dynamisches Sein ... sich ständig neu gestaltend ...
aus sich heraus gewahr ... Na, da kann sich das Ich doch entspannen ...

*** Widmung ***

Bei der Gehmeditation richtet die Aufmerksamkeit mal auf dieses dynamische Sein. Ganz Prozess sein. Selbst ganz Prozess sein. Das wird auch Wandel genannt oder Unbeständigkeit – ist nur ein anderes Wort. Vergänglichkeit – ist ein anderes Wort für “Alles ist Prozess”. Und das auch bei der Gehmeditation mal in den Vordergrund holen und ganz Prozess sein. Da merkt ihr, wie das sofort mit sich bringt, nicht im Haften zu sein. Sehen beim Gehen ist Prozess. Spüren beim Gehen ist Prozess. Balance halten ist Prozess. Hören ist Prozess. All das im Gehen und im Sitzen.

1.4. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 184-186)

Abendunterweisung – Audio 6: “24.4. 19.15 LT Was bedeutet Meditation Buch, S.184”

Gendün Rinpoche sagt (S. 184, Mitte):

Das wahre Zeichen von Fortschritt in der Meditation ist, dass unser Interesse am Wohlergehen anderer wächst und dass es uns immer leichter fällt, an unseren Fehlern zu arbeiten. Wenn sich unsere ichbezogene, übelwollende Haltung auflöst, wird sich Güte ausbreiten, das Leben wird einfacher werden und unsere Handlungen werden spontan das Wohl der anderen und dadurch zugleich auch unser eigenes Glück bewirken.

Er fragt (S. 184, oben):

Was bedeutet Meditieren?

*Die Grundlage von Meditation ist Disziplin (-heilsames Handeln -) –
das Entwickeln von Achtsamkeit bei allen
Handlungen von Körper, Rede und Geist.*

Achtsamkeit bedeutet, stets darauf zu achten, anderen nicht zu schaden, sondern zu ihrem höchsten Wohl beizutragen. Dadurch wird sich die altruistische Einstellung immer mehr in unserem Geist ausbreiten und zu einer alles umfassenden Lebensweise werden. Unser Egoismus verringert sich, unser selbstloses Interesse an anderen wächst und schließlich werden Liebe und Mitgefühl ganz natürlich für uns. Wir denken nicht mehr an uns selbst. Das ist wahre Meisterschaft der Meditation. In der Meditation üben wir, unseren Geist anderen zuzuwenden.

Wenn doch *Meditation bedeutet, entschlossen unsere ichbezogenen Muster aufzulösen, anzuschauen und aufzulösen*, dann ist es nur konsequent, dass Meditieren halt auch bedeutet, uns allem zuzuwenden, uns für alles zu öffnen, und nicht bei uns zu verweilen – bei mir, wie es mir geht.

Solange wir beim Meditieren, und wenn es noch so subtil ist, dabei sind, darauf zu achten, dass es mir gut geht, sind wir auf subtile Art und Weise dabei, Ichbezogenheit zu kultivieren. Sich selbst zu vergessen und in Resonanz mit allem zu treten, offen zu sein für andere, für alles; das ist die eigentliche Meditation.

Das ist gar nicht so schwer, es ist eigentlich viel anstrengender, sich immer um sich selbst zu kümmern.

Erlauben wir es doch unserem Herzen mal zu spüren, zu atmen ... ohne etwas zu beabsichtigen.

...

Wenn wir dieses Bild nutzen und sagen "Lass den Buddha in dir meditieren.", dann ist genau das gemeint. Wenn wir den Buddha in uns meditieren lassen, dann ist Metta, liebende Güte im Zentrum, keine Ichbezogenheit. Es ist einfaches Sein, das strömt und gut tut, allen gut tut.

...

Altruismus ist auch nur ein Heilmittel für Egoismus, es ist nicht das Ziel des Weges. Vom Ich zum Du, das ist schon schön, aber vom Du geht es noch weiter ins Wir. Wo wir miteinbezogen sind, wo es um alle geht. Und aus dem Wir geht es noch weiter in eine Liebe, die gar keinen Mittelpunkt mehr hat, die auch kein Gegenüber oder Wir vergegenständlicht. Wo alle in ihrer prozesshaften Natur wahrgenommen werden und niemand mehr sich für den Mittelpunkt der Liebe hält oder altruistische Gefühle hat. Es ist ziemlich unspektakulär. Es ist ganz einfach. Alles Komplizierte hört damit auf, denn diese Vorstellung von Ich und Du und selbst die Vorstellung von Wir sind alle noch künstlich, sie beruhen alle noch auf Trennung.

...

Die Passagen, die ich euch vorgelesen habe, stehen auf Seite 184. Und was ich jetzt gerade versucht habe anzudeuten, wird unten auf der Seite noch ein bisschen ausgeführt.

Meditation beinhaltet, dass wir über die Unterweisungen nachdenken, um die wahre Natur des Geistes zunächst intellektuell zu verstehen.

Das ist Studium und Kontemplation.

Bei dieser Vorbereitung nehmen wir eine Analyse von Subjekt und Objekt, Geist und Erscheinungen auf relativer Ebene vor – eine bewusste, vielleicht etwas künstlich anmutende Vorarbeit.

So kann es zum Beispiel sein, dass heute Morgen oder Mittag, als ich darüber gesprochen habe und vorgelesen habe zum Geist ... so dass euch das ein bisschen anstrengend und künstlich vorgekommen ist. Aber es ist eine Vorarbeit, eine notwendige, um überhaupt mal mit dem Intellekt, mit dem Verstand mal zu erfassen, was mit Geist gemeint ist. Subjekt - Objekt, das müssen wir einfach mal verstehen und untersuchen.

Auf der Basis dieses intellektuellen, analytischen Verständnisses führt uns die Meditation dann in den Raum jenseits von Subjekt und Objekt ...

Da ist dann niemand mehr, der meditiert. Ich und meine Meditation gibt es nicht mehr; ich und andere, auf die sich meine liebevolle Herzensregung richtet.

... in den Raum jenseits von Subjekt und Objekt, in dem der Geist sich selbst erkennt. Dabei entsteht eine unmittelbare Gewissheit jenseits aller Analysen. Die analytischen Betrachtungen, die wir benutzt haben, um zu einer richtigen Meditation zu finden, müssen an diesem Punkt losgelassen werden.

All die Worte, all das intellektuelle Verständnis, das wird dann losgelassen. Diese Sicht, die dadurch entstanden ist, die hilfreich war, wird nicht weiter bekräftigt. Es wird kein Glauben gebildet, kein Dogma, wie es zu sein hätte, sondern es spricht nur die unmittelbare Erfahrung.

Die analytischen Betrachtungen, die wir benutzt haben, um zu einer richtigen Meditation zu finden, müssen an diesem Punkt losgelassen werden, sonst wird keine wirkliche, spontane Meditation entstehen.

*Nur völlig natürliche Meditation frei von
Vorstellungen führt zur Befreiung.*

Meditation bedeutet nicht, einen besonderen Geisteszustand zu erzeugen, sich in Trance, wohlige Behaglichkeit oder irgendwelche künstlichen Zustände zu versetzen. Es geht nicht darum, spezielle Erfahrungen hervorzurufen, Visionen zu haben oder bestimmte Formen und Farben zu sehen. Meditieren bedeutet gewahr zu werden, dass unser Geist seit undenkbaren Zeiten Gefangener seiner Anhaftung an Erfahrungen ist.

Das ist so ein Schlüsselsatz: Wir sind Gefangene – als Hypothese mal, bitte überprüft das noch, ob das auf mich, auf jeden von uns zutrifft: Bin ich Gefangener meines Anhaftens an Erfahrungen? Was ist damit gemeint?

Ja, wenn ich angenehmen Erfahrungen hinterher laufe, unangenehme vermeide und überhaupt meinen Erfahrungen höchsten Wert beimesse, schließlich ist es ja mein Leben, dann bin ich wohl im Haften an Erfahrungen. Wie ist denn das, wenn dieses Haften nicht mehr da ist? Wie könnte denn das sein? Versucht euch mal so ganz von innen heraus mit dem Herzen vorzustellen, wie das wäre, frei von Haften an Erfahrungen zu sein? Wie ist das wohl?

Dann können wir uns freuen, ohne an der Freude festzuhalten. Dann können wir traurig sein, ohne an der Trauer festzuhalten. Was auch immer auftaucht – kein Anhaften, keine Ablehnung. Na ja, vielleicht wollt ihr das ja gar nicht.

Meditieren (Es) bedeutet zu sehen, dass dies Leid hervorruft – dieses Anhaften an Erfahrungen –, den Geist eng macht und ihm künstliche Grenzen setzt. In der Meditation erlauben wir ihm, sich zu entspannen und aus dieser Enge zu befreien. Entspannt zu sein bedeutet nicht, sich körperlich gehen zu lassen oder unaufmerksam zu sein. Gemeint ist eine Entspannung des Geistes, in der Körper und Geist vollkommen präsent und wach sind.

Vollkommene Präsenz bei vollkommener Entspannung. Ganz lebendig, ganz frisch, alles fein erlebend, ohne ins Greifen zu kommen; weiter im Fließen bleiben, darum geht es eigentlich.

Unsere engen »beschränkten“ Geisteszustände sind die Folge unseres ichbezogenen Handelns in früheren Leben und der dadurch erzeugten – Muster oder – karmischen Tendenzen.

Also wenn ich einen engen Geistes- oder Herzenszustand erlebe, könnte ich mal davon ausgehen, dass er auf Mustern beruht, die sich im Laufe der Zeit gebildet haben. Reaktive Muster, die sich leider selbstständig haben.

Aufgrund dieser zwanghaft gewordenen Gewohnheiten haben wir kaum Kontrolle über unser Leben – wir leiden, auch wenn wir es nicht wollen – und sind in vielerlei Hinsicht Spielball unseres Karmas mit nur geringen Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen.

Das ist die Normalsituation. Das Haften an Erfahrung, also das Greifen nach dem Angenehmen und das Abwehren des Unangenehmen und das Nicht-Wissen-Wollen von allem, was uns zu viel ist. Das sind so starke Muster geworden, dass wir sehr wenig emotionalen Spielraum haben. Und Meditieren könnte da einen Unterschied machen, das ist ein Gewahrseinstaining, eine Gewahrseinsschulung.

Durch das Meditieren legen wir allmählich unsere geistige Enge und Zwanghaftigkeit ab.

Aber nur, wenn wir nicht eng und zwanghaft meditieren! Ja, da müssen wir Wert darauf legen, dass unsere meditative Praxis frei ist von diesen zwanghaften, diesen neurotischen Prozessen. Und die Kern-Neurose ist, dass wir immer das Beste für uns rausschlagen wollen aus einer Situation – die Ichbezogenheit. Wenn die jetzt auch im Zentrum unserer Meditation ist, dann strampeln wir uns Jahrzehnte lang ab und es wird nichts Wesentliches ändern. Es führt zu einer etwas größeren Fähigkeit, mit dem Geist umzugehen, wir erleben auch, was so möglich ist an Erfahrung im dualistischen Bereich. Das lässt sich

alles mit Ichbezogenheit noch hinkriegen. Aber das eigentliche Erwachen, diese nicht ichbezogene geistige Dimension, die bleibt verschlossen, die lässt sich mit dem Willen nicht erreichen.

Über Liebe schon, über Freude, über Mitgefühl, über Vertrauen, über Dankbarkeit, sich selbst vergessen, auf welche Art auch immer – darüber lässt sich das erreichen. Nicht dass ein Ich das erreichen würde, aber es stellt sich dann ein, wir können uns vergessen.

Durch das Meditieren legen wir allmählich unsere geistige Enge und Zwanghaftigkeit ab. Wir lösen unsere karmischen Tendenzen – diese Muster – auf, – diese ichbezogenen Muster – und können dadurch zunehmend Einfluss auf unsere Zukunft nehmen – das heißt wir haben viel größeren Freiraum im Gestalten –, bis wir schließlich unser Leben in völliger Entscheidungsfreiheit meistern.

Das heißt, sie sind nicht mehr emotional gebunden, unsere Entscheidungen können frei gefällt werden. Sie werden frei gefällt im Rahmen dessen, was wir das Gefühl haben, das allen gut tut, das der gesamten Situation gut tut.

Allgemein gesprochen sind wir gefangen in den Reaktionsmustern von Mögen und Nichtmögen, Wollen und Nichtwollen. Wir leben in der Hoffnung, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen mögen, und in der Furcht, dass Unangenehmes eintreten könnte. Die sich daraus ergebenden Gefühle des Unbefriedigt- und Angespant Seins und sämtliche Probleme entspringen unserem eigenen zwanghaften Geist und entstehen nicht, wie wir für gewöhnlich denken, durch andere Menschen und äußere Zwänge. Sie kommen von unserem unstillbaren Durst nach Selbstbestätigung und Erfüllung im Außen, von dem Wunsch, etwas zu erreichen, was nicht erreichbar ist. Dieses anstrengende Suchen nach einem Glück außerhalb von uns ist die eigentliche Ursache unseres Leides und des Kreislaufes sich immer wiederholender leidvoller Existenzen.

Jetzt kommt der Schlusssatz für heute Abend:

*Mit Hilfe der Meditation befreien wir uns vom
Hoffen auf Glück und von Haften und Anspannung.
Sie eröffnet uns die natürliche Weite und grenzenlose
Freude, die der Buddhanatur innewohnen.*

Die Suche nach dem Glück ist die Wurzel von Samsara.

Und wenn Meditieren die Wurzel von Samsara auflösen soll, dann muss das Meditieren wohl oder übel an die Wurzel Samsaras gehen und dieses Suchen nach dem Glück, nach dem Wohlergehen auflösen. Die Suche nach dem, was das Ich sich so wünscht und auch das Auflösen von dem, wovor es so Angst hat. Diese Muster von Hoffnung und Furcht, die müssen sich lösen, darum geht es eigentlich.

Ich hoffe, ihr seid jetzt nicht zu frustriert. Ihr hattet euch einen schönen Urlaub auf dem Beatenberg erhofft und jetzt kommt das so! Aber vielleicht schaffen wir es in den nächsten Tagen, uns darauf einzustellen. Es kann nur besser werden! Ja! Es kann nur besser werden, denn die Ichbezogenheit ist ja die ganze Zeit eigentlich da. Wir sind eigentlich immer mit uns selbst beschäftigt. Und da können wir ruhig mal ein bisschen nachlassen. Und wenn wir das alle gemeinsam tun, gemeinsam in diese wunderbaren Prozesse hineingehen, uns selbst zu vergessen und das Herz zu öffnen und – in der Weite zu sein, dann geht es für jeden anderen hier im Raum auch noch ein Stückchen leichter. Dann werden es vielleicht doch noch schöne Ferien – Ferien von uns selbst.

Diejenigen, die wollen, können ja jetzt mitsingen, die Widmungen – zum Wohle aller Lebewesen, dass alles, was hier erkannt wurde, gesprochen wurde, praktiziert wurde, dem Erwachen aller Lebewesen dient.

*** Widmung ***

2. Unterweisungen des 2. Tages (25.4.2016)

2.1. Vier Kontemplationen & Meditation Gedanken und heißer Stein

Frühmorgenunterweisung – Audio 7: “25.4. 06.30 LT Vier Kontemplationen & Meditation Gedanken und heißer Stein”

Wir achten darauf, dass wir nicht den Schlaf fortsetzen von heute Nacht, sondern dass wir jetzt ganz wach und präsent sind, so gut wir das können. Also unter Umständen betont aufrecht, das hilft wach zu bleiben, unter Umständen bewusst mit offenen Augen statt mit geschlossenen. Und wir gönnen uns einige tiefe Atemzüge. Und vielleicht merkt ihr auch, dass ihr doch, so wie ich zum Beispiel, etwas zu warm angezogen seid, dann ist es gut, für etwas Frische zu sorgen.

Die Körperhaltung beim Meditieren ist dafür gedacht, die größtmögliche Klarheit des Geistes zu ermöglichen, und darauf achten wir. Sie soll uns nicht verspannen, sondern einfach nur ermöglichen klar zu sein.

Und dann gehen wir mit der Aufmerksamkeit durch den Körper und lassen alle unnötige Anspannung los. Anspannung, die wir vielleicht in den Schultern haben, oft ist da etwas im Nacken oder im Bauchraum.

...

Und dann nehmen wir uns einen Moment Zeit, um den Geist mit Hilfe der vier grundlegenden Kontemplationen auszurichten. Zunächst die Kontemplation, wie kostbar diese Gelegenheit jetzt gerade ist. Dankbarkeit dafür, wieder mal einen Tag geschenkt bekommen zu haben.

...

Schnell wird auch dieser Tag vorbei sein und ich habe keine Ahnung, wie lange mein Leben dauern wird. Wofür möchte ich diese kostbare Gelegenheit nutzen?

...

Solange ich nur für mich selbst Sorge, selbst glücklich bin, ist es noch nicht ganz das. Und von daher, wenn wir uns auf die Zuflucht ausrichten, tun wir das zusammen mit allen Lebewesen, mit all unseren Geschwistern.

Und wer mag, kann sich zusammen mit mir einmal vorstellen, dass wir umgeben sind von unzähligen Lebewesen aller Arten: Menschen verschiedenster Art, Tiere und all die unsichtbaren Lebewesen.

Alle sind willkommen ... und wir atmen im Bewusstsein unseres Verbundenseins.

Und wenn wir jetzt in dem Gewahrsein praktizieren, die Buddhanatur in uns zu tragen, den Buddha in uns meditieren zu lassen, so tun wir das für sie alle und mit ihnen allen zusammen. Es ist ein wenig so, als würden wir sagen: “Schaut mal her – so einfach ist das!” Den Geist entspannen, öffnen, einfach sein. Sich nicht mehr in Hoffnung verwickeln, sich nicht mehr in Furcht verwickeln, frei von Angst, mit offenem Herzen.

Möge jetzt in der Meditation aufsteigen und sich zeigen was immer möchte, was immer sich zeigen möchte, alles ist willkommen – insbesondere die Schatten, insbesondere die Herausforderungen. Voller Gewahrsein werde ich all dem begegnen und die wahre Natur dieser Erfahrungen anschauen, erleben. Alles steigt auf und vergeht von selbst, genau in diesem Gewahrsein, in dieser Sicht werde ich meditieren. In der Sicht, dass es im Grunde nichts zu tun gibt.

*** Stille (10:30 – 23:10) ***

In der jetzt gleich startenden, wieder startenden Meditationsperiode lasst uns doch mal ganz bewusst darauf achten, wohin unser Geist geht, unsere Achtsamkeit und ganz bewusst jede Gedankenkette lassen, loslassen. Ist es möglich zu sein, ohne sich in Gedankenketten aufzuhalten? Einzelne Gedanken, einzelne Bilder werden auftauchen, aber lasst uns mal für die kommende Viertelstunde darauf achten, jeden Gedanken zu entspannen, in jede Form von Denken hineinzuentspannen. Ein großer Teil unserer Selbst-Bestätigung findet über das Denken statt – ich denke, also bin ich. Der Satz beschreibt das sehr schön.

Wie ist es denn, wenn wir uns nicht mehr über das Denken bestätigen? Wer sind wir dann? Sind wir dann noch? Schaut mal, macht das mal ganz konsequent mit einer frischen Achtsamkeit, so wie Milarepa sagen würde: “Wie ein heißer Stein, auf dem sich kein Schnee ansammeln kann.” Wo alle aufsteigenden Gedanken oder alle niederfallenden Gedanken – schiuuuuu – sofort schmelzen, sich sofort auflösen. Lasst uns mal die Meditation des heißen Steines machen.

*** Stille (25:15 – 36:10) ***

Na, wie heiß ist der Stein noch?

...

Schaut mal genau hin, welche innere Haltung oder Bewegung es braucht, damit ein Prozess des Denkens aufhört, innehält? Was mache ich im Geist, wenn ich zum Beispiel mit dem Ausatmen alle Gedanken loslasse, was passiert tatsächlich?

...

Und wie entsteht eigentlich Denken? Woher kommt der Schnee?

...

*** Widmung ***

2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 76-78)

Morgenunterweisung – Audio 8: “25.4. 09.10 LT Forts. Denken & grundlegende Gedanken über Kostbarkeit & Verstandenes umsetzen”

Wenn Gendün Rinpoche diese Gebete sprach, das habe ich schon gesagt, dann verband er sich mit der ganzen Übertragungslinie und gleichzeitig lud er dabei alle Lebewesen ein, es war eine ganz bewusste Einladung. Er sagte: Jedes Mal, wenn der Dharma unterrichtet wird oder praktiziert wird, sollten wir alle einladen. Und er sagt: Es hören viel mehr zu, die ihr mit normalen Augen nicht sehen könnt, als die, die in Menschenform da sitzen. Und diese Einladung, wenn die bewusst gemacht wird, wenn die bewusst innerlich gemacht wird, dann fühlen die sich auch wirklich eingeladen und kommen herbei. Für ihn war das eine Selbstverständlichkeit, er konnte die sehen. Die sind nicht durch Wände abzuhalten, durch geschlossene Fenster. Es ist also auch ein Prozess, der stattfindet, dass während wir diese Gebete singen, dass wir uns öffnen dafür, den Dharma mit ganz vielen anderen zu teilen, so vielen wie nur möglich.

Er begann immer mit dem Gebet, was hier auf Seite 3 (kopiertes Blatt oder Heftchen, Anm. d. Verf.) steht und was Guru-Yoga genannt wird und dann ging es weiter mit Zuflucht und Erleuchtungsgeist auf Seite 1 und dann die Vier Unermesslichen auf Seite 2.

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Heute Morgen habe ich euch ermutigt, mal wie ein heißer Stein zu praktizieren. Ein heißes Gewahrsein, so als würden wir im Weisheitsfeuer sitzen, umgeben von Weisheitsfeuer. Und dieses Weisheitsfeuer, diese Weisheit erkennt die geistigen Prozesse in ihrer wahren Natur. Das Denken, das Fühlen, Bilder, die auftauchen, all das wird in seiner wahren Natur erkannt. Wahre Natur? Ist ganz einfach: Löst sich von selbst auf, wie eine Schneeflocke. Ist gar nicht schwierig, die wahre Natur zu sehen. Wahre Natur bedeutet, dass es keine Substanz hat. Dass ein Denken, Fühlen, Überlegen, was auch immer gerade stattfindet, in dem Moment aufhört, wo es nicht mehr genährt wird. Also wo keine Kräfte mehr aktiv sind, die diese Form geistiger Beschäftigung weiter vorantreiben, unterstützen, nähren. So einfach ist das.

Das Weisheitsfeuer ist das Sehen von *anicca* auf Pali, von der Unbeständigkeit und von *anatta*, von Nicht-Selbst, der Substanzlosigkeit. Ein sehr ähnlicher Begriff ist *śūnyata*, die Leerheit, die nicht fassbare Natur der Gedanken. Und in diesem Weisheitsfeuer zu sitzen, das ist eigentlich Praxis. Teil von diesem Weisheitsfeuer ist auch, zu sehen, wie *dukkha* entsteht, wie Leid entsteht. Immer wenn ich greife, immer wenn ich beschäftigt bin, wenn ich fixiere, merke ich: Oh, mein Geist wird etwas enger, mein Herz wird etwas enger.

Es gibt auch die Möglichkeit zu denken, zu visualisieren, zu sprechen, ohne dass dabei das Herz, der Geist eng wird. Denken ist nicht das Problem. Denken ist etwas Wunderbares – ich glaube ich muss denken, um jetzt sprechen zu können. Ja, ich hab so den Eindruck, das ist ganz hilfreich.

Und Dharma könnte gar nicht kommuniziert werden ohne diese inneren Prozesse, die wir auch Denken nennen. Aber es ist nicht notwendig, dass da eine Enge des Geistes entsteht, gar nicht! Wir können auch über Projekte nachdenken, bei völliger Herzensweite. Deswegen ist es überflüssig zu sagen: Lasst mal alles Denken los. Denn es könnte ja sein, dass wir das Kind mit dem Bade ausschütten. Denken ist ja nicht überflüssig, wir brauchen das Denken! Es ist vielleicht die schönste Fähigkeit unseres Geistes.

Nur hat sich das Denken verselbständigt, d.h. die Muster, die unsere normale Art des Denkens antreiben, die der Motor dahinter sind, die haben sich verselbständigt. Wir denken, auch wenn es gar nichts zu denken gibt. Wir denken einfach, ist eine Dauerbeschäftigung, zwanghaftes Denken.

Und deswegen ist es wichtig, in der ersten Phase, wo wir Meditation lernen, dass wir es lernen, jederzeit, nach Belieben, aus dem Denken aussteigen zu können. Diese Fähigkeit, die brauchen wir, es ist eine grundlegende Fähigkeit: Will grad nicht denken und kann aufhören. Nur dann sind wir frei zu denken, wenn wir auch aussteigen können. Macht doch Sinn, nicht? Nur wenn ich etwas nicht tun kann, bin ich frei es zu tun. Nur wenn ich "Nein" sagen kann, kann ich auch "Ja" sagen. Nur dann zählt das "Ja", weil ich tatsächlich eine andere Option habe. D.h. diese Fähigkeit, das Denken sofort zu entspannen, sofort zu lassen, ist verbunden mit der Fähigkeit, dann auch bewusst denken zu können, und zwar nur so viel wie nötig.

Wenn es nicht mehr nötig ist, entspannen wir diesen Prozess, der hört einfach auf und es geht nirgendwo weiter. Wir sind nicht so wie ein Computer, der ständig weiter läuft auf Hochtouren, weil ständig Hintergrundprogramme immer noch mehr Aktivität erzeugen: Nein! Wenn unsere Aktivität vorbei ist, gehen wir in Ruhemodus, wir sind im Ruhemodus, im Energiesparmodus. Wir können unglaublich viel Energie sparen, wenn wir dieses *überflüssige* Denken lassen. Und wenn wir beim *konstruktiven* Denken uns auf das beschränken, was wirklich konstruktiv ist.

Beim konstruktiven Denken, also bei dem Denken, was ich jetzt z.B. brauche, ich meine, ich mache das ja nicht bewusst. Das Denken passiert ja, indem ich meinen Geist einfach auf das Thema lenke, was ich jetzt erklären möchte. Ich weiß, ich möchte euch jetzt etwas darüber sagen, wie das Weisheitsfeuer aktiv

ist, während man denkt, ja. Und dann, die Worte, die kommen dann ja von selbst, da brauch ich nicht vorher schon vorzuformulieren, um dann die Sätze abzurufen. Das ist alles sehr einfach, es ist höchst einfach.

Es ist möglich, beim Denken und beim Sprechen das Weisheitsfeuer aktiv zu haben, d.h. sich der täuschend wirklichen Natur der Worte inklusive Gedanken bewusst zu sein, während man spricht. Sich ganz bewusst zu sein beim Sprechen, dass da niemand spricht, dass da gar kein fassbares Subjekt ist, gar kein fassbares Ich, das sich jetzt anstrengen müsste, zu sprechen. Sich bewusst zu sein, dass da gar keine getrennten Gegenüber sind, die jetzt zuhören, *mir* zuhören.

Sich bewusst zu sein, dass die Worte, die da benutzt werden, unglaublich viel verschiedene Assoziationen auslösen. Jeder in seiner eigenen Welt versteht die Worte ein wenig anders. Die Worte selbst beschreiben eine Wirklichkeit – Wirklichkeit – ja, das Weisheitsfeuer ist aktiv – eine Wirklichkeit, die eigentlich gar nicht zu beschreiben ist.

Wir arbeiten mit Begriffen, die nur hinweisen und nie das beschreiben können, wirklich beschreiben können, das was ausgedrückt werden soll. Und das ist nicht etwa anstrengend, das Weisheitsfeuer so beim Sprechen aktiv zu halten, sondern es ist erleichternd, weil es den ganzen Prozess erleichtert. Man nimmt sich selbst nicht so wichtig beim Sprechen, man vergegenständlicht nicht so, bleibt innerlich flexibel und wenn es eine Pause braucht, gibt's eine Pause.

Da kann man auch während eines Gespräches direkt in den Ruhemodus gehen, ohne den Kontakt zu verlieren. Ich erkläre euch das deswegen, weil es mir wichtig ist, dass alle lernen, jederzeit, nach Belieben, aus dem begrifflichen Denken auszusteigen, dass diese Fähigkeit jeder von euch entwickelt und dass gleichzeitig das Denken nicht verteuftelt wird.

Das Denken ist ein Geschenk, ja, ist ein Segen. Mit jedem Gedanken können wir obendrein noch die Natur der Geistesprozesse verstehen. Jedes Gefühl, jede Geistesbewegung ist eine wunderbare Hilfe, um die Natur des Geistes zu verstehen. So wie jede Schneeflocke, die auf dem heißen Stein landet, eine wunderbare Unterweisung darin ist, dass Schnee keine Substanz hat – sofort wandelt sich der Aggregatzustand, es geht als Wasser weiter, ja? Und so wandelt sich auch das scheinbar Konkrete im Denken, die scheinbar konkreten Gedanken. Die zeigen ihre flüssige Natur, wenn sie mit dem Weisheitsfeuer in Berührung kommen.

Eigentlich gibt es gar keine Gedanken, wusstet ihr das schon? Es gibt gar keine. Nehmt mal einen ganz einfachen Gedanken, so was z.B. wie "Blau". Ist das *ein* Gedanke? Also schon mal zu schreiben, braucht es vier Buchstaben. Um das Wort von Anfang bis Ende zu hören, braucht es: b - l - a - u. Während wird "Blau" hören oder denken, ist ein Prozess im Gange, der etwas zusammensetzt. Wenn "Blau" bei uns als Botschaft ankommt, ist auch nicht immer dasselbe "Blau" dann da, sondern eine ganze Menge von Assoziationen, die mit "Blau" einhergehen; wo "Blau" zwar das Dominante ist, eine Menge von Assoziationen sind unterschwellig präsent. Wenn man sich verständigen möchte, dann fragst du mich: Ja, welches "Blau" meinst du denn? Ja. Das "Blau" gibt es ja gar nicht. Merkt ihr: Es gibt nicht einen Gedanken, z.B. der Gedanke an die Liebe. Oder nehmt mal den Gedanken, etwas Kompliziertes, nehmt mal den Namen eures Partners oder etwas Komplexes wie "Vater" oder "Mutter", meine Güte! Es gibt nur Denken, es gibt nicht *den* Gedanken. Manchmal gibt es, und das ist in der Meditation sehr schön zu sehen, einen ganz kurzen Denkprozess. Das ist genau wie dieser Fisch, der aus der Wasseroberfläche aufsteigt und kurz zu sehen ist. Aber es ist auch nicht *ein* Sprung oder *ein* Gedanke, sondern einfach ein ganz kurzer Prozess, das Beispiel des Fisches ist dafür sehr gut geeignet. Ein kurzer Impuls, ja, das gibt es. Aber das, was wir "Denken" nennen, ist nicht etwa eine errechenbare Anzahl von Impulsen, wo man sagen könnte: Der Gedanke "Blau" besteht im Grunde genommen aus 26 Untergedanken. Nee, nee, das ist so fließend wie Wasser, es ist nicht eine Aneinanderreihung von Impulsen. Es ist ein dynamisches Denken. Ich spreche darüber, weil es natürlich wichtig ist: Wir sagen immer "Gedanken", aber eigentlich

gibt es nur "Denken". Genauso wie es nicht "die Liebe" gibt, es gibt nur "Lieben". Genauso wie es nicht "das Gefühl" gibt, es gibt nur "Fühlen", es gibt immer nur die Prozesse. Und den "Tilmann", den gibt's auch nicht als *einen* "Jemand", sondern nur als diesen Prozess, der mit dem Namen Tilmann durch die Welt geht und in jedem Moment anders ist. Immer noch ein bisschen ähnlich, aber jeden Moment auch anders. Und das Gleiche gilt für euch.

Es gibt nicht "das Mediationszentrum Beatenberg", gibt es nicht. Es gibt nur den Prozess, von all dem, was damit gemeint ist. Es gibt nicht "die Schweiz", es gibt nur diese unzähligen Prozesse, die damit beschrieben werden, die ineinander greifen, sich ständig neu gestalten, die Geschichte haben, die eine Zukunft haben werden. Das ist mit Prozess gemeint, wenn man sagt: Alles ist Wandel, alles ist Prozess. Das gilt für alles ohne Ausnahme.

Deswegen, wenn ich sage, so zu meditieren wie ein heißer Stein, bedeutet das, diesen Prozess des Denkens, der da gerade so wie eine Schneeflocke aufsteigt oder herabgesegelt kommt, den einfach nicht weiter zu nähren. Wir brauchen nichts abzuschneiden, wir brauchen nichts wegzuschieben, wir brauchen einfach ihn nicht mehr zu nähren, in dem Moment. Und wie das innerlich sich anfühlt, ist eine innere Haltung von null Interesse; null Interesse an dem, was gerade an Denkprozess stattfindet. Weder Anhaften noch Abneigung, einfach lassen.

Und damit kommen wir an weitere wichtige Punkte: Null Interesse an diesen Gedankenketten, an diesem Denken ist nur möglich, wenn wir die Inhalte des Denkens, die da aufsteigen, nicht für wichtig halten. Sobald wir sie für wichtig halten, tja, dann geht's weiter. Es ist also der Faktor Interesse. Wenn wir für etwas Interesse aufbringen, dann halten wir es für wichtig, es bekommt in dem Moment unsere Aufmerksamkeit geschenkt.

Und wir Meditierenden finden heraus, dass eine Menge Prozesse in uns ablaufen, wir nennen die Ablenkung oder so, aber eigentlich sind es Prozesse, die von uns mit einem gewissen Interesse genährt werden. Und dieses gewisse Interesse reicht aus für eine ständige, unterschwellige Aktivität. Wenn wir wirklich mal erleben möchten, wie es ist im Ruhemodus zu sein, dann müssen wir diesen Prozessen das Interesse entziehen für die Dauer, wo wir das möchten. Und da ist es dann ganz hilfreich zu schauen: Ja, was für Prozesse laufen denn da unterschwellig?

Da läuft vielleicht unterschwellig halbbewusst meine Tagesplanung; dann läuft vielleicht unterschwellig halbbewusst, manchmal bewusst, das Beschäftigtsein mit einem Problem, mit Familienangehörigen, mit Partnern, Partnerin, mit Kindern. Dann unterschwellig das Bedürfnis nach was anderem, also Ferien oder irgendwo hin. Oder beschäftigt sein mit dem eigenen Körper, oder beschäftigt sein mit unseren Nachbarn, unserem Gegenüber, Vordermann, Vorderfrau, was auch immer. Beschäftigtsein mit der Situation jetzt.

Wenn ihr die Inhalte anschaut von dem, was man normalerweise Ablenkung nennt, dann merkt ihr, ehrlicherweise, die können nur dadurch zur Ablenkung werden, weil sie von uns ein gewisses Interesse erhalten. Die kommen sofort zum Erliegen, diese Prozesse, wenn es kein Interesse daran mehr gibt. Nur die Prozesse, die von uns mit Interesse genährt werden, laufen weiter.

Wenn mir mein Ansehen wichtig ist oder mein Selbstwertgefühl, dann kann eine kleine Bemerkung, die ich als Kränkung aufgefasst habe, unendliche Prozesse nach sich ziehen. Ja, weil ich in meinem verletzten Selbstwertgefühl das für sehr wichtig nehme, obwohl eher viel in mir sagt: Ist doch ganz unwichtig, aber etwas in mir nimmt das ganz wichtig. Und wenn etwas in mir das für ganz wichtig nimmt, dass ich vielleicht meinen Job verliere, dann werde ich ständig damit beschäftigt sein, völlig unproduktiv. Es ist kein konstruktives Nachdenken da drüber und schauen, wie ich mit der Situation umgehe, sondern es wird mich innerlich aufwühlen.

Deswegen ist es wichtig sich anzuschauen, was mich aufwühlt, was mich da ablenkt, denn eigentlich ist es gar keine Ablenkung: Es zeigt mir den Spiegel, wo mein Interesse gerade ist. Mein Interesse ist gar nicht beim Meditieren, mein Interesse ist bei anderen Prozessen. Diesen Spiegel, den sollten wir akzeptieren: Ah, jetzt war dein Interesse gerade dort, schau mal, ob du das entspannen kannst.

Das machen Menschen normalerweise so: Ist doch egal, wie der über mich denkt und dann basta. Ok, ja, und das ist eine Möglichkeit, das Interesse zu entspannen. Wir können in der Meditation noch etwas weiser damit umgehen und z.B. fragen: Wer macht sich da Sorgen? Wer regt sich da auf? Gibt's da jemanden? Ahhh ... und in dem Moment, wo wir merken: Da ist ja gar kein Zentrum zu finden, fallen gleichzeitig alle Denkprozesse weg, die mit dem Beschäftigtsein mit einem vermeintlichen Zentrum zusammenhängen. All die finden nicht mehr statt. Das ist das Weisheitsfeuer: Gewahr zu sein und es immer wieder auch dann, wenn ich es brauche, es anzuheizen und den Blick mal nach innen zu richten: Meditiert da eigentlich jemand? Ist da jemand? Wir brauchen gar keine Antwort zu geben darauf, wir bleiben dann einfach in dem Erstaunen, dass wir schon wieder niemand finden können. Mehr braucht es nicht, nur dieses Erstaunen: Schon wieder nichts!

Und um mit diesen überflüssigen Prozessen aufzuräumen, bietet die buddhistische Tradition eine Menge Hilfsmittel an. An erster Stelle die Kontemplation von Wandel und Vergänglichkeit, Unbeständigkeit. Das ist so die wichtigste Kontemplation, die mit dem Haften an vermeintlich substantiell solide existierenden Inhalten aufräumt, mit mir selbst und mit äußeren Dingen.

Das waren kleine Ausführungen zu der Meditation heute Morgen. Und ich ermutige euch sehr, als erstes sicherzugehen, diese Fähigkeit zu lernen: Jederzeit nach Belieben aus dem begrifflichen Denken aussteigen zu können, das braucht ihr. Da erarbeiten wir uns innere Freiheit und dann werdet ihr sehen, was es dafür alles braucht, in welchen Bereichen ihr dieses Interesse entspannen könnt.

Ich mache jetzt weiter mit der Lektüre von Gendün Rinpoche Unterweisungen auf Seite 76, wo er sagt:

Die meisten Menschen im Westen leben in großem Wohlstand. Wir besitzen viele materielle Güter und verfügen über eine relativ große Handlungsfreiheit. Dieser Reichtum ist ein Zeichen dafür, dass wir in der Vergangenheit zahlreiche gute Handlungen ausgeführt haben. Jedoch war unser Handeln nicht auf die Erleuchtung, sondern nur auf kurzfristiges Wohlergehen ausgerichtet.

Was Lama Gendün mit "kurzfristig" meint ist: Es war nur für dieses Leben, ja, das ist "kurzfristig". Ist jetzt nicht gemeint nur für heute und morgen, sondern das ist nur für dieses Leben. Langfristig sinnvolles Handeln bezieht alle Leben mit ein.

Jetzt sollten wir uns sinnvollerweise dem anderen Aspekt positiven Handelns zuwenden, der im Entwickeln spiritueller »Verdienste« besteht, also jener positiven Kraft, die zur vollkommenen Erleuchtung führt. Ohne das Entwickeln dieser spirituellen Kraft werden wir keinen bleibenden Nutzen von unseren Anstrengungen haben.

Bleibender Nutzen bedeutet "über den Tod hinaus", darum geht es. Bleibender Nutzen ist, dass wir tatsächlich dieses Glück finden, diese Freude, die nicht von Bedingungen abhängig sind, dass wir diese Freiheit finden.

In Zeiten des Wohlergehens und der Freiheit wie jetzt sollten wir die Kraft von Liebe, Mitgefühl und Weisheit weiterentwickeln, um in schwierigeren Zeiten Hindernisse auf dem Weg zur Befreiung überwinden zu können.

Das ist ein wichtiger Teil der Philosophie: Immer dann, wenn es uns gut geht, die Praxis zu intensivieren und diese Freiräume zu nutzen, um vorbereitet zu sein für die Zeiten, wo wir es richtig schwierig haben im Leben. Körperlich vielleicht schwer krank sind oder so eingespannt, dass wir überhaupt nicht mehr zur formellen Praxis kommen. Wir sollten also gerade dann, wenn es gut läuft, dann vermehrt

Anstrengungen machen, um an den Mustern zu arbeiten und die Fähigkeiten zu erwerben, die es braucht, um den Dharma dann auch in größeren Belastungen weiter zu praktizieren.

Dass wir nicht nur so günstige Lebensbedingungen, sondern auch Zugang zur buddhistischen Lehre gefunden haben, ist nicht so sehr das Ergebnis unserer Handlungen in diesem Leben, sondern hauptsächlich die Folge heilsamen Handelns in früheren Leben. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir doch schon gewisse Anstrengungen unternommen haben, Verdienst – d.h. diese positive Kraft – anzusammeln, aufzubauen und uns von schädlichen Gewohnheiten zu befreien. Wir haben Einsicht und Weisheit entwickelt und uns wiederholt gewünscht, mit den Lehren Buddhas in Kontakt zu bleiben. Die Kraft dieser früheren Handlungen hat dazu geführt, dass wir heute nicht nur über materiellen Wohlstand verfügen, sondern auch Zugang zum spirituellen Reichtum des Weges der Befreiung gefunden haben. Wir sollten diese Gelegenheit nutzen und von jetzt an unser gesamtes Leben der Praxis des Dharma widmen, um so schnell wie möglich Erleuchtung zu verwirklichen. Wir sollten all unsere Kraft daran setzen, unser Verstehen Tag für Tag zu vertiefen.

Viele Menschen halten ihre gegenwärtigen Lebensbedingungen für selbstverständlich und leben in dem Gefühl, dass dieses menschliche Leben nichts Besonderes sei. Doch dieser Eindruck täuscht. Die menschliche Geburt fliegt uns nicht von selbst zu, sondern ist die am schwierigsten zu erlangende unter all den Daseinsformen in unserem Universum. Zudem gibt es in unserer Welt – hier auf diesem Planeten – nicht viele Länder, in denen der Dharma, die Lehre Buddhas, verbreitet ist. Und dort, wo der Dharma gelehrt wird, gibt es nur wenige Menschen, die sich für ihn interessieren. Von diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn auch tatsächlich in der Praxis anwenden. Und noch seltener sind jene, die ihn wirklich so praktizieren, wie er gelehrt wird. Menschen, die den Dharma auf authentische Weise praktizieren, sind so selten wie Sterne bei Tageslicht.

Es geht hier nicht darum, eine Religion zu praktizieren; es geht darum, genau den Weg der Befreiung zu praktizieren, den wir schon verstanden haben. Authentisch praktizieren bedeutet, immer das umzusetzen, was ich schon verstanden habe und weiterzugehen. Und leider ist es eine große Krankheit, dass wir Dinge verstehen und nicht umsetzen. Das ist heftig, da geht viel Zeit verloren, viel Energie geht in andere Richtungen und dann wird das Leben kurz.

Allein das, was wir – ich beziehe mich wirklich mit ein – wenn wir das praktizieren würden, was jeder einzelne von uns jetzt schon verstanden hat ... wow! Wenn wir unsere eigene Erkenntnis umsetzen würden, wirklich ..., konsequent ... wow! Könnten wir den Kurs hier schließen, ne? Ja, braucht's keine Lehrer mehr, ganz selten mal.

Das hat etwas mit Treue zu sich selbst zu tun, was er hier anspricht und was ich jetzt gerade noch erläutere: Wir sind uns selbst nicht treu, wir sind uns nicht die allerbesten Freunde, das ist sehr schade. Wenn wir das wirklich leben würden, was wir jetzt schon wissen, was gut tut, uns und anderen. Was ist es eigentlich, was bewirkt, dass wir das nicht tun? Wo sind wir da so träge?

An anderer Stelle nennt Gendün das: spirituelle Faulheit. Diese Trägheit des Umsetzens der Erkenntnisse, die wir schon gemacht haben. Da sind viele Kräfte in uns aktiv, die bewirken, dass wir immer wieder vergessen, dass wir aufschieben. Und dadurch gibt es so wenige Sterne am Tageshimmel. Sterne am Tageshimmel gibt es in dem Sinne, in dem übertragenen Sinne nur, wenn Menschen das umsetzen, was sie in ihrem Herzen spüren als wahr und das wirklich leben.

Da denken jetzt manche von euch vielleicht, so auf der zweiten Denkschiene, daran: Was muss ich in meinem Leben ändern? Das ist nicht der erste Bereich, an den es zu denken gilt. Es geht nicht um das Verändern der Lebensbedingungen, sondern vor allem um die Art und Weise, wie ich in diesen Lebensbedingungen unterwegs bin. Wo mein Herz ist, während ich meinem Beruf nachgehe. Wo mein

Gewahrsein ist, während ich mit jemandem spreche. Was ich mit meinem Geist tue, wenn ich Freiräume habe, freie Zeit.

Die Änderung der Lebensbedingungen, die mag dann eine Folge sein, wenn ich beginne, ganz das zu leben, wo ich merke: Ja, da schlägt mein Herz. Das ist dann eine Folge oft, aber es ist nicht da, wo man anfängt. Es ist mehr so: Wir wachsen innerlich, wir werden kräftiger, bis die Hemden platzen, ja, so. Dann platzen die Lebensbedingungen, das passt dann nicht mehr, ok, dann muss ich was ändern. Aber dieser innere Reifungsprozess, der Wachstumsprozess, der soll ruhig vorher stattfinden, sonst kaufen wir uns ein neues Hemd und neue Lebensbedingungen und wir können sie gar nicht füllen. Wir sind an einem idealen Ort und es ist innerlich gar nicht so weit gereift, dass wir diese wunderbaren Bedingungen tatsächlich auch nutzen können.

Uns wurde eine äußerst seltene und kostbare Gelegenheit geschenkt! – Dieses Leben! – Wir haben in diesem Leben das große Glück, den Unterweisungen begegnet zu sein, spirituelle Freunde finden zu können und Zeit für den Dharma zu haben. Wir können ihn studieren, anwenden, unsere Erfahrungen mit anderen teilen und einander weiterhelfen. Wir haben eine erstaunliche, unglaubliche Freiheit, das zu tun, was wir wirklich wünschen! Diese kostbare, außergewöhnliche Situation, derer wir uns aufgrund unserer heilsamen Handlungen und der Güte von Buddha, Dharma und Sangha erfreuen, kann allerdings im Nu wieder vorbei sein, denn sie hängt von vielen Bedingungen ab, die sich schnell ändern können. Angesichts der Vergänglichkeit dieser kostbaren Situation sollte ein Gefühl von Dringlichkeit entstehen, gepaart mit freudigem Enthusiasmus, wo wir uns sagen: »Was habe ich Wichtigeres in meinem Leben zu tun, als mein Verständnis des Dharma zu vertiefen – also das Verständnis der Natur des Seins – und es mit allen Wesen zu teilen?“ Mit diesem freudigen Wunsch nutzen wir unsere kostbare menschliche Existenz unermüdlich für die Praxis.

Ihr merkt, das war die Kontemplation über die kostbare menschliche Existenz. Das ist *eine* Methode, um einen Teil unseres begrifflichen Denkens aufzulösen, und zwar alles, was mit Jammern zu tun hat über unser jetziges Leben. Wenn wir diese Kontemplation nehmen, wirklich ernst nehmen, dann bedeutet das, jeden Tag damit anzufangen: Wow, ja, es ist mir wieder ein Tag geschenkt! Auch wenn ich krank bin, schwer krank, auch wenn ich sterbend bin. Jeden Tag mit dieser Dankbarkeit zu beginnen, mit diesem Bejahen: Klasse, wieder ein Tag Dharmapraxis, wieder ein Tag, an dem die Bedingungen zusammenkommen, dass ich den Weg des Erwachens gehen kann, und damit wird vielen depressiven, jammernden, beklagenden Gedanken erst mal der Boden schon entzogen, der Nährboden. Das ist ganz gut: Zu sehen, was wir für ein Geschenk in den Händen haben.

Und wenn diese Kontemplation über die Kostbarkeit der jetzigen Chance verbunden wird mit der Kontemplation der Vergänglichkeit und Unbeständigkeit des Lebens und der Bedingungen, die notwendig sind, um Praktizieren zu können, dann entsteht dieses Gefühl der Dringlichkeit. Und das war ein schöner Nebensatz, den er da gesagt hat: Nicht nur Dringlichkeit, sondern ein freudiger Enthusiasmus. Manche von uns erleben dann diese Kontemplationen über die Dringlichkeit, wie so etwas, was dann nochmal belastend wirkt. Das ist gar nicht gemeint, sondern: He, super, wieder eine Chance. Auf geht's! Also als ein Motor für freudige Anwendung, freudiges Umsetzen. Lasst euch durch solche Kontemplationen nie das Leben schwerer machen, sie sind eigentlich dafür gedacht,

Freude freizusetzen, Energie freizusetzen. Und keine Zeit zu verlieren.

Lasst uns noch ein paar Minuten in Stille sitzen.

Und das ist eine gute Möglichkeit zu üben, jetzt sofort in den Ruhemodus zu gehen, sofort.

2.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 162-163)

Nachmittagsunterweisung – Audio 9: “25.4. 14.15 LT Natur des Geistes - Tetralem Buch S.162f”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Ihr wollt doch sicher hören, wie es mit dem Geist weiter geht, oder? Ob er denn nun existiert oder nicht, ob wir einen haben oder keinen?

Also ich bin auf Seite 162 in der Mitte:

Wir können nicht sagen, der Geist existiere, denn selbst ein Buddha kann keinen Geist finden. Und ebenso wenig können wir sagen, der Geist existiere nicht, denn er ist die Quelle aller Erscheinungen – von Samsara wie auch von Nirwana. – also von den Erscheinungen des Verstrickt-Seins, wie den Erfahrungen der Befreiung. – Wir können höchstens sagen, dass der Geist jenseits aller Vorstellungen ist, die Natur alles Belebten und Unbelebten, die Wirklichkeit selbst.

Da dürfen wir nicht so schnell darüber hinweg lesen. Da stand gerade: Die Natur alles Belebten und Unbelebten, hmm. Die Unbelebten, damit sind doch Steine und so weiter gemeint, Wände, Bäume. Vielleicht sind Bäume zum Belebten zu zählen, aber Gegenstände. Dass Lama Gendün das so sagt, hängt damit zusammen, dass es ihm dabei um die Erfahrung des Unbelebten geht. Wenn wir einen Stein erleben, einen Stein berühren usw., was immer wir von der sogenannten unbelebten Welt erfahren, ist gar nicht unbelebt. Es ist ein Erleben im eigenen Geist.

Ja, wir können sagen, das ist die Wirklichkeit. Hmm. Meine Wirklichkeit ist das, was ich erlebe, das was ich fühle, was meine Welt ist, so. Meine Welt ist meine Wirklichkeit und das findet sich auf jeden Fall in meinem Geist. Dieser Geist, dieser nicht fassbare Geist, den ich meinen Geist nenne, das ist der Ort, in dem meine Erfahrung der Welt entsteht. Genauso geht es für jeden anderen auch. Unsere Wirklichkeit ist immer das, was wir halt denken, fühlen, sehen, hören, riechen, schmecken, in irgendeiner Weise erleben.

Der Geist ist jenseits von Gedanken und Vorstellungen, unfassbar und nicht beschreibbar.

Wenn er sagt: Jenseits von Gedanken und Vorstellungen, meint er durch Gedanken und Vorstellungen nicht erfahrbar, nicht fassbar. Keine Vorstellung erfasst den Geist in seinem Wesen ganz. Das was der Geist ist, entzieht sich dem begrifflichen Denken.

Wenn man ihn sieht – wenn man den Geist sieht – wird nichts gesehen – er hat weder Farbe, Form noch Merkmale. Wenn man ihn erkennt, wird nichts erkannt, denn er ist kein Objekt der Erkenntnis. Wenn man ihn verwirklicht, wird nichts verwirklicht, denn es gibt da niemanden, der irgendetwas verwirklichen würde.

Es ist ziemlich absurd zu sagen: “Ich habe die Natur des Geistes verwirklicht”. Ziemlich absurd. Aber so sprechen wir halt. Es gibt da weder Jemanden noch ein Etwas, das verwirklicht würde. Und dennoch entsteht ein definitives, total transformierendes Wissen um die Natur des Seins.

Wir können nichts finden, was sich als Geist definieren ließe. Der Geist hat keine Beine und kann doch überall hingehen, er hat keine Augen und kann dennoch alles sehen, er hat keinen Körper und kann dennoch alle Arten von Handlungen vollbringen.

Wie ist das?

Wenn wir sehen ... Sehen findet statt, es ist ein geistiges Erleben, ja, visuelles Erleben; das visuelle Bewusstsein nimmt wahr, das ist Geist. Wenn wir irgendwo hingehen ... die Beine gehen, ja! Was bewegt die Beine? Wer erlebt die Beine? Wer dirigiert die Beine? Dieser unfassbare Geist, nicht? Das

sind mentale Impulse, geistige Impulse, die uns in Bewegung setzen, in Bewegung halten, uns innehalten lassen. Und die die ganze Zeit dabei spüren, wie es ist, wo wir gerade sind, die Orientierung vornehmen. Es ist alles geistige Aktivität. Hmm, vielleicht hat der Geist doch Beine, vielleicht hat der Geist Augen, vielleicht hat der Geist dann doch eine Nase auch? Vielleicht ist der Geist ja doch der Körper. Wie ist es denn? Ist der Geist? Und der Körper? Wie ist es denn mit dem? Hmm.

Na ja, im Moment sind wohl Geist und Körper nicht auseinanderzuhalten. Alles körperliche Erleben, Empfinden, alles was durch die körperlichen Sinne wahrgenommen wird, wird geistig erlebt, wird mental verarbeitet. Es bleibt kein körperliches Phänomen in dem Sinne: ein Körper ohne Geist. Von dem wüssten wir nichts. Dort wo Bewusstsein ist, dort sagen wir, ist Geist. Hmm.

Im nächsten Satz kommt Lama Gendün auf das Tetralem von Nagarjuna zu sprechen:

Der Geist ist jenseits aller intellektuellen Vorstellungen wie »existent“ oder »nichtexistent« oder »existent und nichtexistent zugleich« oder »keines von beiden« – d.h. weder existent noch nichtexistent.

Das sind die vier klassischen Positionen im Hinblick auf Wirklichkeit oder auch auf Geist, auf Erleben. Etwas, worum auch immer es sich handelt, existiert. Damit ist gemeint: aus sich heraus, unabhängig von Bedingungen. Oder etwas existiert nicht, oder ...

Ja, vielleicht gehe ich langsamer vor. Ich hab das, glaube ich, letztes Jahr hier erklärt, hmm, ihr erinnert euch, na? Einige erinnern sich, hmm. Könnt ihr es noch wiederholen? Also, die Anfangs-Annahme eines Meditierenden, eines Dharma-Praktizierenden mit der wir starten ist normalerweise: Mich gibt's und ich arbeite mit meinem Geist und den gibt's auch. Also das ist ganz normal.

Und dann werden einem solche blöden Fragen gestellt und dann ist bei bester Suche nichts zu finden, was wir einen Geist nennen könnten. Weder einen Ort, keine Farbe, keine Form, nichts Fassbares, nichts Definierbares, nichts Bleibendes. Und dann ist natürlich die Schlussfolgerung: Stimmt, das ist doch reiner Humbug, vom Geist zu sprechen, noch nie hat jemand den Geist wirklich gefunden, gesehen; es gibt keinen Geist, das ist Einbildung.

Und dann merken wir, dass wir damit, mit dieser nihilistischen Einstellung nicht so ganz offenbar richtig liegen, denn es gibt viel zu viele Anzeichen dafür, dass Geist wirkt. Wir können ihn nicht finden, aber wir erleben viele Auswirkungen geistiger Haltungen, Anschauungen usw., Verständnisprozesse. Ja, all das ist es. Ist einfach die ganze Zeit so, dass wir jede Menge Anzeichen dafür haben, dass es einen Geist eigentlich gibt.

Und dann drängt sich die dritte Position auf: Ja, hmm, er existiert und existiert doch nicht; es gibt ihn und gibt ihn doch nicht. Das ist naheliegend, dass man so etwas dann sagt. Sowohl als auch. Aber das ist nur die Verbindung von zwei Positionen, die sich beide als nicht haltbar herausstellen. Wenn man zwei Unwahrheiten miteinander verknüpft und sagt "sowohl als auch", wird es nicht besser. Also, wie kann etwas sowohl existent als auch nichtexistent sein, das geht nicht. Das ist ein Widerspruch in sich, dann bedeuten die Definitionen nichts mehr. Wenn etwas sein eigenes Gegenteil gleichzeitig sein kann, dann stimmt was nicht. Und deswegen verlässt man diese Position nach reiflicher Überlegung und sagt: Er ist weder existent noch nichtexistent.

Ja! Das macht total Sinn, weil man ihn ja nicht gefunden hat. Man kann seine Existenz nicht beweisen, noch kann man beweisen, dass es ihn nicht gibt. Ja, dann ist der Geist wohl weder existent noch nicht-existent, was als Aussage auch völlig absurd ist. Man hat im Grunde genommen nichts gesagt. Man hat nur zwei Dinge verneint aber über den Geist selbst hat man nichts ausgesagt.

Was ist aus Dharma-Sicht denn so unsere Sicht? Wie ist es denn nun mit dem Geist?

Jetzt haben wir alle vier Möglichkeiten ausgeschöpft. Wer kann sich denn noch erinnern, was die Auflösung ist? Ich habe sie euch letztes Mal schon gegeben. Andrea, erinnerst du dich noch? Hmm, ziemlich logisch, gell? Ja, jetzt geht's grad mit der Logik zu.

Die einzige Lösung ist, sich aus dem Bestätigen-Wollen und Verneinen-Wollen von Existenz zu lösen, auszusteigen und den Frieden zu finden damit, dass man Geist und alles, was geistig erlebt ist, nicht in den Kategorien von existent und nichtexistent fassen kann. Und das bedeutet, dass auch das Ich, das Selbst und dergleichen geistige Phänomene, jenseits von existent und nichtexistent sind.

Also weder kann ich von mir sagen: Es gibt mich, noch es gibt mich nicht. Frieden finde ich nur mit diesem Dilemma, das ich selbst darstelle, oder Tetralem besser gesagt, dieser vierfachen Schwierigkeit. Frieden finde ich damit nur, wenn ich mich nicht mehr definieren muss, nur dann. Und das ist genau die – man müsste jetzt fairerweise sagen – die Nicht-Position des Buddhas, also die Position, die keine wirkliche Position ist. Sondern ein Sein, in dem es nicht mehr das Bedürfnis gibt, sich zu definieren, sich zu bestätigen.

Und das ist unglaublich tiefgreifend. Jetzt haben wir den logischen Weg gemacht, wir sind über den Intellekt gegangen. Aber das ist, was auf der Erfahrungsebene dann das Auflösen von Ichbezogenheit ist. Wo es niemand mehr gibt, der schaut, der hört, der versteht, der erwacht oder der verblendet ist. Kein Jemand und doch ganz klar ist da was. Wir sind nicht gleich, wir sind nicht ununterscheidbar, wir sind sehr fein unterscheidbar, ganz klar. Hmm.

Wenn wir Buddhas Lehrreden im Pali-Kanon anschauen, ist diese Nicht-Position, also dieses Frei-Sein von Standpunkten deutlich spürbar. Und es wird auch klar, warum es bei den sechs Wurzel-*Kleśas* (Pali: *Kilesas*) warum eines davon "Sicht" ist. Es ist nicht verkehrte Sicht, verkehrte Sichtweise, sondern Sicht. Überhaupt eine Sicht zu haben, einen Standpunkt zu haben, bedeutet, das Bedürfnis noch nicht hinter sich gelassen zu haben, sich und den Geist und ähnliche Phänomene zu definieren. Wir brauchen immer noch Bezugspunkte, wir brauchen immer noch das Gefühl, sagen zu können: Das ist es. Und es wird uns ganz unwohl dabei, wenn wir es nicht sagen können.

Das Mysterium des Seins, nicht sagen zu können wer ich bin, was ich bin, ob ich bin, ob ich nicht bin, beunruhigt uns immer noch. Angesichts des Todes sind wir immer noch beunruhigt: Wer stirbt? Ich habe Angst vor dem Tod, ich möchte nicht sterben. Wir haben das Bedürfnis, uns immer noch zu affirmieren, unsere Existenz zu bestätigen.

Und solange dieses Bedürfnis da ist, gibt es noch eine Sicht, eine vermeintliche Sicht. Und wer den Dharma-Weg geht wird schlussendlich jegliche Sicht hinter sich lassen müssen – bereit, einfach Prozess zu sein, ohne sich zu definieren, ohne als jemand, als ein Ich unterwegs zu sein, mit einem Geist. Geist ist der Oberbegriff, Ich wäre der Unterbegriff.

Vielleicht ahnt ihr, wenn ich so darüber spreche, was für eine Herausforderung das ist, darum geht es beim Meditieren. Beim Meditieren geht es schlussendlich darum, ohne Bezugspunkte sein zu können. Und Meditation, um befreiend zu wirken, muss über Bezugspunkte hinausgehen, bzw. muss alle Bezugspunkte loslassen.

Solange ich da gemütlich sitze und Ich meinen Atem beobachte – Atem ein, Atem aus, ein, aus – ist die Welt noch in Ordnung. Da wird meine Ichbezogenheit noch nicht erschüttert, aber wenn ich mich im Atem verliere und die Erfahrung mache, dass es niemanden mehr gibt, der atmet und dass es trotzdem atmet, dann wird die Welt anders. Dann merken wir ... ho, ha ... seltsam: Da war grad niemand und trotzdem geht das Leben weiter, hmm.

Das sind die Erfahrungen, die uns allmählich dieses Verständnis des Nondualen eröffnen. Mal bekommen wir sie ganz bewusst mit, also nicht als jemand, der beobachtet, sondern da sind diese Momente

sehr bewusst. Und manchmal ist es wie als würde es sich so einschleichen in die Meditation und wir merken es erst viel, viel später: Da war doch was anders, etwas ganz anders.

Und wenn wir diese Erfahrung ganz tief machen, in der Tiefe unseres Seins eine klare Erfahrung davon entsteht, wie es ist, einfach so zu sein, dann ist es danach sogar unmöglich, noch die Vorstellung eines tatsächlich existierenden Ichs zusammen zu bekommen. Wir kriegen sie gar nicht mehr zusammen. Es geht nicht! Ist unmöglich! Es ist viel zu absurd, von einem Ich zu sprechen. Das Ichgefühl als eine Identität ist nicht mehr so abrufbar, wie es den Rest des Lebens vorher war. Das ist, wenn dieser Punkt erreicht ist, da findet eine tiefe Transformation statt im Wesen des Praktizierenden. Da wird den normalen Emotionen der Boden entzogen. Das Normale, "ich will", "ich will nicht", Begierde, Abneigung, funktioniert nicht mehr richtig. Dazu braucht es einen festen Glauben an Ich: Ich, der ich will – Ich, der ich nicht will. Ich, der ich erwachen möchte, auch das fällt in sich zusammen, gibt es dann nicht mehr. Und darum geht's beim Praktizieren.

Wir verstehen dann, was Lama Gendün im nächsten Satz sagt:

Der Geist ist jenseits des Denkens und kann von diesem nicht erfasst werden. Deshalb sagt man von ihm, er sei die »Große Mitte« jenseits aller festlegenden, extremen Anschauungen, ...

Jede Anschauung von existent oder nichtexistent wird hier extrem genannt, das ist mit extrem gemeint. Die vier Extreme sind die vier Positionen, die ich eben erklärt habe, die bei Lama Gendün im Satz vorher stehen. Das sind die vier Extreme.

... jenseits von extremen Anschauungen, jenseits aller begrifflichen Bezugspunkte.

Wer behauptet, dass der Geist oder eine Essenz des Geistes »existiert«, verfällt der Sicht des Ewigkeitsglaubens, die eine tatsächliche, bleibende Existenz des Geistes annimmt.

Das Gleiche gilt für Seele, Selbst, Ich und alles andere, was ihr da einfügen könntet.

Wer hingegen sagt, der Geist oder eine Essenz des Geistes »existiert nicht«, verfällt dem anderen Extrem einer nihilistischen Sichtweise, die das Vorhandensein des Geistes komplett abstreitet. Auch mit Behauptungen wie »Der Geist ist jenseits von existent und nichtexistent« oder »Er ist existent und nichtexistent zugleich« fallen wir wieder in den Glauben an bleibende Existenz, weil wir ein Vorhandensein des Geistes an sich bejahen.

Immer wenn wir etwas über den Geist aussagen und sagen: Der Geist *ist* so und so, dann sind wir eigentlich wieder dabei von einer Existenz auszugehen.

Wenn wir nun – als vierte Möglichkeit – denken: »Dann muss der Geist also nichts von all dem sein«, verneinen wir seine Existenz und fallen wiederum in das Extrem des Nihilismus. Der buddhistische »Weg der Mitte« beruht auf dem Verständnis, dass keiner dieser intellektuellen Standpunkte und auch keine ihrer Kombinationen die Natur des Geistes erfassen kann, da sie sich dem Zugriff des Intellekts entzieht.

Die Natur des Geistes ist begrifflich nicht fassbar, wir können sie umschreiben, wir können wie so hindeuten mit Worten, aber es ist unmöglich, sie zu erfassen.

Und auch an dieser Mitte sollten wir nicht als etwas wirklich Existierendem und als neuem Standpunkt festhalten.

Diese Mitte, der Weg der Mitte zwischen den Extremen, ist keine auffindbare Mitte. Es ist eine Mitte insofern, als der Geist da völlig in Frieden ist, also dieser nicht auffindbare Geist ist in Frieden. Es ist unmöglich mit Worten zu beschreiben, wer oder was da in Frieden ist. Aber es ist eine Mitte, eine Ruhe, die da einkehrt, wenn wir es nicht mehr brauchen, uns unserer eigenen Existenz zu vergewissern oder sie abzustreiten.

Intellektuelle Überlegungen dieser Art können uns helfen, nicht in fehlerhafte Anschauungen zu verfallen, aber wir müssen sie schließlich hinter uns lassen, um die Natur des Geistes zu verwirklichen. Die letztendliche Wirklichkeit des Geistes ist völlig jenseits aller Vorstellungen, Begriffe und Definitionen. Um sie zu verwirklichen, müssen wir uns auf den Weg der Meditation begeben. Die Natur des Geistes ist kein Ort und doch müssen wir einem Weg folgen, um sie zu erkennen. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, dürfen wir aber aus dem Geist und seiner Natur kein Objekt oder Ziel machen.

Na, ich glaub den Rest spare ich dann mal für morgen auf.

Können wir bitte kurz mal lüften? Ist es möglich? Danke. Offenbar wird mir schon ganz heiß, wenn ich so komplexe Erklärungen gebe.

Ich habe versucht, das was hier gemeint ist in den Unterweisungen, die ich so gebe, leichter verständlich zu machen, indem ich das Wort "Prozess" eingeführt habe, Ja, ich hab dieses Wort schon häufiger benutzt in den letzten beiden Tagen. Von einem Prozess kann man auch nicht sagen, dass es ihn gibt, weil es halt ein Prozess ist. Es sind wandelnde Phänomene und doch lässt sich da etwas beobachten, es lassen sich Auswirkungen erfahren. Vielleicht hilft euch das.

Wir sind es inzwischen gewöhnt in unserer Kultur, aufgrund unserer Schulbildung und so, mit Energien, Kräften und Prozessen umzugehen und das sind hilfreiche Bilder. Wir sind so vertraut mit dem Phänomen Elektrizität, Strom, aber wer kann Strom schon fassen? Eigentlich sind das Kräfte, die da wirken. Wir sind mit Magnetkraft, Schwerkraft vertraut, wir sind mit Molekularbewegungen vertraut. Wir sind inzwischen *intellektuell* vertraut damit, dass es keinen fassbaren Ort für Materie gibt, also subatomare Partikel usw.

Geist, in erster Annäherung sind Kräfte, die wirken, hmm. Nicht fassbar und doch deutlich spürbar, und das sind starke Kräfte – Kräfte, die einen gefangen nehmen können. Und es sind Kräfte, die wenn sie frei fließen, eine ganz andere Art von Leben ermöglichen, ein Erleben, das man "das Erwachen" nennt, ein freies Leben, ein glückliches mit weitem Geist.

Lasst uns noch ein wenig üben.

Die zentrale Übung in der Dharma-Praxis ist das Sein ohne Bezugspunkte. Zu sein ohne Zentrum, ohne dass jemand im Zentrum des Seins ist. Und ohne, dass ein Gegenüber ergriffen wird, fixiert wird. Wir können das in allen Sinneserfahrungen üben, bzw. erleben.

Dieses mittelpunktlose Erleben findet immer dann statt, wenn wir z.B. in die Körpererfahrungen gehen, wenn nur noch Erleben da ist.

Wenn im Sehen nur noch Sehen ist.

Wenn hören einfach hören ist.

Wenn wahrnehmen, gewahren, einfach gewahren ist.

3. Unterweisungen des 3. Tages (26.4.2016)

3.1. Vier Kontemplationen & Meditation Sosein (S. 187)

In der folgenden Morgenmeditation, verwendet Lama Tilmann eine Passage aus dem Buch. Diese wird in der darauffolgenden Morgenunterweisung nochmals ausführlich erläutert.

Morgenmeditation – Audio 12: “26.4. 06.30 LT Vier Kontemplationen & Meditation So Sein Buch, S. 187”

Für heute Morgen schlage ich vor, dass ein jeder selbst den Weg geht, der ihm oder ihr am ehesten ermöglicht, sich ganz klar auszurichten – so ähnlich wie wir das in der tibetischen Tradition tun, mit der Kontemplation über diese kostbare Gelegenheit in diesem menschlichen Leben, über die Dringlichkeit aufgrund des Wandels und der Unwägbarkeit unseres Todeszeitpunktes.

Und dann, dass wir uns klar machen, worum es eigentlich geht, jetzt gerade: Warum ich hier sitze, was ich jetzt praktizieren möchte, was mein eigentliches Anliegen ist. Und dann innerlich Zuflucht nehme ... und mit dem Segen der Zuflucht dann praktiziere. Vielleicht erst eine Phase, wo ich bewusst die aufsteigenden Gedanken entlasse in ihre eigene Natur, ohne zu fixieren, ganz bewusst Geistesruhe praktiziere, bis der Geist sich geklärt hat.

Wenn wir das Gefühl haben: “Ja, jetzt passt es.”, dann können wir hin und wieder mal so schauen: Wie ist er eigentlich, der Geist? Gibt es da jemanden? Kleine Fragen, die intuitive Einsicht unterstützen.

*** Stille (1:55 – 22:28) ***

Und ein frischer Start für die zweite Hälfte. Hierzu eine kleine Passage von Gendün Rinpoche (S. 187):

Für gewöhnlich greift der Geist, mit dem wir uns als einem »Ich« identifizieren, ununterbrochen nach Objekten und haftet an all den verschiedenen Situationen.

Er greift nach den Sinnesobjekten, den Objekten der Sinne.

In der Meditation geben wir dieses Greifen und Festhalten auf und lösen den Geist aus seinen Fesseln, indem wir alle Fixierungen und alles Abgelenktsein sich von selbst auflösen lassen.

Also, wir meditieren im dem Vertrauen, dass sich die Fixierungen, das Greifen, das Abgelenktsein von selbst auflösen, dass wir sie nicht extra noch fortschicken brauchen.

In diesem Prozess des Loslassens befreit sich der Geist auf natürliche Weise von allen Spannungen und Anhaftungen, die ihn einschränken und gefangen halten. Wir finden in immer tiefere Entspannung und öffnen uns vollkommen. Was immer in unserem Geist erscheint, überlassen wir sich selbst, ohne irgendetwas festzuhalten oder abzulehnen.

*Meditation bedeutet den Geist im gegenwärtigen
Augenblick ruhen zu lassen, also in der unmittelbaren Präsenz, – ohne etwas
abzulehnen
ohne etwas künstlich zu erzeugen und ohne das
Sosein des jeweiligen Momentes zu manipulieren.*

Ich wiederhole diesen Satz noch einmal:

***Meditation bedeutet den Geist im gegenwärtigen
Augenblick ruhen zu lassen – ohne etwas abzulehnen***

*ohne etwas künstlich zu erzeugen und ohne das
Sosein des jeweiligen Momentes zu manipulieren, zu verändern.*

*** Stille (25:30 – 41:30) ***

Jetzt in der Frühstückspause, wo ihr ja auch in der Arbeitsmeditation seid, versucht ab und zu einmal daran zu denken, dieses Sosein zu spüren. Einfach so wie es gerade ist, ohne irgendwas extra, ohne irgendetwas dazu. So wie es immer gerade ist. Den Geist darin sich weiten zu lassen. Immer wieder. So wie es gerade ist, ist immer anders. Aber da ist etwas in dieser Erfahrung, was immer gleich ist. Versucht mal zu spüren, wie das ist. Es ist die einfachste und natürlichste Form von Meditation. Das Sein – offen, gewahr – mit dem gerade so wie es ist, ohne etwas zu ändern. Das löst uns sofort aus Verstrickungen, Wollen, Anders-haben-wollen. Es macht den Geist sofort frei, egal, was es ist.

3.2. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 186-187)

Morgenunterweisung – Audio 13: “ 26.4. 09.10 LT Projektionen & Komplikationen-prapancha S. 186f & Meditation So Sein S. 187”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Heute Morgen habe ich euch eine Passage von Lama Gendün vorgelesen. Die findet sich auf Seite 187. Und ich möchte jetzt mit euch die komplette Passage nochmals durchgehen und beginne auf Seite 186 in der Mitte. Das ist dort, wo wir bei den Erklärungen zur Meditation das letzte Mal aufgehört hatten. Der letzte kursiv gesetzte Satz heißt:

*Mit Hilfe der Meditation befreien wir uns vom
Hoffen auf Glück und von Haften und Anspannung.
Sie eröffnet uns die natürliche Weite und grenzenlose
Freude, die der Buddhanatur innewohnen.*

Und dann fährt Lama Gendün fort:

In dieser Weite, frei von Anhaften und dadurch auch frei von allem Leid, kommt unser Geist zur Ruhe, denn unsere für gewöhnlich starke gedankliche Aktivität wird nicht, wie wir meist annehmen, von äußeren Gegebenheiten oder von dem Kontakt mit äußeren Objekten hervorgerufen, sondern wird von unseren Mustern des Anhaftens, des Ablehnens und gleichgültigen Vermeidens unterhalten. Gedanken und Gefühle erscheinen aufgrund unserer eigenen Tendenzen.

Erstmal bis hier hin. Es ist einfach zu verstehen und doch ein wichtiger Punkt. Wir denken oft, dass unsere Probleme uns die Gedanken machen, oder dass wir denken müssen, weil wir Sinneserfahrungen machen. Also z.B., weil ein Flugzeug über uns fliegt, fühlen wir uns fast wie gezwungen, darüber nachzudenken oder kurz zu sagen “Flugzeug”. Oder wenn wir etwas sehen, etwas Essbares, dass wir dann denken: Mag ich. Mag ich nicht. Oder in sogar weitergehende Gedanken darüber ... und, und, und ..., dass, wenn wir andere Menschen sehen, gleich meinen, darüber nachdenken zu müssen. Tatsächlich gibt es keinen solchen Zwang. Weder in einem Problem noch in einer Sinneserfahrung gibt es irgendeine Notwendigkeit darüber nachzudenken.

Wenn der Nachbar vor mir wackelt beim Meditieren, wenn ich mit offenen Augen meditiere, dann gibt es keinen Zwang darüber nachzudenken oder mich gar davon irritieren zu lassen. Schlimmer wird's noch beim Schnarchen. Ja, wie viel muss ich eigentlich denken und mich ärgern? Also, das ist gemeint mit

diesem Absatz hier. Wenn wir bemerken, dass in uns eine Reaktion, eine Kettenreaktion losgeht, dann ist das tatsächlich unsere eigene Reaktion und jemand anders würde vielleicht ganz anders mit der Situation umgehen.

Und es gibt die Möglichkeit, damit in dieser Weite zu bleiben. Also in dieser Weite frei von diesen Reaktionen des Anhaftens und Ablehnens. Wie wir da hineinfliegen, das ist genau das, was wir üben dann beim Meditieren. Meditieren ist das Üben, nicht in diese Reaktionen des Greifens hineinzufallen. Das üben wir die ganze Zeit. Wir üben mit allem, was auftaucht an Sinneserfahrung, offen und weit zu bleiben.

Jetzt sagt Lama Gendün weiter, also der letzte Satz war ja:

Gedanken und Gefühle erscheinen aufgrund unserer eigenen Tendenzen.

Das heißt die Muster, die emotionalen, Muster mit denen wir unterwegs sind.

Wir projizieren unsere Gefühlszustände aus unserem eigenen Innern nach außen und nehmen sie dann als äußere Welt wahr.

Also, wir halten den Typ für unangenehm oder sehr angenehm, sehr interessant und der ist klasse und ... Das wohnt dem Menschen nicht inne, das nennt man Projektion. Da ist unsere Bewertung schon wie vermischt mit der Wahrnehmung des Objektes, also dessen was außen ist. Und so geht es bei vielem, dass wir fast instinktive Reaktionen haben. Auf Gerüche zum Beispiel, das ist ganz stark – instinktive Reaktionen auf Gerüche, als ob dem Geruch diese emotionale Qualität innewohnen würde, als ob ein Geruch per se angenehm wäre oder unangenehm. Ist er nicht. Manche Leute mögen Schweißgeruch, andere können es nicht ausstehen. Ja, fragt mal die Fliegen und Käfer, was die so mögen.

Ja, das ist schon ganz wichtig, das klar zu bekommen, dass diese Attribute den Sinneserfahrungen nicht innewohnen. Das ist keine schöne Aussicht hier vor uns, per se. Wieso soll das eine schöne Aussicht sein? Das wohnt den Bergen nicht inne, dass sie für irgendjemanden eine schöne Aussicht darstellen. Es gibt auch Leute, die finden das total bedrückend, da vor so einer Wand zu sitzen. Ja, das wohnt den Sinneserfahrungen nicht inne.

Das heißt alles was wir mit den Sinneserfahrungen machen, das ist unser eigenes Produkt. Wir haben uns so gesellschaftlich auf einiges geeinigt. Die meisten mögen Vanillegeschmack oder ... Ja, es gibt so Gerüche, die bei den meisten durchgehen. Es gibt Arrangements, also Stile, wie man sich einrichtet, das geht durch, die meisten finden das ganz Ok. Zwanzig Jahre später ist es out. Es ist überholt.

Wir richten es uns so ein, dass wir so das Gefühl haben, das wäre so. Aber es ist nur eine gesellschaftliche Übereinkunft, eine Norm, auf die wir uns einigen und mit der wir unterwegs sind. Und das kann in einer anderen Gesellschaft ganz anders sein.

Wer würde schon Heuschrecken essen? Ja. Warum nicht? Aber bei uns ist es nicht so auf der Tagesordnung. Versteht ihr? Das spielt in jede Sinneswahrnehmung herein. Ob ihr das jetzt mögt oder nicht mögt, was ich sage, das hat nur zum Teil mit mir zu tun. Der größere Teil liegt in der Verarbeitung von dem, wie ihr das aufnehmt, was ihr mögt und nicht mögt und was euch gut tut und was euch nicht gut tut. Wie das Retreat ist... all das kann himmelweit auseinandergehen zwischen zwei Personen, die nebeneinander sitzen und eventuell sogar noch im selben Raum schlafen und dasselbe essen. Das kann so weit auseinander gehen, krass.

Und dessen müssen wir uns beim Meditieren bewusst sein und damit arbeiten wir. Genau das ist das Spannende. Wie kann ich aus diesen zwanghaften Reaktionen aussteigen? Deswegen üben wir still zu sitzen, um nicht auf jedes Jucken, jede unangenehme Empfindung direkt mit einer Bewegung zu reagieren, sondern einfach mal zu spüren: Was mach ich da eigentlich?

Bin ich wieder am Ausweichen? Dass ich nicht auf visuelle Reize direkt mit Kopfwenden reagiere, sondern einfach mal lasse. Dass ich mit Geräuschen so arbeite, dass Geräusche einfach sind, sie brauchen nicht mal einen Kommentar. Sie brauchen mich nicht. Und, und, und... Und das natürlich dann vor allen Dingen bei den Gedanken und Gefühlen, dass die auch einfach auftauchen dürfen und keinen weiteren Kommentar brauchen.

Das ist die Grundübung in Weite und Entspannung bei allem, was auftaucht. Davon können wir gar nicht genug üben. Vor allen Dingen, wenn wir dann länger sitzen, dann wird es auf jeden Fall unbequem. Das ist ja eigentlich programmiert. Wir brauchen ja nur ein bisschen länger zu sitzen und schon haben wir recht spannende innere Zustände, mit denen wir arbeiten können.

Zu Anfang ist noch alles in Ordnung, aber schon bald beginnt es irgendwo nicht mehr zu stimmen. Und wenn wir noch länger sitzen, dann kann es sein, dass wir uns zwar an die körperliche Haltung total gewöhnen, aber dann beginnt der innere Zirkus immer stärker zu werden. Da ist Raum. Wir können wie träumen und haben dann unsere emotionalen Tagträume, die kommen, ganz von selbst, brauchen wir uns gar nicht darum zu kümmern. Es braucht nur eine ausreichend lange Weile nicht unterdrückender, offener Präsenz und die Gefühle werden kommen. Das ist garantiert. Und das sind unsere eigenen, die haben nichts mit der Situation zu tun.

Das ganz tief anzunehmen ist Teil der meditativen Grundhaltung und sich zu sagen: "Ja, und genau das ist mein Gefängnis, da immer so in reaktiven Mustern unterwegs zu sein. Und genau da möchte ich draus aussteigen. Das lerne ich jetzt. Eine Sinneserfahrung um die nächste, einen Gedanken um den nächsten, ein Gefühl ums nächste. Manchmal schaffe ich es nicht, dann bin ich in der Reaktion. Dann merke ich es und dann steige ich wenigstens dann aus. In dem Moment, wo ich es merke, ist es schon vorbei."

Gendün Rinpoche fährt fort und sagt:

Wenn wir in der Meditation damit vertraut werden, einen Geist frei von Anhaften zu wahren, ohne ihn auf etwas zu fixieren oder durch vorgefasste Vorstellungen einzuengen, also wie etwas zu sein hat, wie die Meditation zu sein hat, wie der Geist zu sein hat, dann entspannt er völlig und kommt zur Ruhe.

Und das ist eine großartige Entdeckung, wenn wir merken, wie genau diese Haltung in die Ruhe führt, weil wir nicht mehr im Kampf sind. Wir sind nicht mehr im Widerstreit mit den Erfahrungen. Wir sind im Einklang und das führt zur Ruhe. Wir werden offen, durchlässig und dadurch auch ruhig.

Es gibt dann keinen Grund mehr für das Entstehen von Gedanken und Empfindungen. Mit Empfindungen sind hier jetzt nicht die normalen Sinnesempfindungen gemeint, sondern das Unterscheiden in angenehm und unangenehm. Selbst das hört auf. Wir nehmen einen Schmerz z.B. dann gar nicht mehr als Schmerz wahr, sondern als Intensität. Intensives Erleben. Es ist keine direkte Wertung dabei, das wäre unangenehm. Es ist eine intensive Empfindung. Die Frage ist dann eher, ob ich mich durchlässig machen kann für diese Intensität.

Und es ist tatsächlich so, dass ein Geist, der so entspannt, dann gar keine Gedanken mehr produziert. Also, das Denken wird überhaupt nicht mehr genährt und kommt zum Erliegen. Auch das ist ganz gut, mal zu erfahren, dass es gar nicht notwendig ist zu denken. Dieses begriffliche Denken kann über lange Strecken einfach gar nicht anspringen, weil niemand es braucht, niemand ins Reagieren geht. Es ist nicht so, dass das jetzt besonders erstrebenswert wäre, ohne begriffliches Denken da zu sitzen. Das ist ganz nett, eine schöne tiefe Erfahrung, es macht den Geist ganz klar, aber es ist nicht in sich ein Wert. Es ist nur eine neue Möglichkeit, die wir haben in unserem Leben, auch mal nicht zu denken. Und wir wissen dann genau, wie es geht und wie wir dahin kommen. Jederzeit. Es ist eine neue Möglichkeit, die wir haben. Sehr entspannend. Extrem entspannend. Und ein Quell von Gesundheit auch, von Energie. Weil

die meiste Energie, die verpufft durch dieses ständige begriffliche Bewerten, Überlegen, halt das, was wir so begriffliches Denken nennen mit den ganzen emotionalen Inhalten, die sich daran knüpfen. Da geht der größte Teil unserer Energie hin. Und das ist oft gar nicht gewollt von uns. Wir wollen das eigentlich gar nicht. Das ist, wie man auf Französisch sagt: *Malgré moi* – obwohl ich das gar nicht möchte.

Und dann kommt der kursiv gesetzte Satz:

***Wenn das Haften an einem Ich aufhört,
hören auch die Projektionen auf.***

Das Wort Projektionen ist heikel, weil es ja in der Psychoanalyse für das Projizieren von inneren Inhalten, also emotionalen Inhalten auf jemand anderen benutzt wird. Hier ist das Wort Projektionen, auf Tibetisch *tröpa*, Pali *prapancha*. Damit sind die ganzen Verästelungen des Denkens gemeint. *Tröpa* auf Tibetisch ist alles Zusätzliche, alles Überflüssige, alles was nicht eigentlich Teil des Erlebens ist, das was zusätzlich hinein interpretiert wird.

Und die erste Stufe des Erwachens heißt dann auch *trödräl*, frei von diesen Komplikationen, Projektionen. Wenn das aufgehört hat, wenn diese Verästelung, wenn diese zusätzlichen Ausschweifungen, das ausschweifende Denken, dieses immer noch was oben drauf und dazu, wenn das aufgehört hat. Und die stärksten Muster von dem, was wir Projektionen nennen oder Verästelung, das sind die ganzen ichbezogenen Gedanken. Das ist eine Mega-Projektion. Nicht eine Projektion im Sinne auf den anderen, sondern dass unserem Erleben immer noch zusätzliche ichbezogene Schleifen so beigelegt werden, ständige Kommentare. Dass es nicht beim Sehen bleibt, sondern dass direkt Gedanken kommen von "ich sehe", oder "mag ich das?" und, und, und... Also diese extra Ich-Schlaufen, das ist ein großer Teil von dem, was wir hier mit Projektionen bezeichnen.

Ich übersetze es heute nicht mehr als Projektionen, sondern eher als Komplikationen. Und dann wäre die erste Stufe des Erwachens das Frei-Sein von Komplikationen, manchmal auch Einfachheit genannt. Eine neue Einfachheit, frei von der Komplikation der Ichbezogenheit, der Subjekt-Objekt-Trennungen, des Bewertens usw.

Und damit merkt ihr auch, wie die beiden Teile des Satzes zusammengehören:

Wenn das Haften an einem Ich aufhört, also wenn diese Grundtäuschung aufhört, dann **hören auch die Projektionen auf**, weil die von diesem Ich-Gefühl genährt sind. Daher kommen die ganzen verästelnden Gedanken, zusätzlichen Bewertungen usw.

Ohne das Ichgefühl gibt es auch keine vom »Ich«, dem Subjekt, getrennte Erscheinungswelt, keine Objekte, die unabhängig von einem projizierenden Geist existieren würden.

Die *unabhängig* existieren würden – das ist jetzt wieder ganz spannend. Das ist keine Verleugnung der Existenz von Objekten. Also dass es z.B. dieses Buch gäbe. Das ist keine Verneinung davon. Sondern dieses Buch gibt es nur als ein erlebtes Buch. Ein Buch, das gesehen wird, das gefühlt wird, das berührt werden kann, das gerochen werden kann usw. ... was also in irgendeiner Form Teil des Erlebens wird. Etwas, was nicht Teil unseres Erlebens ist, gibt es für uns nicht. Wir sprechen nur das, was subjektiv wahr ist. Das was hinter dem Mäuerchen auf dem Boden liegt, das gibt es bis jetzt für uns nicht. Jetzt beginnt es begrifflich eine gewisse Existenz zu bekommen, denn vielleicht liegt da ja was hinter dem Mäuerchen. Vielleicht habe ich vor der Unterweisung da etwas versteckt, um jetzt darüber sprechen zu können. Ihr merkt, es beginnt jetzt eine vorgestellte Wirklichkeit zu bekommen Aber noch nicht über die anderen Sinne, die fünf äußeren Sinne sind noch nicht aktiviert. Ich könnte jetzt beschreiben, was ich da versteckt habe, dann würde es im mentalen Sinn immer stärker zum Erleben werden.

Also was Lama Gendün hier meint, ist: Wenn es kein getrenntes Ich gibt im Erleben, dann gibt es auch kein getrenntes Objekt. Also wenn's kein Subjekt gibt, gibt's kein Objekt. Und Objekte sind Sinneserleben, sind Sinneserfahrungen. Wenn jetzt hier ein Flugzeug drüber fliegt, so sprechen wir ja normalerweise, dann hören wir ja einen starken Lärm. Das Flugzeug ist begriffliches Erleben, das schlussfolgern wir aus dem Lärm durch vergleichen mit früheren solchen Lärm-Erfahrungen. Tatsächlich existiert es dann als das, was wir denken. Wir sehen dann vielleicht so einen Militärjet da innerlich in unserer Vorstellung über uns drüber fliegen. Aber tatsächlich, was immer wir sehen, hören, denken und so, als solches existiert es und nicht getrennt von unserem Erleben. Das ist wichtig, sich klarzumachen.

Die Person, die ich wahrnehme, die existiert in meiner Welt. Wenn ich dich jetzt anschau, du existierst als die Person in meiner Welt, die *ich* wahrnehme. Und die, die du selbst wahrnimmst, die kenne ich gar nicht, die existiert für mich gar nicht. Und das muss man sich klar machen. Getrennt von uns, objektive Objekte, die objektiv für sich nur die Eigenschaften haben und keine anderen, das gibt es in der Erlebniswelt nicht.

Wir können versuchen, das wissenschaftlich zu definieren, in dem wir aufgrund der verschiedenen überprüfbaren Sinneserfahrungen so eine Schnittmenge nehmen. Aber der wissenschaftlich exakt beschriebene Baum ist nicht der erlebte Baum. Das ist etwas ganz anderes. Man kann die Erfahrung, wie es sich anfühlt, unter einem Baum Schatten zu finden nicht wissenschaftlich exakt beschreiben. Aber das ist eine der wesentlichen Erfahrungen, die wir mit Baum verbinden – oder Schutz vor Regen. Es gibt so vieles, was wir nicht wissenschaftlich exakt beschreiben können als eine objektive äußere Realität. Das was für uns relevant ist, ist die subjektiv erfahrene Realität.

Und darum geht es in der Meditation. Die Meditation beschäftigt sich nicht mit der Möglichkeit oder Unmöglichkeit, unabhängig vom Erleben existierende Objekte zu beschreiben. Sondern sie geht vom Erleben aus, denn im Erleben entsteht *dukkha*. Im Erleben entsteht die Anspannung, die Enge und die Unfreiheit. Deswegen wird die Lösung auch im Erleben zu suchen sein und nicht woanders.

Das ist ganz wichtig, weil einige von euch sind, genau wie ich auch, von der Naturwissenschaft geprägt und sind mit anderen Axiomen noch unterwegs, die aber für die subjektiv erlebte Wirklichkeit überhaupt keine Rolle spielen. Ob ich einen Menschen als groß oder klein wahrnehme, bedrohlich oder angenehm, das hängt nicht von seinen wissenschaftlich beschreibbaren Merkmalen ab. Meine ganze innere Welt reagiert aber auf das, was subjektiv empfunden wird. Nur dort entsteht Leid.

Von daher können wir sagen: Die Meditation hilft uns, unsere Wahrnehmung etwas zu verwissenschaftlichen. Wir werden sehr viel entspannter und neutraler. Und wir lösen uns aus dieser extremen Subjektivität, der wir normalerweise unterliegen. Wir nehmen wahr, dass was gesehen wird ..., dass Sehen, einfach nur Sehen ist und dass es nicht schon angenehm, unangenehm und das alles beinhaltet. Wir werden also nüchterner durch Meditation. Das ist etwas ganz Hilfreiches. Dieser Aspekt der Nüchternheit, der hilft uns, uns aus diesem ganzen Überschießen an emotionalen Reaktionen auf Sinneserfahrungen zu lösen. Ganz wichtig.

Und die Wissenschaftlichkeit geht noch weiter, indem der Wahrnehmungsprozess noch tiefer analysiert wird. Und wir merken in der Meditation, dass Wahrnehmen tatsächlich ohne zusätzliche Ich-Gedanken auskommt. Dass wir schon längst gesehen haben, bevor wir "ich" gedacht haben, was "ich" sehe. Dass wir schon längst gerochen, gefühlt haben, bevor die komplizierenden Gedanken kommen. Wir werden dadurch in eine Form der Wissenschaft eingeführt, die uns hilft, die uns befreit. Das ist die Wissenschaft des Geistes. Um zu verstehen, wie der Geist funktioniert.

Ich wiederhole nochmal:

Ohne das Ichgefühl gibt es auch keine vom »Ich«, dem Subjekt, getrennte Erscheinungswelt, keine Objekte, die unabhängig von einem projizierenden Geist existieren würden. Wenn wir dies erkennen, löst sich unser Haften an der vermeintlichen Wirklichkeit von Erscheinungen ...

Mit Erscheinungen ist alles gemeint, was im Geist auftaucht, alles was sich zeigt im Geist, insofern erscheint. Das Haften an der vermeintlichen Wirklichkeit, also unabhängigen Existenz – das müsst ihr vielleicht dazuschreiben – an der vermeintlichen unabhängigen Existenz – das ist hier mit Wirklichkeit gemeint – von Erscheinungen löst sich auf ...

... und der Geist verwickelt sich nicht mehr in Reaktionen auf seine eigenen Projektionen.

Also, der Geist verwickelt sich nicht mehr in Reaktionen, in emotionalen Reaktionen auf seine von ihm selbst erzeugte Wahrnehmung der Wirklichkeit.

Das ist so tief, wie es da steht! Das ist genau so gemeint! Das geht so weit, dass der Praktizierende sich bewusst wird, dass wenn wir aus diesen vielen Licht-Farb-Informationen, die vor uns sind, wenn wir da einen Raum mit 80, 90 Menschen machen, schon das ist allein eine Interpretationsleistung unseres Gehirns. Eine Interpretationsleistung aufgrund von Erfahrung. Dass wir im Schauen Männer und Frauen unterscheiden können, dass wir die Farben unterscheiden, Formen, dass wir dreidimensional sehen, das sind alles unglaubliche Leistungen bereits unseres Geistes. Und auf jeder Stufe, wie sich in unserer Wahrnehmung die Welt zusammensetzt, mischen sich bereits persönliche Erfahrungswerte hinein.

Zum Beispiel kriege ich, als Mann, ein etwas anderes Gefühl, wenn ich eine Frau betrachte oder wenn ich einen Mann betrachte. Das mischt sich da schon rein. Meine Wahrnehmung von Mann und Frau ist nicht wie die Wahrnehmung einer Frau, die jetzt neben mir sitzen würde. Und schon gar nicht, wenn wir dann noch die ganze Biografie hinzu nehmen, die persönliche Geschichte – was denn für mich das bedeutet hat, Frauen zu begegnen, Männern zu begegnen. Eventuell mischen sich da schon in die ganz grundlegende visuelle Wahrnehmung, ohne dass wir das merken, feine Anhaftungen, also Habenwollen, Ablehnungen, Präferenzen, mit rein. Das geht Ruck-Zuck.

Und dessen ist sich der Yogi gewahr und arbeitet damit. Überall wo es uns auffällt, dass sich da so eine gewisse Bewertung, eine gewisse Vorliebe oder Abneigung einmischt, sind wir ganz wach. Wir entspannen das, fühlen nochmal hin, schauen nochmal hin und lösen uns aus diesen zunächst unbewussten Präferenzen, von denen uns aber immer mehr bewusst werden.

Wir kriegen immer mehr mit, wie diese ganz schnellen, feinen Prozesse im Geist ablaufen. Und das ist, was mit vermeintlicher Wirklichkeit gemeint ist. Ihr kennt doch die Diskussionen bei Paaren. Ein Paar ist sich nicht einig darüber, wie eine Situation war und der eine versucht dem anderen klarzumachen: "Nein, es war doch genau so!". Und die andere Person sagt: "Nein, es war doch genau so! Ich habe es mit eigenen Augen gesehen. Ich habe es mit eigenen Ohren gehört." Und der andere sagt: "Und ich auch!" Ja, und da haben wir die zwei Realitäten und wir werden es nicht hinkriegen einander zu überzeugen, denn wir haben es direkt so erlebt. Da waren bereits im Erleben unsere persönlichen Filter aktiv. Die können einander nicht überzeugen, dass es anders war. Wir können nur vielleicht zu ihnen sagen: "Ah ja, vielleicht waren da auch schon Filter aktiv." Weil wir das insgesamt schon kennen.

Wenn der Geist sich nicht mehr in Reaktionen auf seine eigenen Projektionen verwickelt, dann wird er ruhig und frei von emotionalem Aufruhr. So entsteht wahre geistige Ruhe.

So entsteht *Shamata*. Ihr merkt, dass Lama Gendün hier *Shamata* – wie man zur Geistesruhe findet – durch einen Einsichtsprozess erklärt. Ein Verständnis dessen, wie sich Projektionen bilden, wie emotionale Reaktionen entstehen und ein Entspannen dank dieses Verständnisses. Und das führt zu Geistesruhe. Das ist sehr, sehr typisch für das Vorgehen von Lama Gendün. Er hat das fast nie unterrichtet, dass man versucht, Geistesruhe durch konzentrierte Übung hinzubekommen. Die Übung gibt es auch. Kann ich euch auch gerne unterrichten. Aber eigentlich wollte er uns immer ermutigen, dass wir den

Königsweg der Geistesruhe gehen, und zwar über die Weisheit. Dass wir über das Erkennen von dem, wie die Prozesse laufen, in die Offenheit, in die Entspannung finden. Wenn wir das sehen, verstehen, dann lässt das Greifen von selbst nach und die Ruhe kommt von selbst.

Diese Passage, die ich euch jetzt erklärt habe, die war mir zu schwierig, um die euch heute Morgen in der Meditation vorzulesen. Was ich euch vorgelesen habe, kommt jetzt. Es ist etwas leichter zu verstehen:

Für gewöhnlich greift der Geist, mit dem wir uns als einem »Ich« identifizieren, ununterbrochen nach Objekten und haftet an all den verschiedenen Situationen. In der Meditation geben wir dieses Greifen und Festhalten auf und lösen den Geist aus seinen Fesseln, indem wir alle Fixierungen und alles Abgelenktsein sich von selbst auflösen lassen.

Wenn es nicht mehr genährt wird, löst es sich auf.

In diesem Prozess des Loslassens befreit sich der Geist auf natürliche Weise von allen Spannungen und Anhaftungen, die ihn einschränken und gefangen halten. Wir finden in immer tiefere Entspannung und öffnen uns vollkommen. Was immer in unserem Geist erscheint, überlassen wir sich selbst, ohne irgendetwas festzuhalten oder abzulehnen.

Dieser letzte Satz ist auch eine hervorragende Meditations-Instruktion. Aber der Kernsatz, der jetzt kommt in kursiv, ist der, den ich euch heute Morgen speziell ans Herz gelegt habe.

Meditation bedeutet, den Geist im gegenwärtigen Augenblick, also in der gegenwärtigen Erfahrung, im gegenwärtigen Erleben, ruhen zu lassen.

Natürlich sagt Lama Gendün auch "gegenwärtiger Augenblick". Aber für ihn gab es gar keine Augenblicke, es gab für ihn gar keine Momente, das hat er uns oft erklärt, klar gemacht. Es gibt nur das jetzt stattfindende strömende Erleben. Erleben ist nicht unterteilt in Augenblicke, sondern setzt sich kontinuierlich fort. Also:

Meditation bedeutet den Geist im gegenwärtigen Erleben (Augenblick) ruhen zu lassen – ohne etwas abzulehnen, ohne etwas künstlich zu erzeugen und ohne das Sosein des jeweiligen Momentes zu manipulieren.

Das Sosein nicht beeinflussen. Es nicht zurechtbiegen. Wir wünschten uns vielleicht, dass unser Sosein dann ein Sosein von großer Weite ist. Das ist es aber vielleicht gar nicht. Vielleicht ist unser Sosein gerade etwas traurig oder ja, besorgt oder unser Sosein ist gerade von intensiven Schmerz-Erfahrungen geprägt. Und das einfach so lassen zu können, ohne es verändern zu wollen, das ist die zweite Übung beim Meditieren. Egal wie es gerade ist: Es so lassen zu können und ganz gewahr zu bleiben, nicht wegzugehen mit der Aufmerksamkeit. Es ist, wie es ist und genau darin sind wir gewahr und da wir nicht greifen, sind wir offen und gewahr. Das kommt halt, wenn man nicht greift, dann ist es dem Geist egal, welche Erfahrung ist, er entspannt, auch wenn wir traurig sind. Das ist ein Paradox. Wir erleben dann eine ganz andere Form von Trauer oder von Schmerz oder von Freude.

Lasst uns das für den Rest der Sitzung noch praktizieren.

Ins Sosein, gerade so wie es ist, entspannen, uns öffnen dafür, wie es gerade ist.

Und gar nichts daran verändern.

3.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 78-80)

Nachmittagsunterweisung – Audio 14: “26.4. 14.15 LT Grundlegende Gedanken - einfaches Leben Buch S.78”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Diesmal machen wir im Anfangsteil weiter: Zu den grundlegenden Gedanken, Seite 78 auf der Hälfte. Da sagt Lama Gendün:

Nun gibt es viele Leute, die der Lehre Buddhas schon begegnet sind und sie auch für richtig halten, aber trotzdem nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen.

Ja, das könnte auf einige von uns auch zutreffen.

Der Grund hierfür liegt in unserem Haften an weltlichen Werten, in der Einschätzung dessen, was im Leben wichtig ist.

Ist das so? Es hängt auf jeden Fall daran, was wir für besonders wichtig halten. Nun haben wir vielleicht nicht alle Freiheiten – schauen wir mal.

Wir lassen uns leicht von den attraktiven Wohlstandsgütern, die uns in vielerlei Formen und Farben umgeben, verführen und möchten sie nicht missen.

Das hat zur Folge, dass man mehr verdienen muss. Dass man nicht mit wenig Verdienst auskommt, sondern voll arbeiten muss, um voll zu verdienen und voll ausgeben zu können. Es wäre eine der Möglichkeiten - das ist jetzt nicht für Eltern, Eltern sind da oft noch enger getaktet, aber manche andere hätten da schon einen Spielraum, aber nutzen ihn nicht.

Manchmal halten wir unser gewöhnliches, leidvolles Leben im Daseinskreislauf sogar für recht angenehm. Wir widmen uns vor allem der materiellen Seite unseres Lebens und so sind unsere Anstrengungen von rein weltlicher Art.

Es geht um Absicherung, es geht darum, sicher zu gehen, immer genug in Reserve zu haben. Alles sicher wichtige Ziele aus einer bestimmten Sicht, aber Lama Gendün – ihr müsst euch vorstellen – spricht aus der Sicht eines Vollblutpraktizierenden, für den es des ausreichte mit einem Sack Tsampa in einer Höhle zu sitzen. Und er sagt: Was ihr alles für wichtig haltet ...

Als es darum ging die Retreatzentren einzurichten, kannte er uns schon so weit, dass er sagte: Ok, bis das Retreat anfängt, macht es euch nett, ihr müsst euch in eurem Zimmer wohl fühlen, aber dann ist Schluss. Dann wird nichts mehr angerührt, dann wird nur noch praktiziert. Ihr seid an einem Ort, der gut genug für die Praxis ist, ihr habt die Möglichkeiten, es euch ein bisschen einzurichten.

Ich kann mich persönlich an eine Situation erinnern. Ich hatte malocht wie ein Verrückter für den Bau der Retreatzentren und die haben wir alle selbst gebaut, alle Zimmer. Und es war irgendwie zwei Wochen vor Retreatbeginn und ich hatte noch gar nichts für mein Retreatzimmer gemacht. Dann dachte ich: Oh, ich hab zwar noch keine Meditationskiste und noch kein Bett, das habe ich mir dann später aus Paletten zusammengebaut, aber ich holte mal meine Bilderrahmen raus und war gerade dabei einen Bilderrahmen am Rand bunt zu bemalen, da kam Lama Gendün daher. Was machst du denn da? Hast du nichts Wichtigeres zu tun? Das erste Mal, wo ich mich um etwas Eigenes kümmerte (lacht) ... Ja, so ungefähr war die Situation.

Wir widmen uns vor allem der materiellen Seite unseres Lebens und so sind unsere Anstrengungen von rein weltlicher Art. Auch wenn wir schon viele Unterweisungen gehört haben mögen,

finden wir aufgrund unserer anders gesetzten Prioritäten weder die Zeit noch die Bedingungen, uns der Praxis zu widmen, und wenden uns – unter Umständen – schließlich ganz vom Dharma ab.

Statt dem Beispiel verwirklichter Meister zu folgen, sind wir von Persönlichkeiten fasziniert, die in der Welt erfolgreich sind. Wir verschwenden viel Zeit und Energie darauf, sie nachzuahmen und nach ebensolchem Reichtum, Einfluss oder Ruhm zu streben wie sie. Diese Wünsche und Sehnsüchte werden zu einer Quelle großen Leides, da unser Geist ständig von Verlangen – der hauptsächlichsten Ursache aller Unzufriedenheit – aufgewühlt wird.

Ich denke, für viele von uns hier drin, trifft das so gar nicht mehr zu, weil er auch schon viel reflektiert habt, wie ihr euer Leben sinnvoll gestalten könnt und schon vieles umgestellt habt. Aber wenn wir uns umschauen in unseren Familien und Freundeskreis und so, dann wissen wir: Ja, viele Menschen sind tatsächlich damit beschäftigt, genau mit dem was hier beschrieben ist.

Wenn wir der Vergänglichkeit, der Wahrheit des Entstehens und Vergehens, nicht gewahr sind, bleiben wir in diesen weltlichen Wünschen und somit im Daseinskreislauf gefangen und laufen allen möglichen Dingen hinterher, ohne zu erkennen, wie vergänglich und unwirklich sie sind.

Alles wandelt sich von Augenblick zu Augenblick und deshalb werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können.

Es ist gut, sich das vor Augen zu halten. Vielleicht gibt es gerade etwas in eurem Leben, was ihr gerne erreichen würdet. Schaut mal, was es ausmacht, wenn ihr diese Kontemplation darauf anwendet. Es kann alles wohl verdient sein, die nächsten wohlverdienten großen Ferien, die wohl verdiente nächste Anschaffung, Haus, Auto.

Das Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit endet stets in Enttäuschung, das dazu führt, dass wir uns vergeblich abmühen, Sachen und Situationen vor dem unvermeidbaren Wandel zu bewahren.

Da ist das Wort Ent-Täuschung im wörtlichen Sinne zu verstehen. Dass wir uns täuschen darüber, dass das, was wir erleben oder haben oder bekommen, dauern würde und das kann es nicht. Und es ist sehr anstrengend, die Dinge vor dem Wandel zu bewahren. Das ist sehr aufwendig. Wie viel unserer Energie geht da hinein? Den Körper vor dem Wandel ein wenig zu schützen.

Wenn man das ein bisschen tiefer kontemplant, merkt man: Ja, mein Leben ..., wenn ich das so anschau, ich bin freier, wenn ich weniger habe. Weniger ist mehr. Ich brauche mich um weniger zu kümmern. Denn wie viel Zeit geht dafür drauf, dass ich mich um so einiges kümmere. Natürlich ..., wenn wir für andere verantwortlich sind, lässt es sich nicht endlos vereinfachen, aber vielleicht können wir ja auch unsere Partner dafür gewinnen, ein einfaches Leben zu führen, mit möglichst wenig, um das wir uns kümmern müssen. Um viel Freiraum zu haben.

Ich selbst habe jetzt in den letzten vier Jahren auch ein Leben als Dharma-Lehrer gelebt mit Partnerin und natürlich gehörten Ferien dazu oder es gehörten auch einige schöne Dinge dazu. Es war alles kein kompliziertes Leben und trotzdem hat das schon jetzt wieder das Bedürfnis hervorgerufen, das noch extrem zu vereinfachen. Ganz zu vereinfachen, und ja wieder als – im Grunde genommen – als Yogi leben zu können in einem Retreathaus, ohne mich um vieles kümmern zu müssen.

Schaut mal, wie es für euch ist. Diese Vereinfachung, von der ich spreche, die setzt Freude frei. Es ist nicht etwas was man sich auferlegt und wie: Ich praktiziere Dharma, also muss ich ... weniger und einfacher und so, sondern das ist etwas, was wir tatsächlich als befreiend und beglückend empfinden, uns um vieles keinen Kopf mehr machen zu müssen, was für andere unglaublich viel Zeit und Energie schluckt. Es ist großartig, wenn wir uns das so einfach einrichten können und dann den Geist so frei haben, so viel Zeit haben. Das ist ja das Kostbarste. Zeit ist ja das Kostbarste, was wir überhaupt besitzen.

Und dann kommt dann dieser kursiv gesetzte Satz von Lama Gendün:

*Der Mensch verhält sich den Erfahrungen seines
Lebens gegenüber wie ein Kind, das fasziniert
versucht, einen Regenbogen zu erhaschen.*

Das wird überdeutlich, wenn man sich von der Werbung betören lässt. Die haben immer wunderbare Regenbögen. Die arbeiten damit. Vielleicht sind wir gar nicht so Leute, die auf Werbung einsteigen, aber viele steigen halt doch drauf ein – es scheint doch eine Wirkung zu haben. Und auch wenn es nicht um Werbung geht, so haben wir doch unsere eigene Werbung innerlich laufen. Ach was noch schön wäre! Ich könnt doch mal die Lampen wechseln. Oder neue Gardinen wären doch auch ganz schön. Oder oder oder ...

Wir haben so unsere eigene verheißungsvolle Werbung laufen: Ach, wie der Garten doch jetzt wieder sein könnte. Oder was weiß ich ... mein Wohnmobil ... Das war ein Treffer, ja, da schmunzeln einige. Ich kenne ja eure Welt nicht so recht, was euch so beschäftigt, aber es gibt doch immer noch so innere Werbung für was ganz schön wäre.

*Der Mensch verhält sich den Erfahrungen seines
Lebens gegenüber wie ein Kind, das fasziniert
versucht, einen Regenbogen zu erhaschen.*

Es wird diesen Regenbogen seiner Wünsche nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus nicht fassbar ist. Genauso wenig können wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, einfangen oder festhalten – auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken steht im Widerspruch zur Unbeständigkeit aller Dinge. Aufgrund dieser Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit entstehen Unzufriedenheit und Leid.

Wer in dieser Welt gestalten möchte und Freude am Gestalten hat, tue dies am besten im Gewahrsein der Vergänglichkeit. Dass wir nur dabei sind, Prozesse mitzugestalten, und das natürlich unser Neugebautes schon zerfällt, wenn wir nur die Hand davon lassen. Ein Bau beginnt schon zu bröseln, wenn er noch in Konstruktion ist. Das muss einem klar sein. Und so ist es auch mit menschlichen Projekten, mit gemeinnützigen Aktivitäten, mit Dharmazentren, alles ist Prozess. Wir gestalten mit und am besten tun wir das so, dass wir nicht für spätere Ziele so sehr mitgestalten, sondern weil es jetzt im Moment genau das Richtige ist. Weil es jetzt im Moment Ausdruck unserer Dharmapraxis ist.

Es ist sehr gut, wenn wir die Erfüllung unserer Wünsche nicht auf später vertagen, sondern jetzt so leben, dass es bereits erfüllend ist. Und eigentlich brauchen wir dafür nicht viel. Es ist erstaunlich, mit wie wenig man auskommt. Wir können sowieso immer nur in einem Stuhl sitzen, immer nur ein Kleid tragen. Wir können immer nur in einem Bett schlafen. Es braucht nicht viel. Wir können immer nur in einem Raum sein. Es ist gut, wenn wir uns das klarmachen ... ein paar Schuhe tragen.

Hier geht es um die Vorbedingungen, die Grundlagen der Praxis, also das was uns eigentlich dann ermöglicht, über viel Zeit zu verfügen, und den Dharma studieren, kontemplieren und meditieren zu können. Darum geht es jetzt gerade. Es geht nicht um irgendeine Moral. Jeder kann machen mit seiner Zeit, was er will. Aber wenn das unser Anliegen ist, dann brauchen wir Zeit. Dann brauchen wir die Bedingungen, einen sorgenfreien Geist zu haben. Wenn wir dann uns hinsetzen zu meditieren, ist unser Geist eben nicht mit Problemen beschäftigt, weil wir gar nicht so viele Projekte laufen haben, dass wir Probleme haben könnten. Oder wenn wir welche laufen haben, dann lassen wir sie vielleicht so laufen, dass wir uns nicht damit identifizieren und sie nicht zu Problemen werden lassen. Das muss man dann lernen. Wie kann ich etwas gestalten um mich engagieren in einem Projekt, in einem Lebensprojekt auch zusammen mit einer Partnerin, einem Partner, ohne dass es mir einen Kopf macht.

Ich habe für mich als Maßstab genommen: Wenn etwas beginnt, mich in der Meditation zu beschäftigen, dann mach ich was falsch. Ganz einfach. Dann ist es für mich ... da ist irgendetwas mit meiner Haltung ... da kann ich was dran ändern. Entweder ich steig da aus oder ich ändere meine Haltung. Die Dinge müssen so laufen, dass die Meditation frei bleibt von Sorgen, von Beschäftigtsein. Die Nächte müssen ungestört sein. Auch dieses Projekt, der grüne Baum, was ich da gerade am laufen habe, hat mir noch keine einzige schlaflose Nacht bereitet. Das ist wichtig, dass wir uns das so einrichten. Es darf uns nicht unsere innere Energie rauben, wir müssen frei bleiben. Frei bleiben für die Gewahrseinspraxis, hinzuschauen, zu entspannen, ganz entspannt zu bleiben. Und wenn das nicht der Fall ist, gilt es gut hinzugucken: Wie kann ich mich anders dazu einstellen, wie kann ich es anders machen, so dass ich mich nicht so drin verstricke.

Jeder gemäß seinen Fähigkeiten. Wir sollen uns nie mit anderen vergleichen: Was bei denen möglich ist und bei uns vielleicht nicht möglich ist ... Das spielt keine Rolle. Es geht nur um uns selbst, es geht um mich selbst, den eigenen Geist freizuhalten.

Zufriedenheit ist ein Riesengeschenk. Das können wir uns selbst machen. Wir können uns das Geschenk der Zufriedenheit machen. Weniger Wünsche kultivieren, sondern mehr Wertschätzung, von dem, was wir ohnehin schon haben, was ohnehin schon da ist. Das können wir bewusst als Lebenshaltung nehmen.

Jetzt geht Lama Gendün weiter mit einem etwas anderen Gedankengang und er sagt:

Träume sind ein gutes Beispiel für unser Haften an vermeintlicher Wirklichkeit. Weil wir die im Traum erlebten Situationen für wirklich halten, reagieren wir emotional – im Traum – und lassen uns von ihnen davontragen.

Das kennen wir. Obwohl es nur ein Traum ist, reagieren wir voll emotional – vermutlich jede Nacht, fast jede Nacht oder vielleicht sogar mehrmals in der Nacht. Das zeigt, für wie wirklich wir das innere Geschehen nehmen.

Angenehme Traumerlebnisse machen uns froh und unangenehme möchten wir loswerden. So verstricken wir uns in Zu- und Abneigung. Wir erkennen nicht, dass der Traum nur eine Projektion des Geistes ist, und halten Geschehnisse für wirklich, die keine Wirklichkeit besitzen. Dies versetzt den Geist in Spannung und verursacht Leid. Genauso haften wir auch im Wachzustand an den Dingen, da wir sie für wirklich unbeständig halten, obwohl sie ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind. Durch das Bemühen, sie uns anzueignen und festzuhalten, entsteht zwangsläufig Enttäuschung und wir verschwenden nutzlos unsere Zeit.

*Sind wir gewahr, wie sich alles ununterbrochen
wandelt und letztlich keinerlei Wirklichkeit besitzt,
löst sich unser Haften auf und damit kommt
auch das daraus entstehende Leid zur Ruhe.*

Was meint Lama Gendün da? Das ist dieser kursiv gesetzte Satz:

*Sind wir gewahr, wie sich alles ununterbrochen
wandelt und letztlich keinerlei Wirklichkeit besitzt,
löst sich unser Haften auf und damit kommt
auch das daraus entstehende Leid zur Ruhe.*

Damit meint er das, was wir in den letzten Unterweisungen über den Geist gesprochen haben. Wenn wir bemerken, dass unser Verlangen nach der angenehmen Sinneserfahrung, d.h. etwas was wir sehen wollen, hören wollen, schmecken wollen, riechen wollen, fühlen wollen – erst mal die fünf äußeren Sinne. Oder was wir auf der geistigen Ebene erleben wollen. Dass all diese Erfahrungen von ziemlich flüchtiger Natur sind: Das Konzert, das gute Essen im Restaurant, die Begegnung mit dem geliebten Partner,

vieles, alles gehört dazu. Dann könnten wir eigentlich das nehmen, was in unserem Leben ohnehin da ist, es genießen, ja, auch in dem Bewusstsein, dass es jetzt gerade ein einzigartiger Moment ist, ein wunderbarer Moment, den wir genießen können, wo wir aber wissen, er wird gleich vorbei sein. Wir genießen ihn, solange er da ist, und öffnen uns bereits fürs nächste.

Aber große Anstrengungen zu machen, solche flüchtigen Momente zu erzeugen, wenn das von uns ganz viel zeitlichen Einsatz verlangt und viel Energie, das würden wir dann wahrscheinlich lassen, im Bewusstsein der Unbeständigkeit der Erfahrungen. Das lohnt sich nicht wirklich. Was bleibt denn davon? Das ist, was er mit unwirklich meint. Die haben keinen Bestand, diese Erfahrungen. Die sind wirklich im Sinne von "sie wirken" – es wird tatsächlich etwas erlebt, aber sie haben keinen Bestand.

Da merkt man: Ja, o.k., das was ohnehin da ist, die Natur ist ja da, ich hab diesen Körper das sind Freunde, klar kümmerge ich mich, aber mich so anzustrengen, um das, was nicht da ist zu erzeugen oder zu bekommen, das lass ich dann vielleicht sein. Das braucht's nicht, weil das, was schon ist, ist genug. Mein Leben ist voll. Von morgens bis abends, eine ununterbrochene Serie von Sinneserfahrungen, in denen wo es genug gibt, um mich zu erfreuen. Eigentlich reicht das. All das ist unbeständiger Natur, ich nutze es für die Praxis, ich nutze es, um immer wieder das Herz zu öffnen, zu lieben und mich lieben zu lassen, zu geben und anzunehmen. Ich nutze es für die Dharma Praxis und öffne den Geist. Mehr brauche ich dafür nicht. Ich brauche kein besonderes Wetter, keine besondere Umgebung, ich brauche eigentlich vor allen Dingen einen freien Geist.

Da kommt dann *dukkha* zur Ruhe. Das daraus entstehende Leid kommt zur Ruhe. Das ist, was Lama Gendün da gerade sagt. Das ist eine gute Einsicht, wenn wir merken, dass *dukkha* selbst erzeugt ist. Wir denken, wir leiden in Samsara an *dukkha* und weil wir es so benennen können, scheint *dukkha* etwas Anderes zu sein als wir selbst. Tatsächlich sind wir aber *dukkha*-Maschinen.

Ja, wir schaffen es mit einer unglaublichen Verlässlichkeit, uns unter Stress und Anspannung zu setzen. Es ist unglaublich, wie wir das immer wieder hinkriegen, selbst im Urlaub. Selbst da kann es uns passieren, dass wir das noch hinkriegen. Selbst in einem Retreat, stellt euch das vor. Ja, da kommen Leute nach Beatenberg und erzählen mir im Einzelgespräch Dinge, da würde man denken, sie sind im Bratenberg. Sie braten im Höllenfeuer, es ist unglaublich, was sie hier durchmachen. Versteht ihr, wir sind hier unter idealen Bedingungen und es wird offenkundig, dass wir uns ganz viel Stress machen.

Was uns da alles beschäftigt ... und der Dharma wird auch noch zum Stress. Ja, solch eine Unterweisung wie jetzt, ich kann mir vorstellen, ich ahne, dass vielleicht die Hälfte hier im Saal mit Stress darauf reagiert. Weil das dann als Bewertung wahrgenommen wird und ich vielleicht sogar Schuldgefühle kriege oder ich meine stresshaft, ich müsste jetzt alles anders machen und mich vergleiche und ... das soll's eigentlich gar nicht sein, aber genau so ist es und das ist, was Lama Gendün immer sagte: Die Unterweisungen werden nicht richtig aufgenommen, so wie sie gemeint sind, sondern sie werden mit dem Stressohr gehört. Dharma wird mit dem Stressohr gehört und mit dem Stress-Geist und -Herzen aufgenommen und verwandelt sich dann von einer befreienden Botschaft in etwas, das uns noch mehr Stress macht. Da müssen wir uns dagegen auch noch wehren und abgrenzen.

Oder wir machen uns ein Programm, wie wir uns zu ändern haben. Die ganze Botschaft hier von Lama Gendün ist nur: Lass es doch einfach. Lass es! Renne nicht dem Regenbogen hinterher, auch nicht dem Regenbogen, ein wunderbarer Dharmapraktizierender zu sein, dem Regenbogen, einmal ein Erwachter, eine Erwachte zu sein. Es ist auch nur ein Regenbogen. Lauf dem nicht hinterher, du bist es schon, es ist deine Grundnatur. Wenn du zulässt, wenn du es erlaubst, zeigt sich die Natur des Geistes unverhüllt. Die Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Vertrauen, Hingabe, alles das zeigt sich, wenn der Geist sich entspannt. Lass es doch einfach zu, das ist eigentlich die Botschaft. Bitte nicht mit dem Stress-Ohr hören: Jetzt muss ich das aber zulassen! Das ist eine Einladung. Ja, das ist eine Einladung und diese Einladung ist so warmherzig gemeint, wie ein Buddha nur warmherzig sein kann. Seit Buddha

Shakyamuni ist das eine einzige warmherzige Einladung, sich selbst zu sein. Kein Stressprogramm, es ist ein Anti-Stress-Programm! Der ganze Dharma ist ein Anti-*dukkha*-Programm.

Lasst uns das deswegen mit dem Humor aufnehmen, mit der Leichtigkeit und mit der gleichen Leichtigkeit eine kleine Kursänderung vornehmen, das was wir verstanden haben umsetzen, uns freuen daran und uns nicht noch weiter kritisieren, wenn wir irgendwie unsere Vorstellungen nicht gleich umgesetzt bekommen. Auch das mit Humor nehmen. Ok, bin ich halt ein typischer Schweizer Bürger, ok ja, nehme ich mit Humor und entspann mich da rein und ich kann's ja ein bisschen weniger in der Richtung laufen lassen. Ich kann's ja ein bisschen einfacher machen, so wie die alten Schweizer. Die kennen das doch, die wissen doch, wie das geht. Mit wenig viel machen, das ist eine große Kunst.

3.4. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 164-165)

Abendunterweisung – Audio 16: “26.4. 19.15 LT Geist-unzerstörbarer Aspekt Buch, S.164 – Fragen”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Zunächst einmal möchte ich im Anschluss an die Nachmittagsunterweisung auf eine Frage eingehen, die mir gestellt wurde, und zwar: Wie können wir denn mit unserem Geist umgehen, wenn es wirklich heftig kommt, also wenn richtig heftige Sorgen kommen? Jemand aus unserem engsten Freundes- oder Familienkreis hat einen Selbstmordversuch gemacht und wir erfahren davon. Wie gehe ich damit um? Kann ich da meinen Geist auch freihalten von Sorgen? Wie geht das? Also so wenn's richtig dick kommt.

Wir können mit unseren bis jetzt besprochenen geistigen Methoden eine Menge auflösen und wenn wir richtig geübte Praktizierende sind, auch dann, wenn diese Nachricht kommt, dann tun wir, was zu tun ist, das ist klar: Wir kümmern uns, wir machen alles, was zu tun ist. Und dann bleibt aber immer noch die Betroffenheit und die Sorge zurück, ob das gut kommt, ob sich das wiederholt und wir können diese Gedanken genauso behandeln, wie wir das sonst auch tun, dass wir sehen: Jetzt wo alles getan ist und wo ich nichts mehr beeinflussen und ändern kann, jetzt lasse ich diese Gedanken los. Ich lasse sie, ich lasse sie durchrauschen, ich gebe ihnen jetzt keine weitere Nahrung mehr.

Das stellt sich aber für die meisten Praktizierenden als eine Überforderung heraus. Die Praxis ist nicht so heiß, der Stein ist nicht so heiß, um das auch hinzubekommen. Und tatsächlich hilft da etwas ganz Anderes, und zwar: Zuflucht nehmen. Zuflucht nehmen und beten, sich an die Buddhas wenden und sagen: “Ja, ich bin überfordert, kümmert ihr euch drum.” Und dass wir den Menschen, um den wir uns Sorgen machen, die Person, dass wir sie in die Hände der Buddhas legen und sagen: “Ich kann nicht mehr, ich weiß nicht mehr, das überfordert mich jetzt grade.”

Ich nehme Zuflucht und bete die Zuflucht, die die wir jetzt gerade zum Beispiel gesungen haben. Ich bete sie, stell vielleicht ein Licht auf den Altar für diese Person und sage: “Und jetzt bitte seid ihr dran. Ihr unsichtbaren Kräfte, ich weiß nicht, ob es euch gibt, aber es scheint immer wieder zu helfen und ich vertraue euch jetzt diese Person an und gebe für den Moment meine Verantwortung ab. Ich muss jetzt schlafen.” Ich brauch jetzt die Ruhe und ich mach eine innere Handlung wirklich von: die Person, die mir so nahe ist und die grade in Lebensgefahr schwebt und so, sie abzugeben, zu übergeben an die Zuflucht und ganz bewusst, diese Kräfte einzuladen. “Bitte kümmert euch. Tara, kümmere dich, Tschen-resi, kümmere dich, ihr Buddhas kümmert euch.”

Das ist eine sehr sehr kraftvolle Methode, und das ist das, was ich im Grunde genommen dann auch tue, wenn ich wie auch müde bin, immer wieder dieses “die Gedanken loszulassen”, dass ich die Sorge, die

mich da beunruhigt, dass ich die samt und sonders mit Inhalt, also mit dem Menschen oder dem Projekt, um was es gerade geht, abgebe, übergebe an etwas Höheres, an die höheren Kräfte.

Vielleicht könnt ihr mit dieser zusätzlichen Instruktion auch etwas anfangen, es ist manchmal viel leichter, diesen Weg zu gehen, als zu meinen, die immer wieder auftauchenden Gedanken jedes Mal auflösen zu müssen. Ihr werdet sehen, dass wenn ihr es so macht, dass ihr tatsächlich dann euch selbst in die Zuflucht hinein wie loslassen könnt, also sich selbst dann auch anvertrauen. Ich hab Menschen erlebt, die dann gesagt haben: “Ja, und dann habe ich meinen Kopf in die Hände von Tara gebettet oder mir vorgestellt, der Buddha hält mich im Schoss und dann bin ich so eingeschlafen und hab so Ruhe gefunden.

Und das ist auch eine ganz ganz gute Art, das zu machen: Das Vertrauen in die Zuflucht zu aktivieren und andere Kräfte einzuladen. Das sind auch keine ichbezogenen Kräfte, das sind andere Kräfte des Vertrauens und des Loslassen-Könnens, wenn wir wissen: Und mit dem Gebet, mit diesen intensiven Gebeten, habe ich jetzt aber auch wirklich das Letzte getan, was ich für diese Person tun kann oder was ich für diese offene Frage tun kann, dieses Problem. Und jetzt, jetzt kann ich entspannen...

Und wer vertraut geworden ist mit dieser Art des Betens im Buddhismus, wo wir keinen dualen Gott vor uns haben, sondern merken: Ja, die Dimension, in die hinein ich bete, an die ich mich wende, ist natürlich auch wieder ... ich bin auch Teil davon, es ist nicht getrennt von mir. Es ist kein dualistisches Gebet, in dem wir Hoffnung verstärken, dass irgendwelche guten Kräfte alles für uns lösen werden. Aber es ist doch ein duales Prinzip dabei und wir können die Zuflucht danach wieder mit uns verschmelzen lassen, um das Gefühl aufzulösen, da in der Dualität gewesen zu sein. Aber es hilft, dieser duale Zwischenschritt, sich wie an die Er wachten zu wenden. Und tatsächlich gibt es auch unsichtbare Kräfte, die dann aktiviert werden, erwachte und nicht-erwachte, die aber die sogenannten guten Geister sind, die gibt es, und die können aktiviert werden. Und die sind alle sehr froh, wenn sie helfen können, wenn sie auch darum gebeten werden. Und das können wir tatsächlich tun, ohne dass wir das Seelenheil irgendwie oder die Erlösung oder das Erwachen von außerhalb erwarten. Das ist damit nicht verbunden.

Ja, ich hoffe, dass euch diese paar zusätzlichen Sätze noch gut tun.

Heute haben wir noch gar nicht über den Geist gesprochen, also sehr wenig, deswegen mach ich da mal weiter, wo ich angefangen habe. Es geht jetzt auf S. 164 oben weiter.

Und es kann nicht schlimmer werden, alles Aufwühlende ist schon gesagt worden.

Einer von euch sagte mir: “Ja, aber natürlich gibt es den Geist, weil: Man kann doch sehen, man kann doch seine Wirkungen beobachten.” Das hatte ich ja schon gesagt: “Wir können die Wirkungen, die Auswirkungen des Geistes, die können wir sehen. Wir können das Denken, Wahrnehmen, Fühlen usw. wir können sehen, wie er wirkt, aber ihn selbst, den sogenannten Geist, den kriegen wir nicht zu fassen, den kriegen auch die Neurologen nicht zu fassen. Ich mach ja mit in der Meditation-Neuroforschung. Man kann immer nur die Auswirkungen sehen und messen. Was ist es eigentlich, was bewirkt, wo ist die Instanz, die bewirkt, jetzt gehe ich mit meinem Geist in die Richtung ...?”

Wenn ich dann in so einer Röhre mit 60 MRTs drum herum liege, die alle gleichzeitig arbeiten, zusätzlich noch mit 240 Elektroden ausgestattet und dann soll ich da meditieren in der Röhre. Ja, das geht. Haben wir gemacht, funktioniert. Aber den Geist haben wir nicht gefunden, aber wir haben deutlich machen können, dass der völlig entspannte meditative Zustand klar verschieden ist vom Schlaf, von den verschiedenen Schlafphasen, klar verschieden ist von der Bewusstlosigkeit oder anderen Bewusstseinszuständen, die bekannt sind. Man kann unterschiedliche Wirkungen sehen, aber einen Geist finden wir nicht. Der macht das Ganze, aber ihn zu fassen kriegen wir immer noch nicht.

Ok, jetzt geht's da weiter mit Lama Gendün:

Der Geist hat keinen Ursprung, er verweilt nirgends und hat auch kein Ende, keinen Tod, denn er ist kein Objekt mit definierbarer Existenz.

Ja, darum geht es ja die ganze Zeit: Wenn etwas einen Ursprung hat, wenn etwas geboren wird/entsteht, das bedeutet, dass es aus Bedingungen heraus entsteht, dass es etwas anderes gibt, was seine Ursache ist. Etwas, was geboren wird, was einmal entstanden ist, wird auch eines Tages sich wieder auflösen, abhängig von Bedingungen und wird normalerweise in der Zwischenzeit irgendwo verweilen.

Wir können, wenn wir meditativ, auch in der tiefsten Meditation, den Geist untersuchen, den Geist erforschen, in dem, was wir die Natur des Geistes, die grundlegenden Qualitäten des Geistes nennen, keine solche Bedingtheit wahrnehmen. Es ist nicht wahrnehmbar, dass der Geist durch etwas hervorgerufen wäre, durch etwas produziert, durch Bedingungen entstanden und von Bedingungen abhängig sich verändern würde. Nur die Inhalte des Geistes ändern sich, aber die Qualitäten, die Grundqualitäten des Geistes sind immer identisch dieselben. Und das schon seit Jahrtausenden und auf allen Kontinenten, soweit wir das wissen von damals. Dieselben Beschreibungen, die die wir hier lesen, diese Beschreibungen, die sind schon zweitausend Jahre alt.

Und das ist erstaunlich, das ist sehr erstaunlich, dass diese Grundqualitäten des Geistes immer gleich bleiben. Schon der Buddha benutzte dafür den Ausdruck: das Ungeborene, das Nicht-Bedingte. Und in diesem Nicht-Bedingten ist unser eigentliches Zuhause. Es ist aber kein persönliches Zuhause. Weil im Nicht-Bedingten sind wir uns alle gleich. Deine Natur des Geistes, meine Natur des Geistes, jedermanns Natur des Geistes ist da, was das angeht, gleich, unterscheidet sich nicht. Das ist sogar sehr erstaunlich, wenn man die Berichte liest von Mystikern aus anderen Kulturkreisen, anderen Sprachen, die ihre Erfahrungen des Nondualen beschreiben, beschreiben dieselben Qualitäten des Geistes, sehr sehr berührend.

Der Geist ist keine Erscheinung, die aufgrund von Ursachen und Bedingungen entsteht und wieder vergeht, sondern ist die wahre Natur aller Erscheinungen. Es gibt keinen Ort oder Zeitpunkt, von dem man sagen könnte: »Da entsteht der Geist, dies ist der Moment seiner Geburt.« Aus diesem Grund sagen wir, der Geist sei »ungeboren«. Da er sich in Zeit und Raum nicht bestimmen lässt, ...

Also, Zeit würde bedeuten: Anfang – Mitte – Ende. Und Raum würde bedeuten: Lokalisation, irgendwo an einem Ort auffindbar mit eventuell Gestalt und Farbe.

Da er sich in Zeit und Raum nicht bestimmen lässt, sagen wir, er verweile nirgends. Und da er ungeboren ist, ist er auch unsterblich, denn es kann kein Ende eines ungeborenen Geistes geben.

Es ist nicht der individuelle Geist, der unsterblich ist. Das ist wichtig, das noch klar zu kriegen, es sind diese universellen Qualitäten, die Natur des Geistes, die unsterblich ist. Die vielen karmischen Muster, die Wellen, die Inhalte, die durch den Geist gehen, das hat natürlich Bedingungen, ist Bedingungen ausgesetzt und wird ein Ende haben. Das ist selbstverständlich.

Auch davon mag einiges weiter wirken über die Trennung von Körper und Geist hinaus, dass da im Geist grundlegende individuelle, persönliche Muster weiterwirken, aber tatsächlich sind die aus Bedingungen entstanden und werden auch durch Bedingungen wieder ihr Ende finden.

Weiter Lama Gendün ... Stellt euch mal vor, ihr würdet Lama Gendün zuhören und er sagt so einen Satz nach dem anderen ohne zusätzlichen Kommentar. Da sitzt du und dann sitzt er da, lächelt und sagt das mit einer Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit: Natürlich ist es so. Ja, irgendwann lässt man nach und der Geist öffnet sich und dann erfährt man es vielleicht.

Obwohl der Geist weder existent noch nichtexistent ist, können wir doch sagen, dass er spontan, nicht bedingt, ewig, unveränderlich, unzerstörbar, ursprünglich rein und vollkommen ist. Sein unzerstörbarer Aspekt wird auch Körper der letztendlichen Wirklichkeit, unzerstörbarer Körper oder Buddhanatur genannt.

Da geht es jetzt um die grundtiefste Dimension des Geistes, das was uns allen gemeinsam ist, die Grundnatur des Geistes. Seitdem ich mit ihr vertraut bin, ist sie immer identisch gleich, es tut sich nichts. Und es steht in den Schriften, dass die erste Erfahrung des **Dharmakayas**, dieses Körpers der letztendlichen Wirklichkeit völlig dieselbe ist, wie die Erfahrung eines Buddhas im vollkommenen Erwachen, nur ist sie kurz und bewirkt noch nicht die vollkommene Transformation, aber sie ist identisch in ihrer Qualität.

Das ist was ganz Erstaunliches zwischen jemandem, der zum ersten Mal die Natur des Geistes erfährt und jemandem, der die ganze Zeit darin verweilt, ist die Qualität der Natur des Geistes ohne Unterschied. Es ist dieselbe Grundqualität und individuell auch, sie verbessert sich nicht noch, sie wird nicht noch anders, sie bleibt so wie sie ist. Das lässt sich aus Erfahrung sagen, natürlich aus dem Vergleichen von Erfahrungen verschiedener Praktizierender, nicht nur jetzt, sondern auch im Verlauf vieler Jahrhunderte.

Und das nennt man den unzerstörbaren Aspekt des Geistes, weil er sich eben nicht ändert. Egal welche Psychose oder Depression, welche Paranoia drüber rauscht, welche Verwirrung, das ändert sich nicht, nie. Es kann passieren, dass jemand die Natur des Geistes schon gesehen hat und danach noch eine Psychose bekommt. Ja, das kann passieren. Aber danach hat sich die Natur des Geistes nicht die Spur geändert. Die bleibt immer gleich. Das nennen wir den unzerstörbaren Aspekt des Geistes. Das ist ein großes Geschenk, das ist wunderbar zu spüren, dass da so etwas völlig Unberührtes ist.

Ich betreue eine Frau, die schwersttraumatisiert ist, durch eine furchtbarste Kindheit in einem satanistischen Kult usw. Also das ist richtig heftig, das Allerheftigste, was ich je gehört habe und diese Frau erzählt mir von sich aus von der unzerstörbaren Dimension ihres eigenen Geistes, kommt von sich aus darauf zu sprechen. Das ist so was von berührend zu merken, dass Menschleben, die völlig zerstört sind, wo es eigentlich nur noch ums Überleben geht oder halt Selbstmord, die meisten haben sich schon umgebracht. Dass selbst da es möglich ist, mit dieser Grundnatur Kontakt aufzunehmen. Die ist tatsächlich unzerstörbar. Wirklich in der Tiefe ist da etwas in uns, was völlig intakt bleibt, egal was für Wellen da drüber gehen. Davon ist jetzt die Rede hier.

Lama Gendün fährt fort und sagt:

Um Mahamudra verwirklichen zu können, das »Große Siegel« der Natur aller Dinge, brauchen wir eine klare Vorstellung von der Natur des Geistes, die uns dann in der Meditation führen wird. Dafür müssen wir Weisheit entwickeln. Das Erlangen des Zieles unserer Praxis wird auch die »Vollendung der Weisheit«, auf Sanskrit *Prajnaparamita*, genannt. Diese Weisheit wohnt unserem Geist bereits natürlicherweise inne. Sie vermag sich selbst unmittelbar in vollkommener Nicht-zweiheit – Nondualität – zu erkennen, ohne Verzerrung durch den Intellekt. Sie vollendet sich im tiefen Verstehen der letztendlichen Natur des Geistes.

Lama Gendün spricht da aus Erfahrung. Tatsächlich gibt es da eigentlich keine weiteren erklärenden Worte dazu zu sagen. Die wichtige Botschaft für uns Praktizierende ist, dass sich der Geist, dieses Gewahrsein selbst erkennt, dass nicht wir das tun. Es ist nicht der Praktizierende/die Praktizierende, die dafür sorgt, dass der Geist sich selbst erkennt. Wir als Praktizierende, was wir tun müssen, ist, aus dem Weg gehen, uns vergessen, nicht mehr kontrollieren, ins Vertrauen hinein loslassen. Das sind so Worte, um zu sagen: Ja, das lässt sich nicht mit dem Willen verwirklichen.

Eine der wirklich absurden Kritiken am Buddhismus ist ja, dass da Praktizierende ihre eigene Erlösung quasi bewirken würden. Und genau das ist es, was überhaupt nicht geht. Im Grunde genommen, wenn ich jetzt mal mit der christlichen Religion vergleichen darf, ist es auch Gott, von dem die Erlösung

kommt im Buddhismus. Gott wäre in dem Fall die völlig offene, kreative, spontane Natur des Geistes, das, was nicht Ich ist. Nicht von der Ichbezogenheit, von dort kommt kein Erwachen, keine Erlösung.

Also wenn wir Gott als die Natur unseres Geistes verstehen, dann können wir sagen: Ja, stimmt, genau von dort kommt das Erwachen. Vielleicht war das ursprünglich mal so gemeint im Christentum. Da kann man nur spekulieren. Es gibt Mystiker, die das so verstehen.

Also mit Anstrengung ist es nicht zu machen. Deswegen: So verzweifelt wie ihr auch seid, dass ihr mit meinen Unterweisungen kein richtiges Retreat zusammenkriegt, aber das ist nur einfach das Auflösen, diesen Versuchen-Wollens: Ich will es mal wieder versuchen, ob ich nicht doch das Erwachen hinkriege, ob ich nicht doch etwas produzieren kann. Und genau davor möchte ich euch bewahren. Ich habe es auch versucht und ihr werdet es auch versuchen, bis ihr aufgebt. Aber irgendwann muss man aufgeben. Das sind wie Wände, gegen die man läuft in der Meditation, die fühlen sich so knallhart an wie Gefängniszellen. Die Wand der Dualität, die ist sowas von knallhart und es gibt keine Möglichkeit, aus dem Ich heraus mit dem Wollen, mit dem Willen jenseits zu kommen. Ihr könnt es gerne versuchen, bis ihr erschöpft seid. Und wenn ihr schon erschöpft seid, dann lasst doch grad los.

Ja, wirklich. Ich meine es ganz ernst. Lasst..., lasst es ..., lasst es zu. Lasst es passieren. Es ist nicht mit Anstrengung zu machen, mit Hingabe ja, mit Liebe, mit Mitgefühl, Vertrauen, über Dankbarkeit, über Freude. Ja, darüber, das sind Eintrittspforten ins Erwachen, weil das alles Kräfte sind, die uns helfen, uns zu vergessen. In der Liebe, in der echten Liebe vergessen wir uns. Im echten Vertrauen vergessen wir uns. In der echten Hingabe vergessen wir uns. Freude usw. ... ja. Deswegen sind das Eintrittspforten ins Erwachen.

Darüber ist es möglich. Aber nicht, dass ihr denkt, dass das Ich irgendwie darüber mitkommen könnte. Es kann nicht mitkommen. Wir werden uns nicht bei unserem eigenen Erwachen zuschauen können. Es wird nicht funktionieren. Das ist unmöglich.

Darum geht es im Mahamudra, dass wir das zulassen, dass es aus sich heraus passiert.

Wie Gendün sagt:

Diese Weisheit wohnt unserem Geist bereits natürlicherweise inne. Sie vermag sich selbst unmittelbar in vollkommener Nichtzweiheit zu erkennen, ohne Verzerrung durch den Intellekt – damit ist das dualistische Wahrnehmen und Denken gemeint.

Wenn wir von »Geist« sprechen, klingt es fast so, als sie dieser Geist ein konkretes Ding, das sich beschreiben und benennen ließe, doch wenn wir das, was wir Geist nennen direkt anschauen, können wir es nirgendwo finden. Falls wir annehmen, der Geist weile an einem bestimmten Ort, müssten wir ihm irgendeine Form zuschreiben können, ...

Wenn wir sagen, der Geist verweile irgendwo, z.B. im Gehirn oder im Herzen oder so, dann müssten wir ihm irgendwie eine Form zuschreiben können, damit er räumlich definierbar ist, aber da ist nichts dergleichen zu finden, z.B. im Gehirn sind nur Prozesse zu finden, Kreisläufe, Erregungskreisläufe, Vernetzungen, Bahnen, die aktiviert werden, aber einen Ort, der ist nicht zu finden.

... denn etwas, das an einem bestimmten Ort und eben nicht anderswo existiert, muss eine abgrenzbare Form haben. Welche Form oder Gestalt aber hat der Geist? Wenn etwas eine Form hat, sollte es auch eine Farbe haben. Welche Farbe hat denn der Geist?

Ihr werdet nicht umhin können, euch diese Fragen langsam nochmal der Reihe nach zu stellen. Dafür ist das andere Buch aus dem ich sonst viel unterrichte, "Mahamudra – der Ozean des wahren Sinnes", besonders gut. Da stehen diese Fragen der Reihe nach drin und wir können eine Übung nach der anderen uns vornehmen und durcharbeiten in Begleitung eines Lehrers. Da hab ich die letzten Seminare daraus unterrichtet.

Das jetzt so einfach mit einer Unterweisung abzuheben und abzunicken, stimmt wohl, aber das gibt nicht die Gewissheit, die es braucht, um hier wirklich Frieden zu finden. Da müssen wir uns schon die Mühe machen, selbst nachzuschauen.

Eine Frage, die sich bewährt hat, die ihr immer mal wieder anwenden könnt, ist die einfache Frage: "Ist da jemand?" in Hinwendung auf das vermeintliche Subjekt des Erlebens, das Ich. Wo ist es denn? Wer denkt? Wer sucht? Wer stellt diese Frage? Das ist sehr hilfreich.

Ihr merkt dann vielleicht, wenn ihr das beim Meditieren tut, wenn ihr das genau in dem Moment tut, wo ihr so ein bisschen ins Wollen gekommen seid: "Und jetzt wird meditiert!" ... "Wer meditiert?" Puuh, sofort ist die Anspannung weg. Das Wollen ist weg, die Illusion eines Ichs ist in dem Moment nicht mehr haltbar. Versucht das mal.

Ob ich das nochmal wiederholen kann? Wenn ihr das beim Meditieren macht, gerade dann, wenn ihr gerade so richtig schön in der Anstrengung seid und dann euch fragt: "Ja, wer meditiert denn da?" und den Blick so nach innen richtet ... und dann wieder im offenen Raum landet. Das ist dann so absurd sich anzustrengen, dann fällt alle Anstrengung von uns ab.

Wenn wir uns diese Fragen stellen, werden wir zu der Feststellung kommen, dass wir nichts Definitives über dieses vermeintliche Etwas sagen können, das wir so einfach Geist nennen. Wir können aber auch nicht behaupten, dass der Geist »nichts« sei oder dass er nicht existiere. Wäre dies der Fall, müsste der Körper auch ohne Geist handeln können. – Wenn er ein Nichts ist, dann würde sich ja nichts ändern. – Könnte unser Körper ohne Geist irgend etwas tun? Könnten die Sinnesorgane wie Ohren und Augen hören oder sehen, wenn es keinen Geist gibt? Kann eine Leiche, d.h. ein Körper ohne Geist, hören oder sehen? Solche Fragen sollten wir uns stellen, wenn wir zu der Annahme neigen, der Geist existiere nicht. Wir können auch einen Schritt weiter gehen und direkt den Geist betrachten, der da denkt, er existiere nicht.

Wir lachen jetzt so, aber es gibt Menschen, die sagen: Es gibt nur Materie, das ist alles nur durch Materie erzeugt. Es ist gut, sich diese Fragen zu stellen.

Falls wir hingegen noch immer überzeugt sind, der Geist existiere, obwohl wir weder seine Form noch seine Farbe gefunden haben, sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was sich des Geistes bewusst ist. Ist es der Körper, der sich des Geistes bewusst ist, oder ist es der Geist, der sich seiner selbst bewusst ist?

Ja, das ist ein rigoroses Geistestraining, dem wir uns da unterziehen. Wenn wir es wirklich ernst nehmen, da räumen wir mit ganz vielen verqueren Vorstellungen auf.

Es gibt doch wirklich heutzutage viele Menschen, die sagen: "Mein Körper weiß das?" Habt ihr das so schon gehört? Wie kann der Körper etwas wissen? Ist es der Körper, der sich des Geistes bewusst ist? Schaut mal hin. Räumt auf mit all diesen Vorstellungen. So viel seltsame Vorstellungen. Überprüft alles, schaut hin. Glaubte nicht einfach, was ich euch jetzt erzähle. Überprüft es. Ich habe auch alles selbst überprüft, so gut ich kann, wirklich von A bis Z. Ich bin keiner Frage ausgewichen. Deswegen ist es heute möglich, viele Fragen zu beantworten.

Wenn ihr motiviert seid, macht euch die Mühe, die Fragen zu klären. Ihr lacht so, so ein bisschen unbeholfen, weil die Fragen gleichzeitig so tief und so absurd sind, so eine seltsame Mischung. Und gleichzeitig ist das genau der Bereich, in dem wir unsicher sind, sonst hätten wir ja schon längst das Erwachen verwirklicht, wenn wir diese Fragen geklärt hätten.

Viele Meditationslehrer ersparen uns derartige Überlegungen und Herausforderungen. Die geben uns eine Praxis, eine Methode und dann schaut mal. Und tatsächlich passiert es manchmal, dass dann solche Einsichten auch spontan klar werden, ohne dass diese Art Fragen gestellt werden, aber es braucht viel

Ausdauer, viel Praxis, wache Praxis, keine dumpfe Praxis, ganz wach. Dann kann es auch spontan zu solchen Einsichten kommen. Diese Fragen sollen helfen, den Prozess ein wenig anzustupsen, unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung zu lenken.

Und noch bis zum Ende dieser Seite:

Der Geist besitzt kein stoffliches Dasein, weder Form noch Farbe, und ist doch imstande, alles zu wissen und zu erleben und der verschiedensten Wahrnehmungen bewusst zu sein. Aufgrund des Geistes wissen wir um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und erleben Glück und Leid, Gefangensein und Befreiung. Doch er selbst ist nicht zu fassen. Wenn der Geist nicht vom Intellekt erfasst werden kann, wie können wir ihn dann erkennen?

Die Frage ist: Ist der Intellekt, der dualistisch betrachtende Geist, die einzige Möglichkeit zu erkennen oder gibt es noch eine andere Möglichkeit, zur Einsicht zu gelangen? Findet Erkennen/Einsicht immer im Subjekt-Objekt-Modus statt, immer von jemandem, der etwas betrachtet und erkennt? Das ist eine der Behauptungen, die aufgestellt wird in der Philosophie und auch heute vertreten wird. Ist das so?

Der nächste Satz von Gendün Rinpoche lautet:

***Die einzige Möglichkeit, die Natur des
Geistes zu erkennen, ist tiefe meditative
Versenkung, die zur direkten, nichtbegrifflichen
Einsicht in die Natur aller Dinge führt.***

Unmittelbar, also direkt bedeutet nondual, nicht Subjekt – Objekt, nicht begrifflich, d.h. nicht durch begriffliches Denken vermittelt. Es ist keine analytische Einsicht über das begriffliche Denken. Wir nennen das manchmal auch "intuitive Einsicht". Und was hier "tiefe meditative Versenkung" genannt wird, damit ist keineswegs gemeint, dass es eine *lange* tiefe meditative Versenkung sein muss, sondern es braucht einen Moment völliger Unabgelenktheit und Präsenz, wo die Kontrollmechanismen außer Kraft gesetzt sind, wo die normalerweise vorhandenen Muster, die immer wieder den Beobachter stärken, diese Distanz stärken, wo die momentan außer Kraft gesetzt sind.

Der vorangehende Moment der klaren, offenen Meditation, der dieser Einsicht vorausgeht, der kann sehr kurz sein, der kann auch nur eine Sekunde dauern oder vielleicht nur den Bruchteil einer Sekunde, aber er muss vollständig sein. Wir müssen frei sein vom Greifen. Und aus der Erfahrung des Nichtgreifens entsteht das Verständnis der Natur des Geistes. Es ist also hier gemeint: Ein Moment, wenigstens ein Moment meditativer Versenkung, tiefer Meditation muss dem vorausgehen.

Es gibt Zen-Geschichten, die das sehr schön illustrieren. Ich erinnere mich an eine, die mir einen tiefen Eindruck hinterlassen hat: Ein Zen-Mönch fegt den Hof seines Klosters, wo ja eigentlich ohnehin nie etwas rumliegt, weil ja ständig gefegt wird, und der Besen erwischt einen Stein, einen kleinen Kiesel und der Kiesel saust gegen die Holzumrandung. Klack! Und dieser Moment, dieses Klack, dieses Auftreffen des Steines bewirkt durch den Überraschungseffekt eine solche Offenheit des Geistes, dass der Mönch in dem Moment Satori erlangt, also die erste Erkenntnis der Natur des Geistes. Durch einen Überraschungseffekt.

Bei Tilopa war es eine Sandale, die ihm seine Gefährtin über den Kopf gebraten hat. (Gelächter). Ja, nachdem er in völlig fruchtloser, zwölfjähriger Meditation versunken war und dann auftauchte und nach seiner Suppe verlangt hat. Und da hat sie ihm mit der Sandale einen über den Kopf gegeben und verbunden mit der natürlich großen Offenheit des Geistes dieser dualistischen Absorption und dem Überraschungseffekt war das der Moment, wo er dann tatsächlich die Natur des Geistes verstand.

Der Moment nach dem Aufklatschen der Sandale ist die meditative Versenkung und danach ist das intuitive Erkennen. Ok, das ist, was ich damit klar machen wollte.

Und jetzt lassen wir den Geist wieder ganz entspannen, ganz weit werden, so wie der weite Himmelsraum.

*** Stille ***

Der Himmelsraum, die Weite setzt sich um uns herum fort, auch unter uns und mitten in uns drin. Es ist eigentlich alles nur Weite ...

4. Unterweisungen des 4. Tages (27.4.2016)

4.1. Meditieren wie eine unbewegte Tasse (S. 187-188)

Frühmorgenunterweisung – Audio 18: “27.4. 06.30 LT Meditieren wie eine unbewegte Tasse Buch, S.187”

Ich möchte euch eine kleine Passage vorlesen von Lama Gendün zur Meditation, Seite 187:

Der große Verwirklichte Saraha hat in einer Unterweisung über die Natur des Geistes gesagt: »Wenn wir diesen im Haften gefangenen Geist entspannen, wird er sich ohne jeden Zweifel befreien.« Es geht lediglich darum, zu erlauben, dass der Geist sich frei von Anhaften und Ablehnen in seinem natürlichen Zustand niederlässt, in dem das gewöhnliche Bewusstsein völlig ungekünstelt im gegenwärtigen Augenblick verweilt.

Ich wiederhole nochmal:

Es geht lediglich darum zu erlauben, dass der Geist sich frei von Anhaften und Ablehnen in seinem natürlichen Zustand niederlässt, in dem das gewöhnliche Bewusstsein völlig ungekünstelt im gegenwärtigen Augenblick verweilt, im gegenwärtigen Erleben. Auf diese Weise entwickelt sich eine immer tiefere Entspannung – und das ist, was zur Befreiung führt. Wenn es uns gelingt, frei von Manipulation zu meditieren, lösen sich alle Spannungen und der Geist entknotet sich. Das offene, klare und lebendige Bewusstsein lässt sich unzerstreut in sich selbst nieder, ohne die geringste Spur von Dumpfheit.

Dazu ein Beispiel: Wenn wir Tee eingeschenkt haben, ist dieser zuerst noch in Bewegung. Doch wenn wir die Tasse in Ruhe lassen, wird sich der Tee allmählich beruhigen. Das gleiche geschieht, wenn wir den Geist in Ruhe lassen: Er wird in einem Zustand von natürlicher, gelöster Entspanntheit verweilen, die sich immer mehr vertieft. Nicht zu erlauben, dass der Geist in diesem entspannten ruhigen Zustand weilt, ist so, als würden wir die Tasse fortwährend bewegen.

Dann lasst uns wie eine unbewegte Tasse meditieren.

4.2. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 187-188)

Morgenunterweisung – Audio 19: “27.4. 09.10 LT Entspannen - Meditationshaltung, S.187-188 - Frage-Antwort”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Vielleicht noch einmal kurz zu der Passage von heute Morgen. Das war 187/188. Eigentlich ist die genauso zu verstehen, wie sie dasteht. Es gibt da gar nicht viel zu erklären. Ich lese sie noch einmal kurz vor, dass alle folgen können:

Der große Verwirklichte, der Mahasiddha Saraha – das ist derjenige, der den Klaps auf den Kopf gekriegt hat. Das ist der Begründer der Mahamudra-Linie – hat in einer Unterweisung über die Natur des Geistes gesagt: »Wenn wir diesen im Haften gefangenen Geist entspannen, wird er sich ohne jeden Zweifel befreien.«

Er wird sich auf jeden Fall befreien, kein Zweifel.

Dieses Zitat ist so zentral und so wichtig, dass es der 9. Karmapa in seinem Buch “Ozean des wahren Sinnes” dreimal wiederholt, an drei verschiedenen Stellen. Und natürlich ist mit “entspannen” sehr viel

mehr gemeint, als man auf den ersten Blick vermutet. Es ist das totale Entspannen, inklusive der Subjekt-Objekt-Spannung, der künstlichen Spannung, die wir zwischen einem vermeintlichen Beobachter und etwas vermeintlich Getrenntem aufbauen. Das alles zu entspannen, also durch und durch zu entspannen, bis es nicht mehr weitergeht, das ist ganz ohne Zweifel dann die Befreiung.

Und Gendün Rinpoche erklärt:

Es geht lediglich darum zu erlauben, dass der Geist sich frei von Anhaften und Ablehnen, in seinem natürlichen Zustand niederlässt, ...

Das ist wichtig, nicht nur zu hören: kein Anhaften, kein Ablehnen, sondern eben auch zu hören, sich im natürlichen Zustand niederlassen. Den Geist sich in seiner Natürlichkeit eindringen lassen. Denn es ist oft so, dass wir zwar kein Anhaften und Ablehnen bemerken, aber wir lassen den Geist trotzdem nicht in seiner Natürlichkeit. Es bleibt eine feine Anspannung, eine feine Kontrolle, als könnten wir immer noch etwas falsch machen. Und genau das muss auch losgelassen werden.

Auch diese Idee "Ich kann da noch etwas falsch machen" muss losgelassen werden. Es gibt da nichts falsch zu machen.

..., dass der Geist sich frei von Anhaften und Ablehnen, in seinem natürlichen Zustand niederlässt, in dem das gewöhnliche Bewusstsein völlig ungekünstelt im gegenwärtigen Augenblick verweilt.

Gewöhnliches Bewusstsein – *tamal gyi shepa* auf Tibetisch – ist ein Ausdruck für das erwachte Bewusstsein. Und damit wollten die Mahamudra-Meister sagen: Denkt nicht, dass das erwachte Bewusstsein, das erwachte Gewahrsein etwas Ungewöhnliches wäre; es ist eigentlich das völlig Normale. Alle anderen sind verrückt. Es ist so was von normal und selbstverständlich, vertraut darauf, es wird auch bei euch zum Vorschein kommen. Es ist nichts Besonderes, was man erzeugen müsste oder was von Bedingungen abhängt. Es ist das gewöhnliche Bewusstsein, das Bewusstsein der gewöhnlichen Leute – wie unsereins.

Dieses **gewöhnliche Bewusstsein verweilt völlig ungekünstelt**, d.h. ohne Anstrengung, ohne etwas zu erzeugen, ja ohne Absicht **im gegenwärtigen Augenblick** in dieser Präsenz, im gegenwärtigen Erleben. Da gibt es nichts anderes zu tun.

Auf diese Weise entwickelt sich eine immer tiefere Entspannung – ...

Damit meint Lama Gendün: Indem wir dieser Unterweisung folgen, wird sich immer tiefere Entspannung einstellen. Es ist ein ganzer Weg, in tiefere Entspannung zu finden. Ich habe das euch schon mehrfach erzählt, die, die zu meinen Kursen kommen. Für mich war das eine wirklich frappierende Entdeckung. Ich dachte immer wieder: "Boa, so entspannt war ich noch nie, mega entspannt." Und dann ein Jahr später, rückblickend: "Das war noch gar nichts ... jetzt bin ich mega entspannt, das ist es." Und dann ein Jahr später: "Wow, so tiefe Entspannung, was war ich vorher angespannt!" Und dann geht's irgendwann nicht mehr weiter, dann ist Schluss, dann hat man die tiefste Entspannung erreicht. Dann geht's nicht weiter.

Aber was stattfindet ist, dass wir immer zu der tiefst möglichen Entspannung finden, die, die jetzt gerade möglich ist. Und die wird bewirken, dass sich unser Geist klärt. Wir möchten doch gerne so einen klaren Geist haben, und der entspannte Geist ist ein von Natur aus klarer Geist, ein Geist, der unverschleiert ist, immer weniger verschleiert.

Und deswegen geht den Weg der Entspannung. Und dann wird sich immer tiefere Entspannung einstellen. Ihr werdet Bereiche des Entspannt-Seins entdecken, die euch bis jetzt vielleicht noch gar nicht bekannt sind,

– und das ist, was zur Befreiung führt.

Darin wird auch erkannt, weil ein entspannter, offener Geist, das ist genau der Geist, der intuitiv erkennt, wo ein intuitives Verstehen passieren kann, weil nichts mehr mit Anstrengung gekoppelt ist. Es kommt aus dem Sein heraus. Das Sein wird unmittelbar erfahren und genau das bewirkt das Verstehen der Natur des Seins.

Wenn es uns gelingt – sagt Lama Gendün –, frei von Manipulation zu meditieren, lösen sich alle Spannungen und der Geist entknotet sich.

Das ist gar nicht so einfach, ohne Manipulation zu meditieren. Subtile Manipulation findet schon dann statt, wenn wir irgendein Ziel in der Meditation verfolgen. Schon versuchen wir, unseren Geist auszurichten. Auch Entspannung ist kein Ziel, sondern nur die Folge vom Aufgeben aller Ziele. Dann stellt sich Entspannung ein. Man kann Entspannung nicht machen. Das ist unmöglich!

Der beste Beweis sind Menschen, die sich entspannen wollen und es überhaupt nicht hinkriegen. Und dann sagt noch jemand: "Entspann dich doch mal!" Das geht gar nicht, es geht nicht mit dem Wollen. Also frei von manipulieren zu bleiben, das bedeutet, dass wir uns selbst auf die Schliche kommen, wie wir uns doch immer wieder fein manipulieren: So, jetzt leg doch nochmal ne gute Sitzung hin! So, jetzt mach doch mal eine ordentliche Geh-Meditation!

Was haben wir denn da eigentlich vor? Wir vergessen offenbar, dass es nur darum geht, das gegenwärtige Erleben zuzulassen und uns da hineinzuentspannen, egal wie es ist. Da hinein uns zu öffnen. Und wir können ja vorher überhaupt nicht wissen, was das gegenwärtige Erleben sein wird. Wir setzen uns einfach völlig unbedarft auf unser Meditationskissen oder machen unsere Gehmeditation und wir wissen nicht, was kommt. Und genau dafür sind wir offen: immer im gegenwärtigen Erleben zu bleiben. Grad das. Nichts anderes. Es gibt da keine gute und schlechte Meditationssitzung, gibt's gar nicht. Es gibt nur Präsenz oder Abwesenheit. Also Präsenz im Sinne von Da-Sein, in diesem Gegenwarts-Bewusstsein oder halt irgendwo unterwegs sein. Wenn uns das bewusst wird, ist auch das Gegenwärtig-Sein. Wenn wir *bewusst* denken, ist auch *das* Gegenwarts-Bewusstsein.

Und dann lösen sich alle Spannungen. Und damit meint Lama Gendün auch ganz explizit: all die Spannungen, die in den subtilen Energiekanälen sitzen, also in den Energiebahnen, wo das *Prana* zirkuliert, in den *Nadis*. Und diese subtilen Blockaden sind Folge von unseren karmischen Mustern – das wäre eine Art, das zu sagen – oder von dem über viele Jahre, Jahrzehnte sich immer wiederholenden Greifen in bestimmten Situationen, von dem emotionalen Greifen, von emotionalen Schocks.

Ja, das spiegelt sich im Fluss unserer subtilen Energien wider und man spricht im übertragenen Sinne von Knoten, von Blockaden in den Energiebahnen. Und die werden sich lösen. Und wenn sich diese Spannungen lösen, also kurz bevor sie sich lösen, kommt es nochmals zu einem Anwachsen der Spannung und das produziert die verschiedenen Meditationserfahrungen. Da entstehen so Lichterfahrungen und alles Mögliche, ganz viele verschiedene. Wir halten die dann für etwas Besonderes, dabei sind sie nur das Zeichen dafür, dass eine gewisse Spannung in unserem Energiesystem zugenommen hat und wenn die sich löst, ist die Meditationserfahrung vorbei. Das ist das gute Zeichen, wenn es vorbei ist. Wir denken, wir hätten da außergewöhnliche Erfahrung von Klarheit und Lichthaftigkeit und so. Und die werden erzeugt durch das Anwachsen von Spannung in bestimmten Energiebahnen, in subtilen Energiebahnen, die mit dem Sehsinn, Hörsinn usw. zu tun haben. Da kann man Musik hören plötzlich. Es kann alles Mögliche auftreten. Man kann Hitzeempfindungen, Kälteempfindungen haben, Kribbelempfindungen, alles. In jedem Sinn können solche Erfahrungen auftreten und die lösen sich dann und wenn sie sich gelöst haben, treten *die* nicht mehr auf. Die sind dann gelöst.

Und so geht der Weg: körperlich, energetisch über ein Auflösen dieser Spannungen in unserem Energiesystem und gleichzeitig lösen sich die Knoten, die Anspannungen, die Muster in unserem Geist. Das geht immer zusammen. Geistige Anspannung bewirkt Spannung im Energie-Fluss, eine gewisse Disharmonie im Energie-Strom.

Und daran gewöhnen wir uns und merken: Das was bleibt, sind die Erfahrungen nach den scheinbaren Meditationserfahrungen; wir nennen die *nyams* auf Tibetisch. Nach den *nyams*, dieses gelöste Sein, das vertieft sich und weitet sich, aber die Qualitäten dieses gelösten Seins, die sind verlässlich, die tauchen immer wieder auf, während die scheinbar besonderen Erfahrungen so flüchtig sind – im Tibetischen heißt es: wie Blumen auf einer Sommerwiese. Sie gehören mit dazu, aber sie verblühen, verblassen und kommen so auf die Art nicht wieder. Aber die Klarheit, die dabei entsteht, die Weite, auch die innere Gelöstheit und Freude, dieses offene Sein, ohne im begrifflichen Denken zu verweilen, das kommt immer wieder, das ist ganz verlässlich und das weitet sich aus, es wird wie zu unserem Zuhause. Und das sind Anzeichen der Natur des Geistes, wenn die sich allmählich mehr und mehr zeigt, dann kommt die natürliche Klarheit des Geistes zum Vorschein.

Der Geist entknotet sich. Die indische Mahamudra-Tradition hat dazu das Beispiel: entknotet sich so selbstverständlich wie eine Schlange. Es kann mal passieren, dass eine Schlange sich in einen Knoten gelegt hat, aber um sich zu entknoten, gleitet sie einfach weiter und der Knoten löst sich. Und dieses Weiterfließen ist genau das, was auch in unserem eigenen Geist den Knoten löst: weiterfließen, zulassen. Wir brauchen nichts zu tun, um wie in einer chirurgischen Operation irgendeine Verknötung da zu lösen. Gar nicht. Wir brauchen nur weiterzufließen und schon löst es sich.

Das offene, klare und lebendige Bewusstsein lässt sich unzerstreut, ohne Ablenkung, in sich selbst nieder, ohne die geringste Spur von Dumpfheit.

Da gibt es keine Dumpfheit mehr. Der Geist ist natürlicherweise klar.

Und dann kommt das Beispiel mit der Tasse Tee. Das ist euch wahrscheinlich noch in Erinnerung von heute morgen. Ich lese es nochmals vor:

Wenn wir Tee eingesehen haben, ist dieser zuerst noch in Bewegung. Doch wenn wir die Tasse in Ruhe lassen, wird sich der Tee allmählich beruhigen.

Und da das Lama Gendün uns dann immer mit seiner Teetasse vorgemacht hat, muss ich das ein bisschen imitieren. Er hatte immer eine Tasse Tee vor sich stehen. Und er hat gesagt: “Wir sind immer so unterwegs. (Lama Tilmann bewegt das Glas, so dass das Wasser ziemlich schwappt.) Wir lassen unseren Geist nie zur Ruhe kommen, wir sind immer dabei, ihn zu agitieren, immerzu in Bewegung zu setzen, aufzuwühlen. Jetzt lasst ihn doch mal zur Ruhe kommen. Und gebt ihm doch mal die Möglichkeit ... er wird das von selbst tun, so wie das Wasser, der Tee sich von selbst beruhigt. Dann werdet immer ruhiger, gebt ihm keine weiteren Impulse und schaut mal, wie der Geist ist, wenn ihr ihn einfach lasst.” Das ist natürlich ein eindrückliches Beispiel, das man nicht so schnell vergisst. Und vielleicht können wir mit unserem Geist so umgehen, wie mit der Tasse Tee, die wir einfach mal in Ruhe lassen.

Also, er sagt da:

Das Gleiche geschieht, wenn wir den Geist in Ruhe lassen: Er wird in einem Zustand von natürlicher gelöster Entspannung weilen, die sich immer mehr vertieft. Nicht zu erlauben, dass der Geist in diesem entspannten ruhigen Zustand weilt, ist, als würden wir die Tasse fortwährend bewegen.

Übrigens der Absatz, der danach kommt, den hatte ich euch auch schon vorgelesen Das war am ersten Tag.

Das sind sehr einfache Meditationsanweisungen. So einfach und so klar, dass die uns unser ganzes Leben begleiten können. Da können wir uns wirklich drauf verlassen. Alles andere sind Methoden. Ihr merkt vielleicht, das ist keine Methode, das ist eine Haltung. Da brauchen wir nichts anzuwenden, das ist eine Haltung. Eine Haltung des Vertrauens eigentlich, dem zu vertrauen, dass der Geist sich von selbst befreit, wenn wir ihn in Ruhe lassen, wenn wir keine Programme mit ihm haben.

Alles andere, was wir lernen, das heißt nicht *alles* andere, aber die Methoden: Atem-Meditation und “Richte den Geist da drauf und das” und Visualisation und Zuflucht und ... das sind alles Methoden. Und hier wird uns die Meditationshaltung beschrieben. Und wenn wir Methoden anwenden, tun wir gut daran, das genau mit dieser entspannten Grundhaltung zu tun. Das heißt, wenn ich z.B. sage: Ja, das würde mir jetzt gut tun, auf den Atem zu meditieren, ich bleib mal z.B. an der Nasenspitze ... und fühle, wie der Atem einstreicht, ... wie er wieder ausfließt, ... dann gebe ich mir einen Anker für meine Aufmerksamkeit und mache das genau so entspannt wie die Grundhaltung der Meditation. Ich versuche die Methode völlig entspannt anzuwenden. Gerade mit der Aufmerksamkeit, die es braucht, um den Atem an der Nasenspitze nicht zu verlieren. Das reicht. Nicht mehr. Wenn ich visualisiere, wenn ich mir den Buddha vorstelle oder Guru-Yoga praktiziere und bekomme Segen von dem Buddha, lasse ihn verschmelzen – in völliger Entspannung setzen wir diese Methoden ein, ohne da zu meinen, jetzt etwas Besonderes erzeugen zu müssen.

Es geschieht alles von selbst. Der Geist ist so was von flexibel. Man braucht bloß an den Buddha zu denken und schon entsteht das vor dem eigenen Geist. Genauso wie ihr an euer Zuhause denken könnt oder an euer Auto oder an euren Hund oder an was auch immer und schon entsteht das innere Bild. Es ist keine Anstrengung, es ist bloß ein sanftes Lenken des Geistes in eine bestimmte Richtung. Und so gehen wir mit jeder Methode um. Und manchmal ausnahmsweise besteht die Methode darin, mit aller Kraft und Energie bei etwas zu bleiben, wenn unser Geist ganz wild ist und wir meinen, jetzt muss ich ihn mal ein bisschen an die Kandare nehmen, ein bisschen zähmen. Das ist Ausnahme. Normalerweise werden Methoden völlig entspannt angewendet.

Fragen & Antworten (die Fragen sind unverständlich, weswegen nur die Antworten aufgeführt werden)

Gibt's da noch eine Frage dazu zu diesem wichtigen Thema der Entspannung?

Gib dem Beobachter gar keine weitere Aufmerksamkeit. Du kannst ihm wie innerlich sagen: “Nett, dass du da bist, aber du könntest grad genauso gut in die Ferien gehen.”

Lass es mal sein mit dem Beobachten, wie das mit dem Geist ist. Lass es dann mal sein. In der eigentlichen Meditation gibt es niemanden, der beobachtet, wie der Geist ist. Das ist eine ganz selbstverständliche innere Schau, die sich auftut. Da brauchst du den Beobachter gar nicht anzuspornen, um das zu sehen. Das kannst du manchmal machen, wenn der Beobachter stark ist, dann schaust du mal: Wer beobachtet da grade? So. Im Grunde genommen, um den Beobachter auszuhebeln.

Genau, dann kannst du einfach mal entspannen. Diese beobachtende Funktion des Geistes stört ja nicht. Der Beobachter ist ja eigentlich gar kein Problem. Dann schaust du, wenn die beobachtende Funktion da ist und du möchtest den Geist kontemplieren, dann schaust du mal mit dieser beobachtenden Funktion, wie alles entsteht und vergeht, also wie dieser Strom des Erlebens stattfindet. Das kann hilfreich sein. Und dann hörst du aber auf, diese Beobachtung oder dieses Wahrnehmen noch weiter zu kultivieren. Einmal gesehen, entspannst du dich darin. Ja... ok. Es geschieht ohnehin von selbst, wir brauchen weder Beobachter noch Kontrolleur. Dann kannst du auch sagen und guckst du auch dahin: Auch das Beobachten ist ja auch Prozess. Da tauchen mal beobachtende Geistesbewegungen auf und mal nicht. Dann wendest du das auf den Beobachter selbst an.

Diese Lhaktong-Fragen, also diese Fragen zur intuitiven Einsicht werden auch total entspannt angewendet. Sie wecken uns ein bisschen für die Natur des Seins und natürlich ist das zunächst mal mit Hilfe dieser beobachtenden Funktion, aber sie haben den Sinn, genau diese beobachtende Funktion dann eigentlich überflüssig zu machen. Wenn wir sehen, dass Gewahrsein aus sich heraus funktioniert, ständig gewahr ist, dann braucht es nicht noch jemanden, der das macht. Wenn wir merken, dass Sehen, Hören, Riechen, Schmecken usw. alles stattfindet, ohne dass es jemanden dafür bräuchte – darum geht es –

dann können wir den Beobachter – den sogenannten, den gibt's gar nicht – dann können wir diese beobachtenden Funktionen wie entlasten und merken: Das braucht es nicht, das brauchen wir nicht immer extra anzukurbeln.

Also dann gibt's zwei Geister. Ein Ich und einen Geist, der dieses Ich so ein bisschen quält, ja? Da ist es wichtig zu schauen, dass genau diese Aktivität des Geistes, die dich scheinbar nicht in Ruhe lässt, deine eigene Aktivität ist. Es ist keine Fremdaktivität. Dieser Geist lässt uns nicht in Ruhe, weil genau die Inhalte, um die es da geht, für uns wichtig sind, weil wir uns damit identifizieren, weil wir denen hohe Wichtigkeit geben. Deswegen lassen uns diese Gedanken und Gefühle nicht in Ruhe. Schau mal rein. Es gibt nicht tatsächlich ein Ich und einen Geist, der dieses Ich wie ständig herausfordert, sondern es gibt zu allem, was im Geist passiert noch extra Kommentare von einem vermeintlichen Ich. Dadurch entsteht dieses Gefühl als wären da zwei am Werke. Weil das, was wir Ich nennen, ist in dem Moment die kommentierende Funktion, die sagt: "Nee, will ich nicht!" und so weiter. Gleichzeitig wird dadurch aber die Aktivität des Geistes ständig weiter gepusht, weil ständig Widerstand aufgebaut wird oder Habenwollen aufgebaut wird. Wir können sagen: Es sind verschiedene Kräfte, die in unserem Geist wirken. Vielleicht können wir es so sagen.

Wenn du ihm eine Richtung gibst, eine Ausrichtung, das ist wie eine Einladung, mal in die Richtung das Interesse zu schicken, ja? Das Interesse in die Richtung auszurichten. Und dann hältst du ihn aber nicht fest, sondern du gibst nur diese Ausrichtung. Manipulation, also künstliche Meditation, spielt bei jeder Methode so ein bisschen im Anfangsstadium eine Rolle. Wir machen etwas künstlich – jede Methode, die wir einsetzen. Und das ist eine feine Manipulation, allerdings hier jetzt eine, die dafür gedacht ist, uns aus anderen Mustern zu lösen und auf etwas Heilsames auszurichten. Tatsächlich ist es natürlich immer, wenn wir den Geist so bewusst auf etwas ausrichten, eine gewisse Manipulation, aber dann halten wir ihn dann auch nicht darin fest. Wir machen jetzt keinen Griff: "Und so muss es jetzt sein!"

Wenn ich z.B. sage: "Ich möchte jetzt auf Liebe und Mitgefühl meditieren!", ich spüre, das tut mir gut, aber mein Geist ist gerade von allem möglichen anderen aufgewühlt – ganz im Gegenteil zu Liebe und Mitgefühl. Dann ist das nicht-manipulierende Meditieren von Liebe und Mitgefühl schon anders, als wenn ich jetzt einfach sagen würde: "Und jetzt atme ein, nimm das Leid auf dich und schick Unterstützung." Sondern ich geh, wenn ich das nicht-manipulierend machen möchte, dann geh ich innerlich auf die Suche in mir, in meinem Erleben und versuche zu finden: "Wo sind denn die ersten Anzeichen, wo finde ich eine Geistesregung der Wärme oder des Verständnisses, oder?" ... Aber eigentlich fängt es schon damit an, dass ich merke, ich habe eigentlich das Bedürfnis, Liebe zu entwickeln. Das Bedürfnis zu lieben ist dann der nicht-manipulative Einstieg in eine sich allmählich entwickelnde Kontemplation der Liebe.

Also ich versuche nicht, mir etwas aufzuzwingen, sondern ich bleibe dabei: "Ah ja, das würde mir ja eigentlich gut tun." Und dann: "Was würde mir da eigentlich gut tun? Ach ja, wenn mein Herz wieder sich so öffnen könnte." Und dann erinnere ich Situationen, wo das Herz offen war. Und schon beginnt, ganz von selbst eine Kontemplation der Liebe und des Mitgefühls durch das Mit-der-Motivation-Gehen, Erinnern von Situationen, in denen ich Liebe und Mitgefühl gespürt habe. Und dann stabilisiert sich der Geist allmählich darin. Da ist so ein kleines Element, immer wieder den Geist darauf auszurichten, aber ich mache nichts Unnatürliches. Ich mache nicht einen Sprung: "Und jetzt musst du aber für den, der dich gerade geärgert hat, Mitgefühl haben." Es ist keine Vergewaltigung. Sondern ich gehe mit dem, dass es eigentlich gut tun würde und wie es mir schon gut getan hat, wie es vielleicht anderen gut getan hat über Erinnerung und verbinde mich mit der Qualität. Und wenn ich die Qualität stärker spüre, dann weite ich die auf mich selbst aus, der jetzt gerade sich so ärgert und nehme mich in meinem Ärger an.

Und das darf auch so sein. Ich darf mich auch ärgern, aber gleichzeitig darf ich darin auch angenommen sein. Und so geh ich einen ganz sanften non-manipulativen Weg des Anwendens der Methode. Da ist eine gewisse Ausrichtung, aber du merkst vielleicht an der Beschreibung, dass es nicht wirklich eine Manipulation ist. Ich zwingen den Geist zu nichts, sondern es ist so: Ich lade ihn ein und er ist nur allzu bereit dem zu folgen, weil es so gut tut. Das ist mit Ausrichtung gemeint. Es ist eine Einladung, eine gewisse initiale Ausrichtung. Und dann merken wir schon, wie gut das tut und weil es gut tut, stabilisiert sich der Geist darin.

Antwort: Genau, weil diese Art Methode anzuwenden immer in Richtung dessen geht, was ohnehin Natur des Geistes ist, was ohnehin natürlicher Ausdruck des erwachten Geistes ist. Da brauchen wir keine Manipulation, sondern laden ihn nur ein, in seine natürliche Dimension, in seine natürliche Fähigkeit hineinzufinden.

Antwort: Ich hoffe schon, ja. Ich hoffe, dass du es nicht als ein Programm verstehst, sondern als eine Einladung, als ein Bild. Wir benutzen hier ja auch viele Bilder und diese Bilder sind Einladung, etwas zu spüren. Ja, jetzt hier das Beispiel des Berges, diese innere Stabilität zu spüren, und, und, und, was auch immer damit zusammenhängt.

Und wenn wir aber z.B. Thich Nhat Hanhs Instruktion immer zu lächeln, ja, zu lächeln bei der Meditation ..., wenn wir das z.B. zu ernst nehmen, dann werden wir ein bisschen "fake". Dann werden wir ein bisschen aufgesetzt. Dann lächeln wir und das wirkt dann aufgesetzt und das, würde ich schon sagen, das geht schon in den Bereich von Manipulation. Auch das sollte als Einladung verstanden werden, dass man doch eigentlich in allen Situationen lächeln könnte. Es gibt immer eine Sichtweise, die es uns ermöglicht, zu lächeln in einer Situation. Aber wenn wir es aufgesetzt machen, dann werden wir unauthentisch. Also darum geht es: nicht unauthentisch zu werden, authentisch zu bleiben und immer authentischer zu werden.

Wir brauchen nicht zu lächeln beim Meditieren. Ein entspanntes Gesicht ist dann nicht mehr lächelnd – es ist, wie es ist. Manchmal ist da wie ein Lächeln zu sehen, aber manchmal fällt die Klappe auch einfach runter.

Ja, vielleicht genießen wir noch ein wenig dieses natürliche Sein miteinander.

*** Stille ***

*** Widmung ***

4.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 90-92)

Nachmittagsunterweisung – Audio 20: "27.4. 14.15 LT Zuflucht & Erleuchtungsgeist Teil 1 Buch S.90f"

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Ich mache jetzt mal auf Seite 90 weiter mit euch, mit "Zuflucht und Erleuchtungsgeist". Ich schließe die Lücke dann später noch.

Zuflucht und Erleuchtungsgeist

Unsere jetzige Situation – sagt Lama Gendün – ist spirituell gesehen ein Wendepunkt, an dem wir über zwei Möglichkeiten verfügen: aufwärtsgehen oder abwärts. – Als ob er in Beatenberg gewesen wäre. – Wir können entscheiden, welche Richtung unser Leben jetzt nimmt. Dabei gibt es aber nicht Tausende von Möglichkeiten, sondern im Grunde nur die Wahl zwischen dem Weg, der alle Anhaftung auflöst, und dem Weg, auf dem wir weiter unseren ichbezogenen Interessen folgen. Obwohl uns unsere karmisch bedingten Tendenzen gewisse Beschränkungen auferlegen, haben wir als menschliche Wesen die Freiheit zu entscheiden, ob wir uns dem Erwachen zuwenden oder ob wir in Verwirrung und Leid bleiben wollen. Wählen wir den Weg des Erwachens, so sollten wir eine bewusste Entscheidung fällen und uns dann daran halten. Das ist ein persönlicher Entschluss, den niemand stellvertretend für uns fassen kann. Haben wir eine klare Entscheidung getroffen, werden wir mit Leichtigkeit alle Schwierigkeiten überwinden und Fortschritte machen.

Der Moment, formell Zuflucht zu nehmen – was ja eigentlich gar nicht nötig ist – wir brauchen nicht *formell* Zuflucht zu nehmen, wir können einfach die Zuflucht nehmen und sprechen und da braucht es eigentlich gar keine Zeremonie. Aber wenn wir das mit einer Zeremonie bekräftigen wollen, dann ist das, weil wir diesen Entschluss gefasst haben – diesen Entschluss, den Weg des Erwachens zu gehen. Und dass wir den ganz tief in unseren Geistesstrom verankern möchten. Und uns immer wieder daran erinnern und den Weg dann tatsächlich auch gehen.

Damit unsere Motivation stärker und unser Entschluss unumstößlich wird, sollten wir uns mit den Unterweisungen vertraut machen und ein wirkliches Verständnis davon entwickeln, was das Erwachen in die Dimension jenseits von Leid auszeichnet und welcher Nutzen für uns und andere aus dieser Verwirklichung entsteht.

Wir hatten es kurz besprochen: Erwachen bedeutet, dass sich die Schleier auflösen und die innewohnenden Qualitäten voll und ganz zum Vorschein kommen. Der Nutzen für uns selbst ist, dass wir ganz frei sind von Leid, dass wir in diese Gelöstheit hineinfinden. Der Nutzen für andere ist, dass wir ihnen endlich beistehen können, dass wir am trockenen Ufer sind und den Arm ausstrecken können, Hilfe geben können denen, die aus Samsara heraus wollen.

Ein solches Verständnis gibt unserem Geist eine klare Ausrichtung und erfüllt ihn mit Vertrauen und Hingabe.

Vertrauen, dass es wirklich Sinn macht, jeden dieser Schritte des Erwachens zu gehen und Hingabe an den Weg, an den Dharma, an die Erkenntnis, das Erkennen der Wahrheit, wie die Dinge sind. Vertrauen und Hingabe machen den Weg dann natürlich einfach, machen ihn leicht. Wenn diese Kräfte da sind, fällt das Praktizieren leicht. So wie Lama Gendün sagt:

Dann wird der Weg zur Erleuchtung einfach.

Zu Problemen auf dem Weg kommt es nur dann, wenn wir keinen eindeutigen Entschluss gefasst haben.

Das ist wieder so ein kleiner Satz – unglaublich gehaltvoll! Haben wir Probleme auf dem Weg? Schauen wir mal hin. Ist es in solchen Momenten vielleicht der Fall, dass wir mit unserem Entschluss, den Weg zu gehen, wanken? Dass wir nicht so eindeutig, nicht so klar sind? Da dürftet ihr ja oft schon etwas finden, dass wir etwas zaudern, und dass das natürlich viele Probleme macht. Mal sind wir heiß motiviert und dann wieder kühlt die Motivation ab und wir wissen nicht so recht: Na, will ich wirklich? Von daher ist es so wichtig, gut zu klären, warum wir diesen Weg gehen, wohin er führen soll, was der Nutzen davon ist. Und dann abzuwägen, was der Nutzen davon ist, so wie bisher weiterzumachen, oder noch früher, bevor wir den Dharma kennen gelernt haben. Was das für einen Unterschied macht, für uns und für andere. Und da gibt es niemanden, der die Werbetrommel rührt. Da gibt es niemanden, der uns überzeugt und sagt: Schau hier, das ist so super! Wir müssen es schon selbst erkennen. Die Motivation

muss in uns herauskommen. Nicht weil jemand so großartig ist oder begeistert davon erzählt – diese Motivationen, die brechen ganz schnell zusammen. Es hängt von uns ab. Wir müssen wissen, was wir wollen. Also:

Zu Problemen auf dem Weg kommt es nur dann, wenn wir keinen eindeutigen Entschluss gefasst haben.

Probleme auf dem Weg entstehen dann, wenn dieser Zweifel sich einschleicht, wenn diese Unklarheit der Motivation sich einschleicht. Schwierigkeiten auf dem Weg haben wir trotzdem. Es gibt alle möglichen Herausforderungen. Das ist ja klar. Es ist nicht so, dass der Weg plötzlich easy wird. Aber innerlich wird er einfacher, wenn wir ganz klar wissen, was wir wollen.

Wir verstehen zwar, dass wir an einem wichtigen Wendepunkt sind und gehen versuchsweise ein paar Schritte in Richtung Dharma, doch nach einer Weile sagen wir uns: »Drüben war es auch nicht schlecht«, und kehren wieder in weltliches Verhalten zurück, um wenig später festzustellen: »Oh, das ist aber ziemlich schmerzhaft, Dharma ist doch besser.« Sind wir so zwischen weltlichen Anliegen und dem Weg des Erwachens hin- und hergerissen, entstehen unweigerlich Schwierigkeiten. Sobald wir uns jedoch des Wertes der Erleuchtung und des Erwachens bewusst werden und unseren Geist ganz auf sie ausrichten, kommen wir auf natürliche Weise voran.

Um aus der Verwirrung zur Erleuchtung, ins Erwachen, zu finden, brauchen wir nicht nur einen klaren Entschluss, sondern auch einen spirituellen Lehrer oder eine spirituelle Lehrerin, sowie Methoden und Gefährten auf dem Weg.

Also wir brauchen den Entschluss, wir brauchen Lehrer, Methoden und Gefährten.

Diese Bedingungen finden wir in dem, was wir die »Zuflucht« nennen. Zufluchtnahme ist ein Akt der inneren Ausrichtung auf die Essenz des Weges. Jede Dharmapraxis beginnt damit. Wir nehmen Zuflucht in die Erleuchtung, das heißt ins Erwachen, sowie in den Dharma und die Gemeinschaft, die uns den Weg zur Befreiung zeigt. Wir bitten sie um Segen, Hilfe und Schutz und wünschen dabei zugleich allen anderen Lebewesen, dass sie dieselbe Hilfe finden mögen wie wir. Innerlich nehmen wir gemeinsam mit ihnen und für sie Zuflucht. So wird die altruistische Motivation schon beim Zufluchtnehmen zum Herz der Praxis.

Das ist etwas Besonderes, dass wir Zuflucht nicht nur mit unserem eigenen Weg verbinden, sondern dabei gleichzeitig alle andern mit einbeziehen, dass wir sie uns um uns herum vorstellen, und ihnen auch wünschen, dass sie diese Freiheit des Erwachens finden. Buddha, Dharma, Sangha – Buddha steht für das Erwachen, die Erleuchtung. Dharma sind die Worte und die Verwirklichung, die Methoden und Sangha sind die Helfer auf dem Weg, die kompetenten Helfer auf dem Weg.

Doch es genügt nicht, nur die Worte des Rituals zu rezitieren, sondern es geht um das Hervorbringen des tiefen Wunsches nach Befreiung und Buddhaschaft für alle Wesen.

Es ist in diesem Sinne – wie es Lama Gendün erklärt – eigentlich eine Bodhicitta- oder Bodhisattva-Zuflucht. Es ist eine Zuflucht, also eine innere Ausrichtung, die bereits in sich trägt, dass wir uns wünschen, dass die Früchte unserer Praxis dann allen zugute kommen, dass wir das gar nicht nur für uns selbst tun. Man kann Zuflucht auch ohne diesen Zusatz erklären. Es ist auch möglich, das einfach nur auf die eigene Befreiung auszurichten. Aber so wie Lama Gendün das beschreibt, stellen wir uns vor, dass alle mit uns gehen. Dass wir alle mitnehmen. Das ist kein Manipulieren der andern, sondern ein Wunsch, dass auch sie wirkliches Glück, wirkliche Freude, Befreiung finden mögen. Und dass wir das ständig im Bewusstsein halten.

Für die Zufluchtnahme braucht es ein sehndendes Vertrauen in die »Drei Juwelen«: in Buddha als unserem Ziel, das heißt in die außerordentlichen Qualitäten der Erleuchtung, Qualitäten des Erwachens, in die Unterweisungen des Dharma als unserem Weg sowie Vertrauen in die Sangha, die Gemeinschaft all der Helfer, die uns dorthin führen.

Das nennt man die "Drei Zufluchtsjuwelen": Buddha, Dharma und Sangha. Und die haben alle buddhistischen Traditionen gemeinsam. Zur Zeit von Buddha Shakyamuni, wenn jemand Zuflucht nahm, dann konnte das sehr einfach sein. Manchmal genügte ein Fingerschnippen des Buddhas, um zu sagen: "Komm her meine Tochter, komm her mein Sohn." Das war dann schon die Zuflucht, und manchmal war das auch gleich schon die Ordination. Also einfach mit einem Fingerschnippen. Das findet sich wieder in der Zeremonie: Dort wird zum Abschluss auch dieses Fingerschnippen gemacht als Zeichen, dass die Zufluchtnahme abgeschlossen ist.

Es gibt verschiedene Darstellungen, aber es scheint so zu sein, dass für den Buddha die Zuflucht in den Dharma zunächst einmal das Wichtigste war. Dass man in die Natur der Dinge Zuflucht nimmt. Er sagte wohl häufiger, dass es nicht der Mensch Buddha ist, der Körper des Buddha, sondern wenn wir zu Buddha Zuflucht nehmen, dass wir ins Bodhi, ins Erwachen Zuflucht nehmen. Eigentlich in das, was er verwirklicht hat und nicht in eine Person. So sollten wir es auch heute verstehen.

Bald kam dann auch die Zufluchtnahme in die Sangha hinzu. Also bald, im Leben des Buddhas, weil die Sangha wuchs und es gab mehr und mehr kompetente Helfer. Und dann gesellte sich auch die Zuflucht in die Sangha hinzu. Und bei all dem sollten wir nicht vergessen, dass die letzten Worte des Buddhas vor seinem Tod waren: "Seid euch selbst eine Insel, seid euch selbst eine Zuflucht." Das heißt, die eigentliche Zuflucht liegt in uns. Das ist Bodhi in uns, Dharma in uns und auch Sangha in uns als die Fähigkeit, andere zu unterstützen. Ich nehme an, Lama Gendün erklärt das ohnehin gleich noch.

Auf der relativen Ebene schützt uns das Zufluchtnehmen vor Problemen, denen wir jetzt und hier in dieser Welt begegnen. Und auf einer höheren Ebene ermöglicht uns die Zufluchtnahme, das heißt diese klare Ausrichtung, dass wir uns durch Dharma-Praxis ganz aus bedingter Existenz befreien. Zuflucht hilft, sich Stück für Stück wirkliche Freiheit zu erarbeiten und die gewonnene Freiheit in den Dienst anderer zu stellen.

Wenn hier Zuflucht steht, dann heißt das auf Tibetisch *kyab dro* oder *kyab su drowa*. Und das ist etwas unglücklich mit dem Wort Zuflucht übersetzt. *Dro* bedeutet gehen, das ist eine Bewegung, ist dasselbe Wort wie für das Gehen auf Beinen. Und *kyab* bedeutet tatsächlich sicherer Ort oder Zuflucht. Aber es ist eine Bewegung gemeint, in Richtung auf den Ort, wo wir sicher sind. Und damit ist der Frieden des Nirvana gemeint oder die Befreiung, das Erwachen. Das ist mit Zuflucht eigentlich gemeint. Und es geht immer um eine Bewegung. Es geht um einen Prozess. Also um eine kontinuierliche Ausrichtung in Richtung auf das, was wirklichen Schutz im Daseins-Kreislauf gibt: Und zwar die Erkenntnis der Natur des Seins. Das ist sehr wichtig, dass ihr das versteht! Denn dieses Wort Zuflucht klingt so ein bisschen nach Aussteigermentalität oder irgendwie nach so einem Höhlendasein. Und das hat sich aber eingebürgert, längst bevor wir anfangen, unsere Bücher zu übersetzen. Und es ist also gemeint – das könnten wir hier jetzt überall einfügen – wenn da jetzt dieser letzte Satz steht: Zuflucht hilft, sich Stück für Stück wirkliche Freiheit zu erarbeiten ... sich kontinuierlich auf das auszurichten, was wirklich schützt, hilft, sich Stück für Stück wirkliche Freiheit zu erarbeiten ... dann macht der Satz total Sinn. Es ist nicht eine Zuflucht im Sinne: Ich hab mal ein Ritual gemacht und das hilft mir jetzt. Sondern es ist diese kontinuierliche Ausrichtung auf das Befreiende und das zutiefst vor Leid Schützende.

Ich meine, dass auf Pali die Worte *saranam gacchami* genau auch das bedeuten, falls ihr die die Pali-Zufluchtsformel kennt – dass das auch diese Bewegung in Richtung auf den sicheren Ort, in die wirklich schützende Dimension meint.

Wenn wir nicht so ausgerichtet sind – wir können die Sätze auch umgekehrt lesen – also nicht wirklich in dieser Bewegung auf oder ins Erwachen zu sein, werden wir es nicht schaffen, uns wirkliche Freiheit zu erarbeiten. Und schon gar nicht können wir dann anderen den Weg zeigen, wie sie in diese Freiheit hineinfinden können. Es ist klar, dass wir dafür selbst völlig klar ausgerichtet sein müssen.

Die aufrichtige altruistische Motivation, selbst Fortschritte machen zu wollen, um anderen besser helfen zu können, ist die Grundvoraussetzung, um Zugang zum Erleuchtungsweg, zum Weg des Erwachens zu finden und schließlich Buddhaschaft zu verwirklichen.

Das ist sehr einfach zu verstehen. Wenn ich von hier nach Bern möchte, dann ist diese Motivation, dorthin zu gehen die erste Voraussetzung, um irgendwann mal dort anzukommen. Das ist völlig klar. Und wenn das Ziel ist, Buddha zu werden, ganz erwacht, jemand, der völlig erwacht im Dienste aller lebt und wirkt, dann ist es klar, dass es zunächst mal eine Motivation braucht, überhaupt in diese Richtung zu gehen. Und dann folgt alles andere daraus. Und wichtig ist natürlich, dass wir auf dem Weg diese Motivation nicht verlieren, sonst landen wir woanders. Dann bleiben wir in Interlaken in irgendeiner Bistro hängen.

Ja, so kann das auch auf dem spirituellen Weg passieren, dass man erst mal ein paar Schritte geht und dann es sich irgendwo gemütlich einrichtet. Also diese kontinuierliche Herzensbewegung in Richtung auf Buddha, Dharma, Sangha ist Voraussetzung dafür, dass wir tatsächlich einmal Buddha, Dharma, Sangha verwirklichen. Dass wir selbst Buddha werden, dass der Buddha in uns freigelegt wird. Dass wir im Dharma sind. Dass der Dharma spontan aus uns heraus fließt, weil er von innen her verstanden wurde, und dass wir für andere Sangha sind. Also Helfer auf dem Weg.

Wir entwickeln aus tiefstem Herzen den Wunsch, alle Wesen von Leid zu befreien, und setzen diesen Wunsch in die Tat um, indem wir den Dharma studieren, über ihn nachdenken – das heißt ihn kontemplieren – und ihn mit Körper, Rede und Geist praktizieren. Das gibt unserem Leben seinen wahren Sinn: den Dharma – also das Wahre, das Befreiende – zu praktizieren, um alle Lebewesen von ihrem Leid zu befreien. Einzig mit dieser Absicht sollten wir unseren spirituellen Weg gehen.

Wenn wir wirklich allen Wesen helfen wollen, ...

oder sagen wir mal immer mehr Lebewesen helfen wollen – wir brauchen es ja nicht gleich mit allen zu treiben. Es reicht ja wirklich, wenn wir einfach immer den nehmen, der grade vor uns ist. So wie Meister Eckhart das offenbar so schön beschrieben hat: Der wichtigste Mensch ist immer der vor mir. Das Wichtigste zu tun ist die Liebe. Der wichtigste Zeitpunkt ist jetzt. Dieser Ausspruch wird Meister Eckhart zugeschrieben: Der wichtigste Moment ist jetzt, das Wichtigste zu tun ist die Liebe und der wichtigste Mensch ist immer der vor mir. Wenn wir's damit halten sind wir schon gut in der Bodhisattva-Haltung. Und wenn wir den Menschen, denen wir begegnen helfen wollen, dann müssen wir wissen, was Befreiung ist, wir müssen das Erwachen kennen. Wie könnten wir ihnen sonst den Weg ins Erwachen zeigen? Wir wüssten es ja gar nicht.

Also **müssen wir**, um ihnen wirklich helfen zu können, **Erleuchtung** – über das Erwachen – **erlangen, denn nur dann sind wir in der Lage, andere dorthin zu führen. Erleuchtete haben die vollkommene Freiheit eines Buddha verwirklicht, ...**

Und wenn jetzt hier Erleuchtete steht, das heißt so viel wie vollkommen Erwachte - denn das ist ein ganzer Weg vom ersten Erwachen bis ins vollkommene Erwachen. Jetzt wird erklärt was ein Buddha ist:

...d.h. sie haben alle Schleier aufgelöst und alle Qualitäten entfaltet.

Wenn wir sagen: Alle Schleier aufgelöst – ich füge noch eine kleine Definition ein – dann bedeutet das, die beiden Arten von Schleiern aufgelöst zu haben – die emotionalen Schleier und die kognitiven Schleier. Die emotionalen Schleier, die kennen wir sehr gut. Das sind die emotional belastenden Muster, unsere emotionalen Brillen, durch die wir die Welt sehen. Und dann gibt es aber auch im Bereich dessen, was wir Unwissenheit oder mangelndes Gewahrsein nennen, dann gibt es die kognitiven Schleier, die Art wie wir die Welt wahrnehmen. Damit ist vor allen Dingen die dualistische Täuschung gemeint – die Subjekt-Objekt-Brille, die dualistische Brille.

Auch einige andere Schleier, also andere Muster, gehören noch dazu, aber das ist das Wichtigste bei den kognitiven Schleiern: Ganz frei zu sein von emotionaler Verzerrung und kognitiver Verzerrung der Wirklichkeit, das nennt man “alle Schleier auflösen”. Und wenn man sagt “alle Qualitäten entfaltet”, so können wir – um einen ersten Anhaltspunkt zu haben – an die *Paramitas* oder *Paramis* denken, die alle ihre Wurzel im Mitgefühl haben. Und aus dem Mitgefühl zeigt sich Freigiebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditatives Gleichgewicht oder Versenkung und Weisheit. Das nur als eine kleine Liste von Qualitäten, die immer zum Erwachen dazu gehören. Die sich zeigen, mehr und mehr zeigen, je entspannter und offener unser Geist wird. Wenn all diese Qualitäten sich voll und ganz zeigen, in vollem Umfang, ohne noch verschleiert zu sein, dann nennt man das Buddhaschaft.

Buddhas sind frei von allem Leid, – sagt jetzt Lama Gendün – denn sie nehmen die Wirklichkeit nicht mehr auf dualistische Weise wahr – das ist dieser kognitive Schleier, der aufgelöst wird, der Gewahrseinschleier – und sind nicht mehr in emotionale Reaktionsmuster verstrickt. Das sind die emotionalen Schleier. **Das ist mit »Freisein von Schleiern« gemeint. Wenn alle Schleier restlos aufgelöst sind, werden die Qualitäten der Buddhaschaft sichtbar. Diese Qualitäten, der dynamische Ausdruck des erleuchteten – oder erwachten – Gewahrseins, bewirken spontan den Nutzen aller Wesen und manifestieren sich in vielfältigster Form, um ihnen beizustehen.**

So wie das große Erwachen, das vollkommene Erwachen beschrieben wird, gibt es da keinen Buddha, der einen Vorsatz hat: “Ich muss jetzt alle Lebewesen retten!”, oder einen Plan hat: “So und so muss das jetzt laufen die nächsten Jahre!”, sondern jeweils entsprechend der Situation wird spontan eingegangen auf die Situation. In spontaner Resonanz wird auf die Menschen, denen er begegnet, und andere Lebewesen, eingegangen, so wie wir spontan jemandem den Arm reichen, der grade am Straucheln ist oder hingefallen ist. Da brauchen wir auch nicht drüber nachzudenken. Das ist eine spontane Geste des Herzens, die allen “eingeboren” ist. Und so stellt man sich auch das Handeln der Erwachten vor: dass sie mühelos, absichtslos, spontan auf die Situation eingehen. Und ihre Sicht der Situation ist umfassend. Sie sehen nicht nur den Menschen vor sich, sondern die Gesamtsituation und handeln dann entsprechend.

Erleuchtung bringt also zum einen uns selbst den größten Nutzen, da wir vollkommene Freiheit erlangen, und bewirkt zugleich auch den größten Nutzen für alle anderen Wesen, da das erleuchtete Gewahrsein spontan sämtliche Qualitäten mitfühlenden Handelns manifestiert.

Ich weiß jetzt nicht, ob es euch so vorkommt als würde ich, bzw. als würde Lama Gendün euch von etwas Unvorstellbarem erzählen. Tatsächlich war er selbst so ein Beispiel dafür. Ihr müsst euch vorstellen: Da kommt so ein zahnloser Yogi in zerlöchernten Socken nach Europa und Karmapa besorgt ihm schon mal eine Übersetzerin. Die erste war Shenpen Hookham. Und die sollen sich mal kümmern und der soll jetzt mal unterrichten. Und der hat noch nie unterrichtet und war auch noch nie im Westen. Und geht da mit völliger Gelassenheit und Humor mit dieser eigentlich unmöglichen Situation um. Und spricht einen Dialekt aus Kham, aus den Bergen da oben, den andere Tibeter kaum verstehen. Wenn er und Pawo Rinpoche sich getroffen haben – Pawo Rinpoche kam aus Zentral-Tibet, aus der Gegend um Lhasa – brauchten die einen Übersetzer. Ja, weil Lama Gendün das Hochtibetisch nicht konnte, der konnte nur den “bayrischen Dialekt”. Und darauf musste sich jeder einstellen.

Lama Rinchen – die erste Übersetzerin, die dann bei ihm geblieben ist von unseren westlichen Schülern – die hat erst mal dafür gesorgt, dass er Prothesen kriegte, dass er ordentliche Zähne hatte. Okay. Sie wollte nur mit ihm reisen, wenn er auch einigermaßen aussieht. Okay, das find ich eigentlich sehr pragmatisch gedacht. Weil natürlich liegt es nicht am Gebiss ob jemand “ankommt”, aber auch sie konnte ihn leichter verstehen und er konnte auch besser kauen usw. So war also für die Zähne gesorgt. Jemand anders hatte auch schon für Socken gesorgt.

Lama Rinchen ist das ganze Leben seine Übersetzerin geblieben und hat jetzt bekannt gegeben, dass ihre Übersetzung der Lehren von Lama Gendün fertig ist. Dass in einem Jahr die englische und französische Ausgabe herauskommt und auch die tibetische Ausgabe. Das heißt, sie hat sich hingesetzt und das Tibetische alles nochmal abgehört, abgetippt und dann ganz sauber alles nochmal übersetzt. Das ist jetzt 20 Jahre später und sie hat die öffentlichen Unterweisungen von ihm ganz durchgearbeitet und hat nochmal alles fein sauber übersetzt. Denn das, was wir hier vor uns haben, ist zwar zutreffend, stimmt, wir haben’s ja auch viele Male gehört. Aber beim Abhören der Unterweisungen – obwohl die hier schon so dicht sind – merkt sie, dass bestimmt ein Viertel von dem, was Lama Gendün tatsächlich gesagt hat, verschluckt wurde in der mündlichen Übersetzung. Er wurde gar nicht richtig gehört. Seine Ausdrücke waren so präzise und so dicht. Und da hat sie sich die Mühe gemacht, das alles erst noch einmal abzuhören, aufzuschreiben, grammatikalisch zu bearbeiten usw., bis das alles klar war als Grundlage, und das dann übersetzt. Und dieses mehrbändige Werk wird dann jetzt mal zur Verfügung stehen, irgendwann, in einem Jahr, zwei Jahren oder so.

Aber wie gesagt: Da kam dieser Yogi und lebte erst am offenen Feuer. Dann später hatten sie so eine Art Ofen, auf dem sie kochen konnten, in einem ziemlich heruntergekommenen Bauernhof in der Dordogne, in Frankreich. Und von da sammelten sich dann die ersten Schüler. Die versuchten zu verstehen was dieser Yogi da zu sagen hat. Und, zum Beispiel Baba, einer der Ersten, der da kam, war auch so ein Hippie aus der Marihuana-Generation und Schreiner von Beruf. Und der erzählt: Lama Gendün war immer mit seiner Mala unterwegs – wisst ihr dieser Perlenkranz – OM MANI PEME HUNG und andere Mantras. Und hatte immer die Mala bei sich. Und wenn er jemanden über den Hof gehen sah, der nicht auch den Weg von A nach B dazu nutzte, Mantren zu machen und er war grad in der Nähe, da hat er mit seiner Mala gedroht, ihm eine über den Kopf zu ziehen. Ja also, die Intensität, die er ausstrahlte, ja keinen Moment für die Praxis zu vergeuden, war enorm. Und das alles lachend. Also da war keine Angst vor ihm. Das war sehr einladend, aber trotzdem wussten alle, worum es ging, ja: Tag und Nacht zu praktizieren. Und das brachte er rüber und er begann dann die Unterweisungen zu geben.

Ich habe mich mit Shenpen Hookham mich länger mal ausgetauscht. Sie erinnert sich: Da fuhr er zum ersten Mal nach Rom. Da war er in Rom, in Italien eingeladen, zum ersten Mal ein tibetischer Lama in Rom, 1975 und Shenpen Hookham soll für ihn übersetzen und sie sitzen da. Ich kenn auch die Frau, die Familie, die ihn eingeladen hat. Und Lama Gendün denkt: “Das Beste was ich denen geben kann ist, ich erzähl denen von Milarepa. Ja, ich erzähl denen von Milarepa, von dem Yogi Milarepa. Und das Beste ist, sie können den Milarepa-Guru-Yoga praktizieren.” Und setzt sich hin und gibt den ganzen Kommentar zum Milarepa-Guru-Yoga. Dieses kleine grün-weiße Heftchen, was da oben liegt. Das beginnt er in Rom, also 1975, als erste Unterweisung zu unterrichten.

Womit beginnt das? Mit der *Kapala*-Segnung. Mit der Segnung der Schädel-Schale, mit den fünf Fleischen und fünf Nektaren – alles Begriffe, die völlig alle Konventionen sprengen. Da wird Urin und Kot und sonst was rein gemacht, und Menschenfleisch und Hundefleisch und Elefantenfleisch und ... Shenpen sagt: Es hätte ihr die Sprache verschlagen. Sie hätte zwischendurch nicht mehr übersetzen können. Es war so das Zusammentreffen zweier Kulturen. Und die saßen alle da mit offenen Augen und denken, sie hören nicht richtig. Und der lachte und: “Ja, und dann so und überhaupt, das hat nur was mit dem Auflösen von Konzepten zu tun.” und erklärte ihnen das alles. Das war schon alles ziemlich spontan

so – die spontane Aktivität eines Buddhas – aber noch völlig, ohne die Kultur so erspüren zu können. Das waren die allerersten Kontakte und der Versuch, so das Beste rüberzubringen, was es so gibt.

Und schließlich geht das natürlich über diese Anfangsphase weiter und dann kommt es zu den eigentlichen Dingen: Zuflucht, Erleuchtungsgeist und was es eigentlich bedeutet, einen Lehrer zu haben. Was es bedeutet, ein Buddha zu sein und so. Dann kam das schon alles in sein Fahrwasser und am zweiten Tag konnte Shenpen auch schon wieder besser sprechen. Aber nur um euch ein bisschen was von dem Kolorit zu vermitteln, was da eigentlich so los war. Und Lama Gendüns Zuflucht war so intensiv, der hat so intensiv Zuflucht genommen, dass er damit Leute heilen konnte. Da legte er Leuten die Hand auf und sprach mit solcher Intensität die Zuflucht, dass sie von ihren Krankheiten geheilt wurden. Dann kamen aber immer mehr Leute und wollten geheilt werden. Da sagte er: “Nee, also dafür bin ich nicht da, um einfach ... Die sollen den Dharma lernen, die sollen selbst den Weg gehen, denn Heilen ist ja gut, aber nachher fallen sie wieder in ihre alten Muster zurück, also ist gar nichts gewonnen damit.

Dann hat er aufgehört, sie zu heilen und hat ihnen intensiver die Zuflucht erklärt. Weil darüber geht es eigentlich: ganz in dieser inneren Ausrichtung zu sein. Und so entwickelte sich sein Weg. Dann war er ein *Chöd*-Praktizierender. Das ist sehr folkloristisch – wenn man das von außen betrachtet – mit einer großen Trommel in der einen Hand und einer Glocke in der anderen. Und dann werden alle Lebewesen eingeladen, alle Dämonen und Götter und dann werden Opferungen innerlich gemacht, dann bringt man sich selbst als Opferung dar und es wird gesungen. Und er war ein voll verwirklichter *Chödpa* in einem solchen Masse, dass ihn der 16. Karmapa gezielt hinschickte an Orte, wo bekannt war, dass schwer zu bezähmende Dämonen lebten, um dort *Chöd* zu machen, um diese Dämonen in den Dharma reinzubringen. Und Lama Gendün praktizierte also jeden Tag *Chöd* mit denen und dann wollten alle *Chöd* praktizieren und er merkte, das geht völlig schief, die verstehen überhaupt nicht, worum es geht. Die verstehen gar nicht, was mit Bodhicitta gemeint ist und was mit Leerheit gemeint ist. Also in welchem Bewusstsein man da man eigentlich sein muss, um *Chöd* zu praktizieren. Und dann hat er das jahrelang ausgesetzt, hintenangestellt und nicht mehr öffentlich *Chöd* praktiziert, um Bodhicitta zu erklären und die grundlegenden Übungen und Mahamudra. Und später dann hat er uns ausführlich ins *Chöd* eingeführt.

Aber nur dass ihr so eine kleine Ahnung habt, davon, was so das spontane Wirken ist. Es ist total spontan, aber es ist dann auch anpassungswürdig. Also, es findet ein Austausch statt und was so erstaunlich ist, das ist, mit welcher Geschwindigkeit gelernt wird. Mit welcher unglaublichen Geschwindigkeit so jemand wahrnimmt, was passt und was nicht passt. Der macht nicht einfach weiter. Der schaut und kriegst mit, was in den andern abläuft und passt sich sofort an. Passt sich an die Situation an. Okay.

Ja ... dann machen wir vielleicht heute Abend weiter mit dem.

Also, die letzten Sätze waren:

Diese Qualitäten, der dynamische Ausdruck des erleuchteten Gewahrseins, bewirken spontan den Nutzen aller Wesen und manifestieren sich in vielfältigster Form, um ihnen beizustehen. Erleuchtung bringt also zum einen uns selbst den größten Nutzen, da wir vollkommene Freiheit erlangen, und bewirkt zugleich auch den größten Nutzen für alle anderen Wesen, da das erleuchtete Gewahrsein spontan sämtliche Qualitäten mitfühlenden Handelns manifestiert.

Das wusste auch der 16. Karmapa, als er Gendün Rinpoche ausgesucht hat für diese Aufgabe. Er wusste, dass dieser Mann keine Bildung im herkömmlichen Sinne braucht, dass man ganz und gar vertrauen konnte auf die Qualitäten des Erwachens, die in ihm offensichtlich waren. Dass er auch nicht Englisch, Französisch oder dergleichen sprechen musste, sondern nur gute Übersetzer brauchte, die das hinkriegen, das zu kommunizieren. Und dass er sich für den Rest überhaupt keine Sorgen zu machen bräuchte, der 16. Karmapa. Der kam dann auch noch mit Gendün Rinpoche nach Europa. Und dieses Vertrauen ist auch das, was er uns mitgegeben hat. Es geht nicht darum, besonders perfekt studiert zu haben. Es geht darum, dass diese Qualitäten in uns wach sind und dass jemand ganz in der Zuflucht angekommen

ist. Der Rest, der zeigt sich dann schon. Das gestaltet sich. Und da braucht es vor allen Dingen die Bereitschaft zu geben, zu teilen mit andern, da zu sein für andere.

Dann beschließen wir das hier mal und dann geht's heute Abend weiter.

*** Widmung ***

4.4. Was hat Lama Gendün eigentlich gelehrt?

Abendunterweisung – Audio 22: “27.4. 19.15 LT Was hat Lama Gendün eigentlich gelehrt”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Angerührt durch die Gespräche, die ich diesen Nachmittag hatte, hab ich so ein bisschen in mich hineingespürt: Was ist eigentlich das Besondere an dem, was Gendün Rinpoche uns so hinterlassen oder übertragen hat?

Man kann es natürlich von verschiedenen Seiten aus beschreiben. Aber das Direkte, das Unmittelbare war eine totale Menschlichkeit. Also einfach total Mensch! Alles durfte sein und wir durften ganz Mensch sein, er war ganz Mensch und da war überhaupt nichts Aufgesetztes. Und das ist eigentlich wohl das Wichtigste.

Da hat sich bei mir ein Verständnis eingestellt, dass das was wir Erwachen oder Buddhaschaft oder Erleuchtung nennen wohl irgendwie damit zu tun hat, ganz Mensch zu werden. Also nicht versuchen jemand Besonderes, sondern eben ganz wir selbst zu werden – ganz Mensch. Und aus der Sicht von Lama Gendün war es, glaub ich so, dass das wir, durch das, was in den Texten Schleier genannt wird – diese emotionalen und kognitiven Schleier –, das sind einfach Worte für das, was uns hindert, ganz wir selbst zu sein, ganz Mensch zu sein, ganz der Mensch zu sein, der wir sind. Es ist also sehr praktisch. Eigentlich ist es einfach immer das, was uns hindert, ganz unser Potential zu leben. So könnte man das nämlich auch definieren, was die Schleier sind, die es zu reinigen gibt.

Und dann war noch etwas ganz Berührendes, was ihn auch wirklich auszeichnet zusammen mit anderen, die ähnlich gelehrt haben oder ähnlich lehren. Seine Übertragung des Dharmas war eigentlich eine Übertragung des Vertrauens. Er hat uns sein Vertrauen übertragen. Vertrauen in das, was wir sind, was wir schon sind. Er hat uns im Grunde genommen in unserem Selbstvertrauen gestärkt. Und Selbstvertrauen bedeutete für ihn – und bedeutet es auch für mich – zu vertrauen, dass unser Geist, dass unser Wesen grundlegend vollkommen rein ist. Nicht nur okay ist, sondern wirklich alle Qualitäten in sich trägt.

Und er hat uns dieses Vertrauen hemmungslos übertragen, uns wirklich immer wieder darin bestärkt. Und er hat keinen Zweifel daran gelassen, dass er gewiss ist und das weiß, dass das so ist, dass jeder, wirklich jeder erwachen kann! Und wenn ich könnte, würde ich euch das auch übertragen. Also würde ich euch die Übertragung weitergeben und tue es auf meine Art, aber das ist so ... ich glaube, das ist das Wichtigste: Wenn die Ichbezogenheit sich auflöst, dann wächst das Selbstvertrauen. Das ist ein scheinbares Paradox, ist es aber nicht. Das ist kein Paradox! Ja, das ist, wenn wir nicht durch diese blöden ichbezogenen Gedanken, Ängste, Befürchtungen, Hoffnungen, “Was denken die andern über mich?”, “Sehe ich gut genug aus?”, “Spreche ich gut genug?”, dieses und jenes, “Bin ich liebevoll genug?”. Wenn all das wegfällt und wir einfach sind, das ist ein gesundes Selbstvertrauen. Wir vertrauen in das, wie wir einfach sind und brauchen nichts extra zu sein. Nichts Zusätzliches. Und es ist so etwas von befreiend!

Das wird natürlich noch unterstützt dadurch, dass wir dann auch Praktiken von ihm bekommen haben wie z.B. Tara oder Tschenresi und andere, wo wir uns selbst vorstellen: Ich bin Tara, ich bin Tschenresi. Und wir bekräftigen das, wir nutzen diese Methoden, um wirklich viele Male täglich uns daran zu

erinnern, dass unser wahres Wesen so ist wie die beiden da, Schwester und Bruder, ja?! Dass wir eigentlich diese Qualitäten in uns tragen. Und das ist eine mächtige Verstärkung für das, was der Lehrer einem so an Vertrauen rübergibt. Ja, du bist das. Du bist das und du kannst das. Manchmal hör ich wie andere, z.B. tibetische Lehrer unterrichten und dann merkt man manchmal: "Ja, so das ganze volle Vertrauen wird nicht immer ausgesprochen." Bei anderen Traditionen kenn ich mich nicht so aus. Manchmal wird etwas zurückgehalten.

Lama Gendün hat nichts zurückgehalten. Der hat uns voll und ganz zu Linienhaltern gemacht. Zu Lehrern herangebildet, die das dann auch weiter geben können und wo nichts fehlt. Das ist etwas sehr Besonderes! So ganz in seine westlichen Schüler zu vertrauen, die er ja kulturell nicht kannte. Kulturell war das ja ganz etwas anderes. Aber er kannte unser Herz und unseren Geist und da hinein hat er vertraut. Und dass es schwierig werden würde, hat er auch gewusst. Dass es für jeden von uns noch jede Menge – jetzt kommt mir nur das Wort "Tribulationen" in den Sinn – also jede Menge aufwühlender Situationen kommen werden, das hat er auch gewusst. Und hat aber auf das Tiefste in uns gesetzt und hat immer das gestärkt. Und das ist eigentlich dieser – ja, ich denke bei euch ist das genauso wie bei mir und bei andern – das ist so die eigentliche Flamme, die ursprüngliche Motivation, das was uns mal zum Dharma gebracht hat. Und das was hin und wieder mal so spürbar ist. Manchmal geht's mit den Jahren ein bisschen verloren und wird überdeckt, aber diese ursprüngliche eigentliche Motivation, wenn wir die immer wieder kontaktieren können! Da ist was ganz Reines in uns – ein ganz reiner Wunsch, für alle da zu sein. Uns am liebsten verschenken zu können. Und den Dharma zu praktizieren, gar nicht nur um unsererwillen, sondern für alle. Da ist so etwas, da sind so Impulse in uns gewesen und sind vielleicht auch jetzt da, die die eigentliche Kraft ausmachen. Und wenn wir die stärken, wenn wir mit denen immer wieder in Berührung kommen und nicht an uns zweifeln, dass es möglich ist, dann vollzieht sich der Weg quasi wie von selbst.

Lama Gendün, der konnte unsere Gedanken lesen, aber wirklich ganz präzise, ganz exakt. Und man konnte nichts vor ihm verstecken! Gar nichts! Und das hätte ja peinlich sein können, war's auf eine Art auch. Aber da er so voller Liebe war und nicht bewertend, war das in guten Händen, ja?! Dieses Wissen um uns und was wir durchgemacht haben. Er wusste, wenn wir eine schwere Nacht gehabt haben. Er wusste genau, mit was wir uns rumgeschlagen haben. Wenn er mich fragte nach meiner Meditation und ich konnte meine Meditationserfahrung gar nicht beschreiben, dann hat er sie mir beschrieben. Dann hat er genau gesagt, was ich erlebt habe, als ob er es selbst erlebt hätte. Und wenn ich mich geärgert hab, hat er mir genau gesagt, worüber ich mich geärgert habe und was ich gedacht habe. Und das hat er aber mit solch einem Humor gemacht, eben so ganz Mensch, ganz Vater, ganz Mutter. Ja, ich glaube das ist eigentlich so das Spezielle.

Und dann, wenn so etwas passiert, wenn wir solche Momente der Inspiration schon erlebt haben, dann gilt es eigentlich vor allen Dingen, diese Inspiration wach zu halten. Und das ist eigentlich die Zuflucht. Das ist eigentlich das, was so in den Texten gar nicht so rüberkommt. Unsere Zuflucht, das heißt das, was unsere wirkliche innere Ausrichtung ist, das ist diese Initial-Motivation. Das was uns in der Tiefe so motiviert, es doch immer wieder zu versuchen, auch wenn wir es zwischendurch mal verlieren, auch wenn wir zwischendurch ganz schwere Durchhänger haben. Eigentlich ist es das.

Der Dharma, wenn er so gelehrt wird, der klingt oft sehr so wohl durchdacht. Und es gibt auch Formen, den Dharma darzustellen, da klingt er sogar ein bisschen intellektuell oder sehr. Aber eigentlich ist Dharma-Praxis eine Angelegenheit des Herzens. Der Intellekt wird genutzt, um hindernde Vorstellungen aufzulösen. Aber eigentlich ist es eine Herzensangelegenheit, die Dharma-Praxis. Und das ist so der ... man kann fast sagen: ist ein bisschen ein irrationaler Bereich, ja?!

Das lässt sich auch alles sehr schön rational darstellen, aber eigentlich da, wo Dharma Herzens-Angelegenheit ist, da wissen wir manchmal nicht so ganz genau, wieso wir da überhaupt Vertrauen haben.

Das sind so Intuitionen, die wir haben. Wir können's nicht so ganz gut begründen, warum wir so eine Intuition haben, dass Erwachen möglich ist, und dass es möglich ist, ganz da zu sein, ganz offen, obwohl alles dagegen spricht. Wir sind selten mal so ganz offen, aber wir haben eine Ahnung. Und diese Ahnung, die kommt von tiefer als was unser Intellekt uns sagen mag. Der Intellekt sagt: "Nein, komm, geht gar nicht. Guck dir dein Leben an, guck dir die andern an. Haben schon so viele versucht."

Aber da ist etwas in uns, was sich das nicht ausreden lässt. Ja, und das eigentlich nie aufgibt. Und ein Retreat so wie jetzt, ist die Möglichkeit, mit dieser inneren Flamme in Berührung zu kommen. Die Flamme, die jeder von uns auf eine etwas andere Art in sich trägt. So. Ja, das ist vielleicht so eine Sehnsucht auch, eine tiefste innere Sehnsucht oder Inspiration – man könnte vielleicht sogar sagen: ein Wissen.

Als wir darüber mit Gendün Rinpoche gesprochen haben, wo denn dieses "fast wissen", diese Ahnung herkommt, dass Erwachen möglich ist, da hatte er eine verblüffend einfache Antwort. Er sagte: "Weil ihr es jeden Tag erlebt." Ja, er sagte und tatsächlich stimmt das auch: "Ihr erlebt es jeden Abend beim Einschlafen. Jeden Abend beim Einschlafen, um den Schlaf finden zu können, müsst ihr ganz loslassen. Die beobachtenden Funktionen, die kontrollierenden Funktionen, alle Angst, alle Sorgen, all diese Ichbezogenheit, all das müsst ihr loslassen. Wenn ihr's nicht loslasst, könnt ihr nicht einschlafen."

Und wenn ihr einschlaft – und das kann man dann tatsächlich selbst nachvollziehen durch feine Yoga-Praxis, also geistigen Yoga – dann vollziehen sich beim Einschlafen vier Stufen von Auflösungsphasen und es erscheint für einen Moment der Dharmakaya, die Natur des Geistes. Und dann setzt der Tiefschlaf ein. Das kriegen wir nicht mit normalerweise. Wir kriegen es manchmal so andeutungsweise mit. Einige von euch kennen ja diesen kleinen "touch down" im Mittagsschlaf, wo's ausreicht wirklich nur den Bruchteil einer Sekunde in einem bestimmten gelösten Geisteszustand zu sein. Und wenn wir dann wieder auftauchen, sind wir voll erfrischt. Das ist so etwas. Ja? Dieser Moment da. Nachts, abends, rutschen wir da so durch, sind voll erschöpft vom Tag und kriegen nichts mit. Aber es reicht aus, um offenbar in uns eine Ahnung zu hinterlassen, dass es möglich ist, so sorgenfrei, angstfrei, frei von Ichbezogenheit, völlig offen zu sein, völlig gelöst.

So hat er das erklärt. Und tatsächlich macht das totalen Sinn. Diese Erfahrung ist hautnah. Wir kennen sie. Sie ist nicht weit weg. Und wenn ihr wollt, könnt ihr Mahamudra-Praxis oder auch das Erwachen so definieren: die Erfahrung dieser Gelöstheit des Einschlafens bei vollem Wachbewusstsein zu machen. Darum geht's eigentlich. So gelöst wie beim Einschlafen, aber ganz gewahr. Das ist, was wir versuchen rüberzubringen, wenn es so stark um Entspannung geht, um Vertrauen und Loslassen.

Eigentlich sind das alles Worte, die man auch benutzt, wenn man jemandem helfen möchte einzuschlafen, nicht wahr?! Und wach zu bleiben, während wir diese ganzen unnötigen Funktionen mal lassen. Das ist der Weg des Mahamudra. Darum geht's eigentlich. Und das kann jeder! Es hilft natürlich, wenn wir das verstehen, worum es eigentlich geht. Es geht um diese einfache Erfahrung: um das gewöhnliche Bewusstsein des einschlafenden Menschen bei vollem Wachsein. Ja, darum geht's eigentlich.

Und wenn man das auch nur annäherungsweise erfahren hat, entsteht sofort der Wunsch, das auch andern zugänglich zu machen. Weil es so etwas Befreiendes und Erfrischendes hat, dass man allen, mit denen man sich verbunden fühlt, wünscht, dass sie das natürlich auch entdecken, wie einfach es sein kann!

Na ja, einige von euch haben in den Gesprächen darauf hingewiesen, dass ich euch ja noch gar keinen Anker gegeben habe für die Meditation. Ich hab euch immer nur entspannen lassen, über Öffnung gesprochen, über Gelöstheit. Aber ich habe euch keine Methode gegeben. Verflixt noch mal! Wie geht denn das Meditieren ohne Methode? Wisst ihr, wenn ich euch eine Methode gebe, dann gebe ich euch wieder einen Bezugspunkt. Und mit Methode schläft man nicht ein. Versteht ihr? Mit Methode löst sich

der Geist nicht so, dass er... ja eben: Er muss dann die Methode auch noch loslassen, damit endlich die volle Gelöstheit entsteht.

Nun gibt es aber Methoden – also jetzt nicht spezifische Meditations-Methoden – aber es gibt Eintrittspforten, die ich schon erwähnt habe in den letzten Unterweisungen. So gibt es z.B. die Möglichkeit, über Mitgefühl sich zu vergessen. Und dann geht es aber dann beim Entwickeln von Mitgefühl nicht um – verzeiht den Ausdruck, aber es kommt mir jetzt gerade so – um so ein “Wohnzimmer-Mitgefühl”. Ja, es geht nicht um so ein zurückgelehntes Mitgefühl, wo ich warme Gefühle für die Welt oder jemanden habe. Das ist es nicht, was die wirkliche Eintrittspforte ist zu einem ganz offenen Bewusstsein. Dieses Mitgefühl oder diese Liebe, über die wir da sprechen, die muss eine solche Intensität erreichen, dass sie überwältigend wird, dass sie die normalen Schutzfunktionen und Kontrollmechanismen, die Zurückhaltung zwischen mir und anderen aushebelt – ja, überflüssig macht, dass die wirklich wegschmelzen. Eigentlich geht es darum! Das ist nicht so, dass das Mitgefühl so wahnsinnig *intensiv* sein muss, im Sinne von etwas, was wir so ganz stark emotional erleben, das Mitgefühl. Das ist nicht gemeint. Das Mitgefühl ist so herzerweichend – vielleicht kann ich das so sagen – so herzerweichend, dass wir darin wie nicht mehr vorkommen. Ja, die Bastion hier des Ichs in unserem Herzen, die sonst auch das Mitgefühl kontrolliert, die schmilzt wie, die gibt wie nach und ist nicht mehr relevant. Es ist nicht die Intensität, sondern dass das Mitgefühl an den innersten Ort rankommt, wo es dann keine Rolle mehr spielt, ob ich es bin oder der andere es ist, der leidet. Es ist einfach unbedingt klar und notwendig, das zu tun, was zu tun ist. Und da ist nichts mehr, was einen zurückhält. Nichts mehr was einen trennt.

Und das Gleiche, was ich da versucht hab, beim Mitgefühl zu beschreiben, das gilt auch für die anderen Eintrittspforten: die Freude z.B. oder die Hingabe. Hingabe, damit sie diese Kraft entwickelt, wirklich als Eintrittspforte fürs Mahamudra oder das offene Sein zu wirken, da geht es nicht um eine emotionale Hingabe, um eine sentimentale Hingabe, um Anbetung eines Gurus und Tränen und sonst was. Sondern es geht darum, dass die Hingabe an dem Ort beginnt, gefühlt zu werden, wo normalerweise die Ichbezogenheit gefühlt wird. Darum geht es. Und Hingabe bezieht sich nicht nur auf Lehrer und Lehrerin, sondern bezieht sich auf den Dharma. Hingabe ist eine Form von Mitgefühl. Hingabe an andere, an Lebewesen nennt man Mitgefühl. Hingabe an die Buddhas nennt man dann halt Hingabe, aber eigentlich ist es dieselbe Herzensbewegung. Es ist gar kein Unterschied. Es ist auch Liebe. Liebe, Hingabe, Mitgefühl – man kann sie eigentlich nicht unterscheiden. Wenn sie in den innersten Bereich reingehen, wo man dann aufhört, selbst die Kontrolle in der Hand zu halten. Ja, vielleicht kann ich es so sagen.

Auch Freude kann in diesen Bereich hineingehen. Freude ist auch so eine Erfahrung, die zunächst mal – klar – eine emotionale Erfahrung ist, aber in solche Tiefen gehen kann, so durchdringend werden kann, dass sie die Ich-Illusion auflöst. In der Freude ist eigentlich gar keine Ichbezogenheit. Freude kennt das eigentlich gar nicht.

Und es ist mir eigentlich unmöglich ... ich kann zwar jetzt so bei aller Herzensanstrengung quasi ... ich kann so ein bisschen darüber sprechen, aber es ist mir nicht möglich eine Gruppe da anzuleiten. Das kann man nicht als geführte Meditation machen. Versteht ihr? So, jetzt gehen wir mal alle in dieses überwältigende Mitgefühl. Das geht nicht! Ja? Man kann viele Vorstufen des Mitgefühls miteinander praktizieren. Aber diese Kraft des Mitgefühls, die entsteht in euch, wenn ihre diese ursprüngliche Motivation, über die ich anfangs gesprochen habe – diese Flamme, diese Inspiration, für den Dharma, wo schon so viel Hingabe und Wissen drin steckt – wenn ihr das verbindet mit der Mitgefühls-Praxis oder mit der Freude. Wenn ihr das zusammen bringt.

Im Grunde genommen geht's wohl darum, dass wir Erlaubnis geben, dass diese Kräfte uns ganz in Besitz nehmen. Ja, dass diese Qualitäten uns ganz zu ihrem Werkzeug machen. Kann man auch so sagen. Das hört sich fast christlich an, aber das ist gut ausgedrückt, ja.

Dann wird das Leben ganz leicht. Wenn wir uns zum Werkzeug dieser Qualitäten werden lassen, dann wird das Leben ganz, ganz leicht. Weil wir keine “personal agenda” haben. Wir haben keine persönlichen Anliegen, die wir umzusetzen haben. Und deswegen gibt’s auch keinen persönlichen Kampf oder Streit mit Umständen, mit Hindernissen. Die Summe dieser Qualitäten, die nennt man Bodhicitta. Ja, das ist was mit Bodhicitta gemeint ist. Der Erleuchtungsgeist, der Geist des Erwachens sind diese Qualitäten. Das ist was mit “Erwachtem Geist” beschrieben wird. Und wenn Bodhicitta ganz in unser Herz einzieht, wenn unser Herz ganz warm wird, da wird alles leicht, da wird alles fließend.

Na, wollen wir noch eine Weile vielleicht einfach darin sitzen. Ja, einfach, dass das jeder auf seine Art noch ein wenig zulassen kann.

Vielleicht ist es jetzt noch ein wenig klarer geworden, was es bedeutet, wenn gesagt wird: Lass den Buddha in dir meditieren. Das ist gemeint.

5. Unterweisungen des 5. Tages (28.4.2016)

5.1. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 92-97)

Morgenunterweisung – Audio 23: “28.4. 09.10 LT Zuflucht Teil 2 Buch S.93f”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Manche Dharmalehrer sagen, dass in der Zuflucht eigentlich alles enthalten ist und dass die gesamte Dharmapraxis eigentlich in dieser Ausrichtung besteht, dass wir uns ausrichten, diesen Weg zu gehen, ihn zu leben, ihn umzusetzen und in der Zuflucht zu bleiben. Und im Grunde genommen sei Erwachen dann einfach das In-der-Zuflucht-Sein, in der Zuflucht ankommen, wenn wir selbst zur Zuflucht werden. Eigentlich kann man den ganzen Dharma so beschreiben. Es ist alles darin enthalten. Denn was die Wandlung unseres Geistes ausmacht, ist seine Ausrichtung, worauf unser Geist gerichtet ist, worin er ruht. Und das ist mit dieser inneren Ausrichtung auf Buddha, Dharma, Sangha bereits gegeben. Wenn wir darin ruhen können, dann sind wir im Vertrauen in Buddha, ins Erwachen, in die erwachten Qualitäten, dann sind wir im Dharma, in der Schau der Natur des Seins, dem Erleben der Wirklichkeit, so wie sie ist, was total befreiend ist. Und wir sind in der Sangha. Wir sind selbst Sangha für andere. Wir machen gar keinen Unterschied mehr mit anderen. Im Grund genommen ist die ganze Welt ... alle Lebewesen sind unsere Sangha geworden.

Alles, jeder, den wir treffen ist Sangha in dem Sinne: Entweder können wir was vom anderen lernen, der andere unterstützt uns in unserer Praxis, auf welche Art auch immer – manchmal, indem er uns auch ein bisschen auf den Nerv geht. Und andere Male können wir aktiv unterstützen und den Dharma weitergeben. Auf die eine oder andere Weise wird jede Situation, jedes Lebewesen zur Sangha und wir selbst auch. Und so ist eigentlich der ganze Weg in der Zuflucht enthalten. Speziell wenn wir die Zuflucht schon mit dieser Ausrichtung des Bodhicitta nehmen, also, dass wir zusammen mit allen auf dem Weg sind.

Ich möchte Euch heute Morgen noch ein wenig mehr zur Zuflucht vorlesen von Lama Gendün.

Wenn ich das richtig in Erinnerung habe, dann waren wir, was die Zuflucht angeht, unten auf Seite 92 angelangt. Und da heißt es im letzten Absatz:

Um Erleuchtung zu verwirklichen, brauchen wir einen Weg. Diesen Weg zeigte uns der Buddha. Inspiriert von Mitgefühl legte er eine Vielfalt von Methoden dar, mit deren Hilfe wir – ausgehend von unserer gegenwärtigen Situation – dieses höchste Ziel erreichen können. Diese Methoden und Unterweisungen wurden später schriftlich festgehalten und in Textsammlungen zusammengestellt, die alle Unterweisungen des Buddha sowie die Kommentare späterer Meister enthalten. Sie bilden das Fundament der schriftlichen Überlieferung, die von der mündlichen Überlieferung begleitet und gesichert wird.

Also im Verständnis gesichert wird, dass wir die Schriften auch weiterhin so verstehen, wie sie ursprünglich mal – diese Unterweisungen – gemeint waren.

In der von Buddha ausgehenden Übertragungslinie werden diese Methoden und Unterweisungen jeweils von einem Meister/einer Meisterin an ihre Schüler weitergegeben. Diese kontemplieren sie und wenden sie in der Meditation an, bis sie die gleiche Verwirklichung wie ihr Meister erlangen. Dadurch wurden bis heute nicht nur die Worte, sondern auch der Geist der Lehre lebendig bewahrt. Das ist der Dharma.

Strukturiert ausgedrückt gibt es einen Dharma der Übertragung – manchmal wird er auch der Dharma der Worte genannt. Und es gibt einen Dharma der Verwirklichung. Der Dharma der Worte, der Übertragung, ist das, was wir erhalten in Form von mündlichen und schriftlichen Unterweisungen. Und wenn wir die darin angedeutete, beschriebene Erfahrung verwirklicht haben, dann ist das das Freisetzen des Dharmas in uns, der innere Dharma. Das nennt man den Dharma der Verwirklichung. Zuflucht in den Dharma bedeutet einerseits Zuflucht in den äußeren Dharma der Worte zu nehmen als Stütze, als Hinweis darauf, wie der Weg zu gehen ist und den Dharma der Verwirklichung in uns dann auch freizulegen. Das ist die doppelte Zuflucht in den Dharma.

Die Weitergabe des Dharma – sagt Lama Gendün – geschieht durch die Sangha, die Gemeinschaft all derer, welche die Unterweisungen empfangen, praktiziert und verstanden haben. Diese engagiert Praktizierenden sind je nach Ausmaß ihrer Verwirklichung der Lehre entweder Meister/innen, Lehrer/innen oder Freunde/innen auf dem spirituellen Weg und sind insofern äußerst wertvoll und eine große Hilfe für uns.

Ich weiß nicht, ob das jetzt nachher noch im Text kommt, aber ich erkläre euch kurz, was Sangha angeht: Das eigentliche Juwel der Sangha sind die auf der höchsten Ebene vollkommen Verwirklichten, die vollkommen Erwachten, die wir auch die Buddhas nennen.

Dann gibt es die Erwachten, die noch einen Teil des Weges vor sich haben. Sie sind bereits vertraut mit der Natur des Geistes und haben ein tiefes Verständnis des Dharma. Man nennt sie auch die Bodhisattvas auf den verschiedenen Stufen der Verwirklichung. Oder in der Theravada-Tradition: angefangen mit “Stromeintritt” bis hin zum “Arhat”, verschiedene Stufen der Verwirklichung: “Einmal-Wiederkehrer”, “Nicht-mehr-Wiederkehrer”, “Arhat”. Und das ist die Sangha der Verwirklichten.

Und dann haben wir noch einen dritten Aspekt und das sind – so wie der Buddha das damals beschrieb – die Mönche und Nonnen als Gruppe, wenn jeweils – ich hab's vergessen – 4 oder 5 von ihnen zusammen sind. Dann werden sie als Sangha betrachtet, als Gemeinschaft, die, auch wenn sie nicht verwirklicht sind, doch so engagiert praktizieren und gemeinsam ein korrektes Verständnis der Lehre tragen. Und sie sind auch ein Juwel der Zuflucht. Da wird die fehlende Verwirklichung ausgeglichen dadurch, dass sie als Gemeinschaft zusammen den Dharma weitertragen. Das ist so aus tibetischer Sicht beschrieben, ganz klar definiert, das sind die drei Arten von dem, was man das “Juwel der Sangha” nennt.

Wir nennen uns ja auch Sangha. Wir sind eine Sangha von Praktizierenden. Aber wir sind nicht wirklich ein Juwel der Sangha, in das man so Zuflucht nimmt, weil wir doch noch ziemlich von Verwirrung geprägt sind, ja?! Deswegen sind wir zwar Sangha, aber nicht das Zufluchtsjuwel der Sangha. Das muss man gut auseinanderhalten. Wenn ihr in Dharma-Gruppen unterwegs seid – da braucht man jetzt keine Städte zu nennen, das ist überall auf der Welt gleich –, dann merkt ihr, was für ein Chaos manchmal in Dharmagruppen herrscht. Und die nennen sich alle Sangha. Als Zufluchtsjuwel wäre das etwas verwirrend, denn wir sind einfach ganz normale Menschen, die auf dem Weg sind und nehmen unsere Zuflucht in diejenigen, die ohne Verwirrung uns ganz kompetent den Weg weisen können. Das ist gut, das auseinanderzuhalten.

Ich lese weiter:

Das Ziel ist die Verwirklichung eines Buddha, die Methoden und Unterweisungen für den Weg sind der Dharma und die Helfer bilden zusammen die Gemeinschaft der spirituellen Freunde, die Sangha, welche die Lehre lebendig hält und weitergibt. Diese drei Faktoren sind für das Erreichen des Erwachens von entscheidender Bedeutung. Buddhaschaft ist zwar das letztendliche Ziel und man könnte denken, sie sei als Zuflucht bereits ausreichend, doch Dharma und Sangha sind unentbehrlich, um dorthin zu gelangen. Deshalb nehmen wir Zuflucht zu diesen »Drei Juwelen«. Sie sind so kostbar wie wunscherfüllende Edelsteine und sind des Dankes und der tiefen Verehrung würdig. Alle Buddhas und Bodhisattvas* der Vergangenheit sind diesem Weg gefolgt und haben

Zuflucht in die Drei Juwelen genommen. Sie haben sich auf die Sangha gestützt, den Dharma praktiziert und schließlich Verwirklichung erlangt. Niemand von ihnen hat den Weg allein gefunden, ohne dass ihm – und sei es auch in früheren Leben – das Ziel und die Methoden aufgezeigt worden wären.

(* Im Buch findet sich folgende Fussnote: Bodhisattvas sind hier Dharmapraktizierende, die sich zum Ziel gesetzt haben, Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu verwirklichen und die bereits eine stabile Erkenntnis der Natur des Geistes erlangt haben.)

Ihr wisst vielleicht, was so jemanden wie Buddha, Gautama Buddha oder Shakyamuni Buddha auszeichnet, ist, dass er diesen Weg allein gefunden hat in dieser Welt. Er hatte auch Lehrer. Er hatte Lehrer, die ihn in die Meditation eingeführt haben – zwei von ihnen sind namentlich bekannt. Und dennoch heißt es, dass er den Weg nicht ohne Lehrer gefunden hat, denn er habe in früheren Leben den Weg so intensiv praktiziert, dass es ihm in diesem Leben möglich war, das dann aus sich heraus zu entwickeln. Wenn man also die Perspektive etwas weiterspannt, so gilt es tatsächlich für alle, dass sie mit Hilfe von Unterweisungen den Weg gehen, und aus sich heraus ist wohl kaum jemand in der Lage, den Weg zu finden.

Und man kann natürlich fragen: Warum? Meine Antwort darauf – es ist auch nicht nur meine Antwort, ich weiß nicht genau, ob ich das von Gendün oder anderen Lehrern gehört habe – ist: Der Grund, warum das Erwachen so schwierig zu finden ist, ist, weil es so unbemerkt ist, so etwas ganz wenig Offenkundiges, so einfach. Die *Dhyānas*, die meditativen Versenkungen sind ganz klare, außergewöhnliche Erfahrungen. Die lassen sich gut identifizieren. Das ist eine so deutlich andere Erfahrung als das normale Bewusstsein, es ist auch so freudeerfüllt und klar usw. Das kommt als spirituelles Ziel recht leicht in Frage. Aber das natürliche Sein in seiner ganzen Einfachheit, ohne Beobachter – das ist ja gerade das Problem, dass da kein Beobachter dabei ist, da schaut ja niemand zu ... und diese Momente völliger Offenheit, die sich in unserem Leben einstellen, die immer mal wieder da sind, die gehen unbemerkt vorbei. Es braucht jemanden, der uns hilft, das Augenmerk darauf zu richten. Ihr kennt vielleicht die Geschichte des Buddhas: Wie er diese *Dhyānas* praktiziert hat auf Grund der Unterweisungen seiner beiden Yoga-Meister und die auch voll stabilisiert hat, so stark sogar, dass beide Meister ihm angeboten haben, ihr Nachfolger zu werden und die Schüler weiter zu betreuen. Aber er merkte, dass zwischen den Meditationen der Geist noch nicht ganz frei war, dass es immer wieder diese Meditationen brauchte, um den Geist zu lösen. Und er machte sich auf die Suche: Wie kann denn der Geist ganz und gar frei sein von Leid, von *dukkha*, auch zwischen den Meditationen? Und hat dann diese sechs Jahre, diese berühmten sechs Jahre Askese praktiziert in der Nähe von Bodhgaya. Und der springende Punkt für ihn war – nachdem all diese Jahre Praxis keinen entscheidenden Fortschritt gebracht haben –, dass er sich erinnerte, dass er schon mal als Kind unter dem berühmten Rosenapfelbaum, wo sein Vater ihn abgesetzt hatte bei einer Zeremonie des Ackerpflügens im Frühjahr, da hat er sich erinnert, wie er als Kind damals, ohne meditieren zu wollen ganz spontan in einen weit offenen Geisteszustand gekommen war, wo er nicht mehr gemerkt hatte, wie die Zeit verstreicht, wo all die normale Anspannung von ihm abgefallen war. Und als 35-jähriger erinnert er sich an diesen so natürlichen Geisteszustand, den er damals als ca. 7-jähriges Kind erfahren hat und sagt sich, nachdem er alles andere versucht hat: “Das muss der Weg sein, da muss es lang gehen, ganz natürliche Praxis.” Und das war der Grund, warum er sich dann gewaschen hat, warum er Joghurt angenommen hat, also wieder Nahrung angenommen hat, warum er sich weiches Gras, Kusha-Gras hat geben lassen, um sich im Schatten eines Baumes einen nicht so asketischen Sitzplatz einzurichten. Und dann hat er sich gesagt: “Und das sei jetzt mein letzter Versuch, jetzt geht es darum, ganz natürlich, entspannt einfach zu sein. Auf die Art will ich es versuchen.” Und da sein Geist ja schon so geübt war in der Praxis, war es dann für ihn ganz leicht mit diesem neuen Ansatz immer ins Natürliche zu gehen, immer in die Entspannung,

alles Wollen aufzulösen. Und er hat dann sehr schnell dieses natürliche Sein stabilisieren können. Darum geht es.

Also das ist der Grund, warum es so schwer ist, Erwachen zu erlangen: Weil es uns so nahe ist und so unauffällig. Weil wir es nicht mitbekommen. Weil kein Beobachter da ist. Nonduales Gewahrsein ist halt ohne Beobachter. Und es ist die Befreiung, ganz im Erleben aufzugehen, ohne sich dabei zuzuschauen. Aber da niemand zuschaut, gibt es auch nicht die üblichen Gedächtnisspuren. Es ist anders. Es gibt Spuren. Aber nicht die üblichen, vom dualen Gedächtnis abrufbaren Spuren. Und deswegen braucht es Lehrer und Lehrerinnen, die uns darauf hinweisen und sagen: "Schau mal, das was du gerade erlebt hast, was du jeden Abend erlebst, was *so* dein wahres Wesen ist, dass du es gar nicht wahrnehmen kannst, das ist es." Genau da geht es lang. Und alles andere ließe sich ja beschreiben, aber das lässt sich eben nicht beschreiben. Da lässt sich nur darauf hinweisen, und dann gibt es tatsächlich die ganz gewisse, klare, direkte Erfahrung von diesem natürlichen Sein. Und das nennt man Erwachen.

Ja, von daher sagt man, dass alle Lehrer brauchen, um darauf hingewiesen zu werden. Es gibt auch Spontan-Verwirklichungen, aber genau da fällt einem auf – vielleicht habt Ihr von solchem spontanen Erwachen auch schon gehört –, dass diese Menschen oft gar nichts damit anfangen können und sehr verwirrt sind und gar nicht wissen, was sie mit dieser Erfahrung tun sollen.

Alle Wesen brauchen Methoden sowie Führer und Gefährten auf dem Weg, um aus der Verwirrung herauszufinden und die Weisheit des vollkommenen Erwachens verwirklichen zu können. Zuflucht in die Drei Juwelen zu nehmen, entspricht also einer unabänderlichen Notwendigkeit, einem universellen spirituellen Gesetz.

Was ich überall auf der Welt finden kann. Es braucht ein Ziel, es braucht eine Beschreibung des Weges, Unterstützung für den Weg durch Helfer auf dem Weg.

Mit der Zufluchtnahme – oder mit der Ausrichtung auf das Wesentliche – richten wir die Energie von Körper, Rede und Geist auf die Dharmapraxis aus, begleitet von der festen Absicht, heilsame Handlungen auszuführen, die nicht nur uns selbst, sondern zugleich allen Wesen im Universum zugute kommen.

Ich möchte diesen Begriff heilsame Handlung kurz noch einmal erklären. Das ist kein moralisch-ethisches Programm: "Jetzt bin ich auf dem Dharma-Weg und jetzt muss ich heilsame Handlungen ausführen!" Ich tue einfach das, was mir und anderen gut tut. So einfach ist das.

Heilsames Handeln – *gewa* auf Tibetisch – das ist genau das, was den Geist bzw. das Herz öffnet. Das ist kein Programm, was uns von anderen aufoktroyiert wird, sondern das Folgen der eigenen inneren Intuition, dem Wissen darum, was tatsächlich gut tut. Und so muss jeder von uns selbst herausfinden: Was ist denn nun heilsam? Was tut mir und anderen gut? Und da entsteht ein immer klareres Wissen darum, was eigentlich gut tut. Ich muss selbst unterscheiden können, wann es gut tut, welche Art von Freigiebigkeit zu üben; wann es gut tut, Geduld zu üben oder wann es gut tut auf den Tisch zu hauen und etwas zu ändern. Ich muss es selbst herausfinden.

Wann tut es gut, meinen leidenden Hund einzuschläfern? Wann tut es gut, ihn noch weiterleben zu lassen? Es gibt da keine klaren Vorgaben. Wir müssen es selbst herausfinden. Das ist das Wachsen im Dharma. Heilsames Handeln, klar, das ist die Priorität. Heilsam bedeutet nicht nur heilsam für mich selbst, sondern für alle. Die größtmögliche Perspektive einzunehmen, was das Heilsame angeht. Und dann ausprobieren. Das ist der Dharma-Weg. Was tut meinem Geist gut? Was öffnet das Herz? Was tut anderen gut?

Und es gibt Kriterien dafür, was heilsam ist. Wir spüren es in Körper und Geist. Wir können es direkt spüren. Etwas Heilsames öffnet, es setzt die inneren Qualitäten frei, kurzfristig und langfristig. Wir tappen da nicht im Dunkeln. Wir können das direkt, auch wenn es nur uns angeht, mit unserem Erleben

abchecken, ob etwas heilsam ist. Es gibt heilsame Anstrengungen. Wir merken, dass etwas auf einer äußeren Ebene vielleicht schwierig ist und Anstrengung braucht, aber wie gut uns das auf inneren Ebenen tut, genau diese Anstrengungen zu machen. Und so lernen wir, uns nicht von äußeren Erscheinungen beirren zu lassen, sondern folgen den innersten Antennen für das, was heilsam ist.

Ihr merkt das doch genau: Manchmal ist es sehr sinnvoll und heilsam, sich abzulegen und auszustrecken und zum Beispiel liegend weiter zu praktizieren und andere Male ist dieselbe Handlung ein Ausdruck von Ausweichen und eventuell tatsächlich von einer faulen Grundhaltung, wo man einfach nur abdriften möchte. Niemand kann das wissen, außer wir selbst. Und wir haben sofort im eigenen Geist die Rückmeldung dafür. Wir wissen das schon, wir müssen nur aufmerksam sein.

Und so kann intensive spirituelle Praxis, sogenannte spirituelle Praxis, auch nicht heilsam sein. Sie kann ein Ausweichen sein vor dem, was wir eigentlich in unserem Leben zu lösen haben. Sie kann ein Ausweichen sein vor dem, was hochkommt, wenn wir mal entspannen. So kann sich selbst das Studium – Kontemplieren und Meditieren des Dharma – mal in Nicht-Heilsames verwandeln. Auch das findet ihr in all den Texten beschrieben. Das ist schon seit es Buddhas Lehre gibt bekannt, dass die vermeintliche Praxis des Dharmas auch mal nicht heilsam sein kann. Weil sie aus Stolz ausgeübt wird, aus Angst, aus, aus, aus ... Das hängt von der Motivation ab – und da gibt es nur uns. Da müssen wir selbst wachsen. Denn keiner kann da in unseren Geist so reinschauen und sagen: “Das und das und das musst du jetzt tun, das und das und das ist jetzt heilsam, das und das und das ist nicht heilsam.” So grobe Orientierung kriegen wir eine ganze Menge, aber die Feinjustierung müssen wir immer wieder selbst vornehmen.

Also: Mit der Zufluchtnahme – ich wiederhole den Satz noch einmal – richten wir die Energie von Körper, Rede und Geist auf die Dharmapraxis aus, die im Grunde genommen darin besteht, die feste Absicht umzusetzen, heilsame Handlungen auszuführen. Handlungen beinhaltet: Denken, Sprechen und physisches Handeln – das ist auch noch wichtig, sich das klarzumachen. Und eigentlich ist damit der Dharma schon beschrieben: das Schädliche lassen, das Heilsame kultivieren und den eigenen Geist meistern. Und indem wir das Heilsame kultivieren, erlangen wir mehr und mehr die Freiheit des Geistes, der ganz im Heilsamen aufgeht.

Lama Gendün fährt fort und sagt:

*Wir nehmen nicht nur für das eigene Wohlergehen
Zuflucht, sondern auch, um so schnell wie möglich
zu werden, alle Wesen aus dem Leiden herauszuführen.*

Zufluchtnehmen ist eine Geisteshaltung vertrauensvoller Offenheit für das Ziel der Erleuchtung und ist zugleich auch eine tägliche Praxis, um immer wieder in diese Offenheit hineinzufinden. Dabei können wir uns vorstellen, dass um uns herum alle Lebewesen des Universums, menschliche wie nichtmenschliche, versammelt sind und dass wir sie in der gemeinsamen Zufluchtnahme anführen.

Jetzt beschreibt Lama Gendün, wie wir das als tägliche Praxis machen. Wir beten das Zufluchtsgebet – was wir jetzt auch immer zusammen beten, das “*Sangyā tshö dang*” – und stellen uns vor, dass wir von allen Lebewesen umgeben sind. So weit wie der Geist reicht, sind die unzähligen, unüberschaubar vielen Lebewesen.

Vor uns im Raum sind alle Buddhas und Bodhisattvas, alle Verwirklichten zusammen mit den anderen Quellen der Zuflucht versammelt.

In der tibetischen Visualisation stellt man sich auch vor, dass nicht nur Buddhas und Bodhisattvas versammelt sind, sondern auch all die Devas, die Dakas und Dakinis, die Lichtwesen, die auf dem Weg des Erwachens schon Verwirklichung erlangt haben, dass die Dharmatexte da sind, dass die Übertragung

wie hörbar ist und dass die gesamte Sangha, alle Sanghas da sind. Die Sanghas der verschiedenen Richtungen des Buddhismus, alle sind sie versammelt.

Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf sie und entwickeln vollkommenes Vertrauen in ihre Fähigkeiten, uns alle vom Leid des Daseinskreislaufes zu befreien und vor der Angst zu beschützen, die dieses Leid auslöst. Mit dieser Überzeugung sprechen wir, begleitet von allen Wesen des Universums, das Zufluchtsgebet. Dabei stellen wir uns vor, dass es den gesamten Raum mit seiner Schwingung erfüllt und dass aufgrund unseres Vertrauens Licht von den Quellen der Zuflucht ausstrahlt, das uns mit dem Segen von Körper, Rede und Geist der Buddhas erfüllt und tiefe Hingabe in uns weckt.

Also: Wir sind in einem Prozess. Unser Gebet, unsere Zufluchtnahme wird so intensiv, dass unser Herz ganz warm wird, und Licht ausstrahlt zur Zuflucht vor uns, zu all den Verwirklichten vor uns. Das sind die Verwirklichten aus allen Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart und man sagt sogar Zukunft – alle sind sie da. Und es kommt eine Antwort. Von ihrer Stirn, ihrer Kehle und von ihrem Herz strahlt Licht aus, was in unsere Stirn, Kehle und Herz verschmilzt. Und wir nehmen dieses weiße, rote und blaue Licht in uns auf und öffnen uns für die Präsenz des Erwachens in uns, für den Segen. Das passiert während dieser traditionellen Zufluchtnahme. Und das passiert gleichzeitig für all die vorgestellten Lebewesen um uns herum. Und wir lassen uns ganz erfüllen, wir lassen uns ganz erinnern an die Inspiration, warum wir eigentlich auf dem Weg sind, und verstärken dadurch jedes Mal neu unsere innere Ausrichtung: “Ah, darum geht es, genau. Und eigentlich ist alles schon da.” und verstärken dieses Vertrauen – Ausrichtung und Vertrauen. Es ist also eine Ausrichtung, die uns nicht stresst, sondern die uns tiefer in das Vertrauen hineinfinden lässt, dass alles schon da ist.

Durchdrungen von Hingabe und Vertrauen beginnen wir dann unsere jeweilige Praxis, die uns weiter in das Verständnis der Zuflucht hineinfinden lässt.

Also, so wie Lama Gendün das hier darstellt, wäre zum Beispiel dann, wenn wir Anapanasati praktizieren, also die Achtsamkeit, das Gewahrsein mit dem Atem, oder oder oder ... was auch immer unsere Praxis dann ist, jede dieser Methoden hilft tiefer in das Verständnis der Zuflucht hineinzufinden, tiefer zu verstehen, was mit Erwachen eigentlich gemeint ist, was eigentlich Dharma ist: ein befreiendes Verständnis des Seins, tiefer da hineinzufinden. Jede Praxis trägt dazu bei.

Lama Gendün fährt fort und erklärt:

Buddha, Dharma und Sangha sind Ausdruck der Erleuchtung – des Erwachens – und verkörpern sie auf verschiedenen Ebenen. Wenn wir uns ihrer Qualitäten bewusst werden und sehen, wie kostbar und unerlässlich ihre Hilfe ist, geben wir unseren Stolz und unsere selbstbezogene Haltung auf. Wir erkennen, dass wir den Weg zur Erleuchtung nicht allein finden können, und vertrauen uns ihrem Segen an.

Das ist Demut. Zuflucht hat etwas mit dem Erkennen zu tun: “Ja, allein schaffe ich das nicht. Ich kenne den Weg des Erwachens nicht.” Gendün würde hinzufügen: “Der beste Beweis ist, dass ich noch nicht erwacht bin. Obwohl ich schon so viele Leben unterwegs bin, habe ich es offenbar noch nicht verwirklicht. Und das ist ja wohl ein klares Zeichen dafür, dass ich Hilfe brauche.” Und das ist gut, mit dieser Haltung mich hinzugeben, mich für den Segen zu öffnen, vertrauensvoll und diesen Segen so zu öffnen, dass er beginnt, in uns aktiv zu werden.

Lama Gendün sagt weiter:

***Öffnen wir uns dem Segen der Drei Juwelen und
machen selbst eine angemessene Anstrengung
in der Praxis, dann lichten sich die Schleier der***

*dualistischen Sichtweise und die ureigenen Qualitäten
unseres Geistes kommen ungehindert hervor.*

Das haben wir schon besprochen, jetzt wisst ihr, was damit gemeint ist.

Lama Gendün würde so weit gehen und sagen: "Meditation besteht einfach darin, sich dem Segen der Drei Juwelen zu öffnen, den Buddha in uns zuzulassen, den Dharma in uns zuzulassen und die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl, die für die Sangha typisch und charakteristisch sind, in uns zuzulassen – in Offenheit, in weisem Erkennen und in tiefer Liebe, in Freundschaft zu praktizieren."

In diesem Sich Öffnen wird der Geist von Freude und Frieden erfüllt, er zeigt sich in seiner natürlichen Lebendigkeit und Klarheit. An die Stelle emotionaler Verwirrung treten Vertrauen und Einsicht. Ungetrüb von egoistischen Willensregungen wissen wir genau, was wir zu tun haben. Wenn wir die Dharmapraxis jedoch wie eine persönliche Schlacht bestreiten und denken: »Ich muss praktizieren, ich will gewinnen, ich muss die Erleuchtung erreichen«, so steht das Ichanhafte im Zentrum. Wir machen aus der Erleuchtung ein erhabenes Konzept und strengen uns dann an, dieser Vorstellung mit Stützkonstruktionen aller Art näher zu kommen. Gefangen in dem Wunsch, unserem Idealbild der Heiligkeit oder Erleuchtung zu entsprechen, wollen wir auf nichts anderes hören.

Tatsächlich sind für uns Dharmalehrer die besonders eifrigen Dharmapraktizierenden, die ein klares Bild ihrer eigenen Heiligkeit in sich tragen, die fast nicht anzuleitenden, unverbesserlichen Schüler. Das sind fast die Schwierigsten, denn die sind so überzeugt, dass es nur so geht, und strampeln sich ab... Es ist so schwer manchmal, dem zuzuschauen aber die kommen auch nicht ins Gespräch, die bitten auch nicht um Anleitung. Die kritisieren oft noch die Lehrer für ihre lasche Haltung: "Ja, wie ist das denn möglich, dass dieser Tilmann die Leute sich hinlegen lässt? Wie soll man denn da zur Erleuchtung kommen?" Oder: "Was der immer eins quatscht und immer eins zu erzählen hat, der soll endlich mal still sein und einfach praktizieren." Das sind die typischen Gedanken, die dann kommen, in der festen Überzeugung, es eigentlich besser zu wissen.

Und wir merken, dahinter ist ein unglaubliches Bedürfnis – eigentlich ein schönes Bedürfnis – aber ein unglaublich starkes Bedürfnis, rein zu sein, frei zu werden von Ichbezogenheit. Das Ideal der Reinheit ist so stark und ich verstehe das auch. Ich habe das auch in mir so getragen und so praktiziert. Da ist etwas ganz Kostbares drin, etwas ganz Wunderbares. Und leider führt dieses starke Bild der Reinheit zu einer Abspaltung der aggressiven Tendenzen, der egoistischen, der ichbezogenen Muster, die man nicht ganz wahrhaben will, die aber doch immer wieder auftauchen. Dann schlägt man sich rum mit sexuellen Wünschen, mit aggressiven Mustern, ist sehr überrascht, dass immer wieder so einschießende Impulse von erstaunlicher Aggressivität kommen, oder man kriegt es überhaupt nicht hin, mit seiner eigenen Arroganz zurecht zu kommen, mit seinen Abwertungen, mit seinen Bewertungen. Merkt das, aber will es nicht wahrhaben. Und das nennt man Verdrängung. Und im starken Fall ist eine Verdrängung eine Abspaltung, so dass man es gar nicht mehr mitbekommt. Und das ist natürlich ein absolutes Hindernis auf dem Weg des Erwachens. Da gibt es kein Erwachen. Erwachen bedeutet, dass all diese allzu menschlichen Muster in uns ins Bewusstsein auftauchen, auftauchen dürfen, eingeladen werden und bearbeitet werden. Also tatsächlich mit liebevollem Gewahrsein durchdrungen werden. Da können sie sich auflösen.

Also, sich öffnen für den Segen einer Haltung von Demut und Wissen, dass ich Anleitung brauche und Hilfe brauche; das tut noch jedem gut.

Er (Gendün Rinpoche) ist noch bei denen, die diesem Idealbild der Heiligkeit und der Erleuchtung entsprechen möchten und sagt dann weiter:

Begegnen wir dann Schwierigkeiten, stellen wir nicht etwa uns selbst in Frage, sondern behaupten, das sei die Schuld des Lamas oder die Unterweisungen seien falsch! Läuft aber alles scheinbar gut, werden wir stolz und denken selbstgefällig: »Ich praktiziere gut. Ich bin ein echter Praktizierender.« In Wirklichkeit geht nichts voran, weil wir so sehr von unserer eigenen Vorstellung von Erleuchtung überzeugt sind, dass wir uns damit vor dem wirklichen Erwachen verschließen. Wir werden immer engstirniger, der Segen kann uns nicht erreichen und unsere Praxis verfehlt gänzlich ihr Ziel.

Entwickeln wir hingegen eine offene und empfängliche Geisteshaltung und widmen uns von Herzen dem Wohl aller Wesen, so ist die Erleuchtung nicht weit. Wir werden in allen Situationen offener, erfahren sie als Segen und nehmen alle Geschehnisse mit derselben, ausgeglichenen Haltung an. Glück und Leid werden nicht mehr zu Auslösern von Stolz und Niedergeschlagenheit, sondern werden als ein Geschenk erlebt, das uns ermöglicht, karmisch bedingte Schleier aufzulösen.

Beim Zufluchtnehmen lassen wir Stolz und Ichbezogenheit los und wenden uns an etwas, das kraftvoller ist als wir selbst: die Erleuchtung repräsentiert durch die Drei Juwelen.

Wir könnten auch sagen: Wir wenden uns an das, was kraftvoll ist in uns selbst, und zwar an die enorme Kraft der eigenen Buddhanatur – das, was wir nicht kontrollieren können, was wir nicht besitzen können, aber das, was die eigentlich erwachte Dimension in uns selbst ist. Aber wir müssen ihr Raum geben – mit Ichbezogenheit ist da nichts zu machen. Und der Weg, uns an die Drei Juwelen außen zu wenden und von dort Segen zu empfangen und uns für den Segen zu öffnen ist einer, der tatsächlich diese inneren Qualitäten in uns stimuliert und sie freisetzt. Es ist eine Methode, ein geschicktes Mittel, um über den Weg des Gebetes und der Hinwendung zu einem scheinbaren Außen, die inneren Kräfte frei zu setzen. Es ist ein wichtiges Mittel – man könnte fast sagen wie eine Abkürzung – um die inneren Qualitäten in Schwingung zu bringen.

Gleichzeitig – so jetzt Lama Gendün – wenden wir uns auch an den spirituellen Meister – oder Meisterin –, den Lama, der diese drei Aspekte in sich vereint. Buddha, Dharma und Sangha sind die Grundlagen des buddhistischen Weges und unser Vertrauen in sie ist das Herz aller Praxis. Ohne dieses Vertrauen werden wir alle Schwierigkeiten, die in Form von Leid und Hindernissen auftauchen, persönlich nehmen und sehr schnell den Mut verlieren. Halten wir aber mit unerschütterlichem Vertrauen an der Zuflucht fest, verwandeln sich alle Schwierigkeiten in Hilfen für unsere spirituelle Entwicklung.

Eigentlich braucht es nur das ständige Zufluchtnehmen – das ist dieser blöde Ausdruck – sagen wir: Eigentlich braucht es nur ein ständiges Sati, ein ständiges Sich-Erinnern daran, was die eigentliche Herzensausrichtung ist. So können wir es sagen. Was die eigentliche Ausrichtung unseres Lebens ist. Sati, diese Fähigkeit, sich an das Wesentliche zu erinnern, wird eingesetzt, um immer in der Zuflucht zu bleiben. Wenn wir das tun, ist unsere Praxis komplett. Wir brauchen nichts anderes zu tun.

Und Lama Gendün erzählt:

Die Kraft der Zufluchtnahme – und die Kraft dieser Ausrichtung – erlebte ich selbst sehr eindrücklich, als ich aus Tibet floh. Ich war zusammen mit einer Gruppe von Gefährten in den Bergen unterwegs – in den Himalajas. Am Ende eines Tales mit Felswänden auf beiden Seiten stießen wir auf chinesische Truppen, die in der Talsohle ihr Lager aufgeschlagen hatten und den Weg blockierten. – Es war der einzige noch mögliche Fluchtweg. – Angst überfiel uns und wir befürchteten, unsere Flucht nach Indien nicht fortsetzen zu können. Es schien unmöglich, an ihnen vorbeizukommen, denn sie waren zahlreich und besaßen Waffen. Da beteten wir zu den Drei Juwelen und setzten in dem Vertrauen, dass sie uns wirksam schützen würden, langsam unseren Weg fort – das heißt, er hat seine drei oder vier Begleiter angehalten, so wie er in die Zuflucht zu gehen und mit der

Zuflucht im Herzen weiterzugehen. – **Wir kamen immer näher an die Soldaten heran und gingen in unmittelbarer Nähe an ihnen vorbei – so nah, dass wir sie reden hören und den Rauch ihrer Zigaretten riechen konnten. Nichts geschah, sie schienen uns nicht zu bemerken.** – Und so gingen sie an ihnen vorbei. – **Von da an hatten wir nicht mehr die geringste Angst, sondern großes Vertrauen und die tiefe Überzeugung, dass die Drei Juwelen wirklich bei uns waren und sicheren Schutz gewährten.**

Sie waren – das behaupten diejenigen, die mit Lama Gendün gegangen sind – wie unsichtbar geworden. Fragt mich nicht, ob wirklich unsichtbar oder einfach so geschützt, dass die Chinesen sie nicht wahrnahmen.

Obwohl wir in unmittelbarer Nähe der Chinesen waren, konnten wir die Bergketten überqueren und ohne Schwierigkeiten nach Indien gelangen. Das verdanken wir unserem Vertrauen in die Zuflucht. Der Schutz von Buddha, Dharma, Sangha –, der Schutz der Drei Juwelen ist immer gegenwärtig, jeder von uns kann ihn empfangen. Es hängt allein von unserem Vertrauen ab.

*** Widmung ***

Da würde es sich ja anbieten, auch bei der Gehmeditation und dann beim Sitzen wieder in der Zuflucht zu gehen und in der Zuflucht zu sitzen. Schaut mal, ob ihr damit Kontakt aufnehmen könnt: wie sich das anfühlen könnte in diesem Vertrauen, in dieser Öffnung, in dieser Hingabe zu sein, bei allem, was wir tun.

5.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 80-83)

Nachmittagsunterweisung – Audio 24: “28.4. 14.15 LT Grundlegende Kontemplationen Buch S.80f”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Ich mache jetzt weiter vorne auf Seite 80 in den vorbereitenden Kontemplationen – nochmal ein wenig Grundlagenarbeit. Der letzte Satz war der kursiv gesetzte, der sich noch auf die Vergänglichkeit bezog, wo Lama Gendün sagt:

*Sind wir gewahr, wie sich alles ununterbrochen
wandelt und letztlich keinerlei Wirklichkeit besitzt,
– also nicht aus sich heraus existiert –
löst sich unser Haften auf und damit kommt
auch das daraus entstehende Leid zur Ruhe.
– daraus entstehende Greifen mit dem engen
Geisteszustand, das es zu Folge hat.*

Dann fährt er fort:

Wir verstehen dann, dass uns all unsere Anstrengungen kein bleibendes Glück bringen können, da die Dinge, nach denen wir trachten, nicht von Dauer und leer wie der Himmel sind – nicht fassbar wie der Himmelsraum. Wir werden der Flüchtigkeit des Daseins gewahr und die irrige Annahme, Dinge dauerhaft besitzen und vor der Vergänglichkeit bewahren zu können, löst sich auf.

Wenn das Wort “Dinge” da steht, müssen wir das im weitesten Sinne verstehen. Damit sind auch Beziehungen gemeint und alles gehört da mit rein. Es geht also nicht nur um materielle Dinge. Dass wir

irgendetwas dauerhaft besitzen und vor der Vergänglichkeit bewahren können, dieser Irrtum löst sich auf.

Wir können immer nur weiter gestalten. Jemand, der sich der Vergänglichkeit, der Unbeständigkeit bewusst ist, weiß, dass die einzige Möglichkeit, die wir haben, ist, bewusst im Rahmen dieses Wandels, im Rahmen der Veränderlichkeit zu gestalten. Also unter der Einbeziehung des abhängigen Entstehens, wie alles voneinander, von verschiedenen Kräften abhängig ist, und damit geschickt umzugehen. Das ist ein wissender Umgang mit dieser Welt. Also nicht naiv, nicht zu meinen, irgendetwas würde auch nur für einen Moment so bleiben, wie es ist.

Die alten Meister der Kadampa-Linie meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie dann abends ihren Tee tranken, sagten sie sich: »Es ist ein großes Glück, dass ich heute meine Schale Tee trinken kann. Wer weiß, ob es mir morgen noch genau so vergönnt sein wird«. Und jeden Abend vor dem Einschlafen stellten sie als Zeichen ihres möglichen, nächtlichen Todes die Teeschale umgekehrt neben sich hin. Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, stellten sie ihre Schale wieder auf und sagten sich: »Welch ein Glück, dass ich wieder einen neuen Tag erleben darf! Andere sind in dieser Nacht gestorben. Ich muss die Gelegenheit nutzen und heute ausschließlich positiv – ausschließlich heilsam – handeln.« So übten sie sich im Gewahrsein der Vergänglichkeit.

Ein schönes Ritual.

Ich sehe sie so innerlich vor mir, wie die Yogis so gelebt haben. Die lebten in so Holzkisten, ein Quadratmeter groß, mit Lehne. Ganz einfaches Holz. Vorne ein Tisch, auf dem auch der Text lag, mit dem sie praktizierten. Und dann daneben grad so das Notwendige, um sich – vielleicht mit ein wenig Holz – heißes Wasser zu machen und Tee und Teeschale. Und dann wurde die Teeschale jeden Abend schön sauber ausgetrocknet und umgekehrt hingestellt. Und sie wachten am selben Ort auf, wo sie eingeschlafen waren. Das ganze Leben fand in dieser Meditationskiste statt. So waren auch unsere Meditationskisten im Retreat. Wir hatten dann aber die Erlaubnis, uns unten eine Verlängerung zu bauen, damit wir auch dann mal das als Bett nutzen konnten. Aber die Grundkonstruktion war so und einige von uns haben dann auch einfach Tag und Nacht ohne die Verlängerung praktiziert, sitzend geschlafen. Und ja, wir hatten, um das Sitzend-Schlafen zu lernen so einen Stock, wo wir hier so das Kinn reinhängen konnten, der ging zwischen den Beinen durch und stabilisierte nachts den Kopf in der aufrechten Haltung. Ja, so haben wir den Yoga des Tiefschlafes versucht.

Ja, und wie gesagt: Auch bei uns waren die Teetassen ein wichtiges Begleitwerkzeug der Meditation. Und dann morgens: Ah, wieder ein neuer Tag! Ja ... Lasst ihn uns loben und nutzen und angesichts der Vergänglichkeit unser Bestes geben am heutigen Tag.

Und Lama Gendün spricht weiter und sagt:

Die Welt, in der wir leben, ist die Projektion unserer karmischen Tendenzen, Muster, die natürliche Konsequenz vergangener Handlungen. Wenn wir diese Bedingtheit unserer Welt nicht verstehen, leben wir in der Illusion von Freiheit, in dem Gefühl, unser Leben nach Belieben gestalten zu können, als wären wir in der Lage, uns glückliche Umstände sichern und Leid vermeiden zu können. Ohne Berücksichtigung der karmischen Gesetzmäßigkeiten ist dies jedoch nicht möglich und bleibt reine Selbsttäuschung.

Die Illusion der Freiheit – auch das ist ein Thema, dass wenn wir nicht berücksichtigen, dass wir uns ja überall hin mitnehmen, dass unsere karmischen Muster aktiv sind, dass wir dann denken, wir könnten alles tun, wir könnten – was weiß ich – nach Neuseeland und neu starten, und alles wird gut, nur hier ist es schwierig, aber dort wird alles gut. Und dann vergessen wir, dass wir uns ja selbst mitnehmen. Und das bedeutet, dass unsere emotionalen Reaktionen uns auf Schritt und Tritt begleiten werden und wir

dort natürlich genauso mit Ärger reagieren, wie wir hier reagieren. Und dass wir genauso meinen, es müsste sich im Außen was ändern, um glücklich zu sein, wie wir's hier meinen. Dass wir mit den gleichen Bedürfnissen und Ängsten zu tun haben. Wir können uns nicht loswerden.

Ja, wir sind unseres Glückes eigener Schmied, aber nur im Rahmen dessen, was wir jetzt an zusätzlichen Kräften hineingeben können, in diesen Gesamtprozess, in dem so vieles schon angelegt ist.

Nehmt ein Beispiel: eure Geschwister oder Familienangehörigen. Das hat ja schon Geschichte, was da für eine Beziehung ist. Und im Rahmen dieser Geschichte können wir weiter gestalten. Wir können sie aber nicht neu erfinden, die Geschichte. Wir müssen aber zur Kenntnis nehmen und berücksichtigen, was da schon vorher war und damit weiterarbeiten.

Und so sind unsere sozialen Beziehungen, ist unser soziales Netz schon sehr stark geprägt durch das, was wir bisher getan, gedacht und gesprochen haben und im Rahmen dessen können wir weiter gestalten.

Die karmischen Gesetzmäßigkeiten gehen offenbar noch etwas weiter, etwas darüber hinaus. Also so, dass uns auch z.B. in Neuseeland ähnliche Situationen widerfahren würden wie hier. Und wir wundern uns: Wie ist das möglich?

Ein Klassiker ist zum Beispiel: Ich habe eine Idee und sag die in der Gruppe von Menschen, mit der ich zusammenlebe oder zusammenarbeite und keiner hört mir zu. Jemand anderes sagt dieselbe Idee und alle finden: "Superidee!", und machen das. Jetzt denke ich: Das ist nur in der Schweiz so. Und dann widerfährt mir das auch in Neuseeland wieder. Und denke mir: "Was ist das, wieso hört mir niemand zu?"

Und das nennt man auch Karma. Etwas in mir bewirkt ..., etwas von der Art und Weise, wie ich bisher meine Rede eingesetzt habe, bewirkt, dass man mir nicht zuhört, bis jetzt. Daran kann ich arbeiten, das kann ich verändern. Aber auch so etwas begleitet uns. Oder dass uns eine gewisse emotionale Instabilität in Beziehungen, die wir leben, begleitet, obwohl wir schon stabiler geworden sind; als ob immer noch Bumerangs von früherem Verhalten zu uns zurück kommen würden. Auch das ist gut in Betracht zu ziehen. Selbst wenn ich mich jetzt heute grundlegend ändern würde, so kommen unter Umständen doch noch schwierige Situationen auf mich zu, die durch früheres Verhalten ausgelöst wurden.

Ein Beispiel dafür ist der Buddha selber – ihr kennt die Geschichte. Buddha hatte sein Wesen ganz geläutert gehabt, er war ein völlig freier, erwachter Mann und gründete die Sangha und nahm auch seinen Cousin Devadatta in die Sangha auf. Und es war eine endlose Geschichte von Eifersucht, die noch aus der Kindheit stammte und offenbar aus früheren Leben, die bis zu einer vorübergehenden Spaltung in der Sangha führte. Und man sagt, dass war noch so ein Karma, ein karmischer Bumerang, der noch aufzulösen war, was der Buddha, soweit er konnte, was seinen Anteil angeht, auch aufgelöst hat.

Und damit müssen wir auch rechnen, dass also nicht bloß, weil wir innerlich wie einen Neustart hinlegen, die Welt um uns herum dem gleich folgt. Lama Gendün hat das so mal mit schwarz und weiß erklärt, also: Unser Karma ist durchmischt. Da gibt es helle und dunkle Anteile. Es gibt also so ein bisschen Grautöne. Und wenn wir jetzt konsequent heilsam handeln, bedeutet das nicht, dass ab morgen unser Karma hell oder weiß ist. Sondern es fließen ständig weitere weiße Kräfte in die Gesamtzahl der Kräfte, die in unserem Umfeld und unserem Wesen wirken und bewirken, dass allmählich tatsächlich die Gesamtsituation deutlich besser wird. Aber nicht sofort, sondern in dem Masse, wie im gesamten Fundus der wirkenden Kräfte diese zusätzlichen heilsamen Kräfte einfließen. Das könnt ihr euch ja vorstellen, was es braucht, damit das so allmählich wirklich ein ganz weißes Karma ist. Das kann man sich vielleicht so ein bisschen veranschaulichen.

Ich lese aber mal weiter, denn ich denke, Lama Gendün wird das ohnehin noch alles erklären hier.

Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind das Ergebnis früherer Handlungen – Körper-, Rede- und Geist-Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen von Körper, Rede und Geist, die wir in diesem oder in früheren Leben ausgeführt haben. Und alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind in gleicher Weise die Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen von Körper, Rede und Geist.

Innerhalb dieses Zusammenspiels von Kräften, die uns in vielerlei Hinsicht beeinflussen, bleibt ein kleiner Entscheidungsspielraum. Den können wir nutzen, um eine bessere Wahl bei unseren gegenwärtigen Handlungen zu treffen und so eine freiere, glücklichere Zukunft vorzubereiten. Wir können uns allmählich aus unseren Konditionierungen befreien und Bedingungen für ein tieferes Verständnis der Wirklichkeit schaffen.

Das mit diesem freien Handlungsspielraum, diesem Entscheidungsfreiraum, das lohnt sich, da noch mal hinzuschauen. Auch da ist es mir sehr eindrücklich und ich meine, das heute auch zu verstehen, dass so der Normalmensch, der ganz in seinen karmischen Mustern gefangen ist, der hat ganz geringen Entscheidungsfreiraum, weil die emotionalen Muster so dominant sind. Sagen wir mal im Extremfall: nur ein Prozent Entscheidungsfreiheit. Und da das für normal emotional-reaktive Menschen so ist, dass sie einfach wie programmiert auf Knopfdruck abfahren ist es auch verständlich, dass manche philosophischen, religiösen Richtungen davon sprechen, als wäre alles Schicksal, als wäre alles schon vorprogrammiert, weil diese Programme laufen und sich mit einer Fast-Zwangsläufigkeit reproduzieren.

Nun ist es aber so, dass wir doch den Fuß in die Tür kriegen können. Wir haben doch einen gewissen Spielraum und können uns manchmal entscheiden. Wir können uns manchmal entscheiden, eine impulsiv-nichtheilsame Handlung zu unterlassen und eine heilsame Handlung auszuführen oder zu denken oder zu sprechen. Das können wir: Wir können immer mal wieder den Fuß in die Tür kriegen, die emotionale Reaktion durchlaufen lassen und etwas anders handeln, als man denken würde. Das kennen wir ja alle von unseren Eltern, wo wir dachten: Die reagieren jetzt bestimmt so. Und dann haben sie uns aber doch überrascht und haben anders reagiert. Oft war's vorhersehbar, aber manchmal eben nicht. Ihr kennt das von euren eigenen Kindern, die denken, jetzt reagiert Papa bzw. Mama bestimmt so, und dann gibt's aber etwas anderes, was bewirkt, dass viel mehr Raum da ist, als wir zunächst gedacht haben.

Und diesen Raum, den entwickeln wir in der Meditation. Wir entwickeln die Fähigkeit, nicht mit den sofort-impulsiven Reaktionen zu gehen, sondern erst mal zu lassen und dann aus einer entspannteren Grundhaltung heraus zu handeln, zu sprechen, Entscheidungen zu treffen. Und dadurch nutzen wir unsere Handlungsfreiheit. Und die Spanne, die Marge, in der wir Entscheidungsfreiheit haben, die wird größer: 4%, 5%, 10% der Situationen können wir schon mit Entspannung und Raum erleben. Und das nimmt zu, und natürlich nimmt das nur sehr langsam zu. Da sind wir manchmal etwas ungeduldig. Weil bis wir bei 100 % ankommen, braucht es ein völliges Frei-Sein von emotionalen und kognitiven Schleiern. Ein Buddha hat dann 100% Entscheidungsfreiheit. Das heißt, er ist nicht mehr vorhersehbar. Ein Buddha – Knopfdruck: Hast du keine Ahnung, wie der reagiert. Ist nicht vorhersehbar. Du kannst nur eins vorhersehen, er wird aller Wahrscheinlichkeit nach zum Besten der Gesamtsituation handeln. Aber er ist nicht in der Reaktion gefangen, er ist in der Aktion, oder wie man so sagt, er ist proaktiv. Versteht ihr? Er entscheidet oder tut auch gar nichts. Er ist auch frei, gar nichts zu tun.

Das ist der Weg. Eigentlich ist der Weg des Dharmas, ein Weg aus dem ganz berechenbaren, automatisch ablaufenden, samsarischen Muster auszusteigen und in die Freiheit zu kommen, entspannt offen zu handeln.

Dann haben wir Lama Gendün die Frage gestellt: "Ja, wie frei bist du eigentlich, wie frei sind denn die Erwachten?" Sagt er: "Ach wisst ihr, das mit der Freiheit, das ist so ne Sache, weil da ist ja gar kein Ich mehr, was entscheidet."

Von daher ist es keine Ich-Freiheit. Im Grunde genommen: Je freier du wirst, desto mehr bist du einfach Diener oder Dienerin der Situation. Du könntest auch sagen: Das ist null Freiheit. Aber es ist die Freiheit, das zu tun, was das Herz befiehlt oder was die Liebe und das Mitgefühl, was die in der Situation verlangen oder einfach als Handlung nahelegen, zusammen natürlich immer mit Weisheit.

Also dieses Thema “Freiheit” wandelt sich völlig. Zuerst ist es eine Freiheit, selbst bestimmen zu können. Und dann wird es immer weniger, dass ich etwas bestimme, sondern diese innewohnenden Qualitäten übernehmen die Führung und die bestimmen dann wo’s lang geht. Also eigentlich ist es dann nicht so, dass man einen Riesen-Entscheidungsfreiraum hätte, als ob alles möglich wäre, sondern es kommt eigentlich immer nur das Beste in Frage. Das was für alle am besten ist. Das ist das Offenkundige. Und das wird spontan erkannt und spontan getan.

Ich hoffe, ich habe euch jetzt nicht zu sehr verwirrt. Jetzt seid ihr vielleicht ganz enttäuscht, mit dieser 100%-Freiheit. Also, es ist keine ichbezogene Freiheit, die da entsteht. Und auch ein Buddha, ein Erwachter bewegt sich im Rahmen von Bedingungen, denn das gesellschaftliche Umfeld ist total bedingt und durchwirkt von Emotionen. Natürlich muss darauf auch Rücksicht genommen werden. Es ist nicht die Freiheit, alles tun zu können, was man möchte, sondern es geht nur in Einklang mit den Bedingungen, in denen dieses Wirken stattfindet. Und die setzen dem Wirken auch eines Buddhas Grenzen.

So wisst ihr vielleicht, dass der Buddha mehrfach Krieg verhindern konnte. Aber die alte Fehde zwischen seinem eigenen Volk, aus dem er stammte, die Shakyas, und einem benachbarten Volk kochte zu seinen Lebzeiten so hoch, dass ihm die Hände gebunden waren und er es nicht verhindern konnte, dass sein eigenes kleines Volk fast ausgerottet wurde. Konnte er nicht verhindern. Er konnte diese Emotionen ..., er hat das mehrfach runtergebracht..., aber schlussendlich waren die Kräfte so stark, dass auch das nicht möglich war. Er hat mehrfach Kriege noch in letzter Minute oder letzter Stunde gestoppt, aber schlussendlich ist auch das ein Beispiel, wie Bedingungen wirken. Das ist also keine Botschaft von Omnipotenz, dass man dann alles kann, sondern im Rahmen des Möglichen, im Rahmen der Bedingungen.

Schaut sie euch an: Zum Beispiel der Dalai Lama mit seinem immensen Mitgefühl und seiner Weisheit. Er und der 16. Karmapa waren gemeinsam zu Mao Tse-Tung nach Peking gereist und haben versucht, den Einmarsch der Chinesen zu verhindern. Das ging nicht, das hat nicht funktioniert. Sie konnten nicht das Leid verhindern, was über ihr Volk kam.

Es ist also wirklich wichtig, sich das mal vor Augen zu halten, dass die Freiheit, von der wir sprechen, erst mal eine Freiheit von Leid ist – dass der eigene Geist nicht mehr leidet, also dass da keine Verkrampfung im Herzen, im Herzensgeist mehr entsteht. Es ist eine Freiheit des eigenen Handelns, aber im Rahmen der Bedingungen, die uns umgeben. Und dann ist diese Freiheit des Handelns eigentlich auch noch eine Freiheit, ganz und gar Diener bzw. Dienerin der Situation zu sein. Das ist die Freiheit. Die Freiheit, sich ganz geben zu dürfen. Das ist die Freiheit.

Lama Gendün spricht weiter und sagt:

Die Vielfalt karmischer Mischungen von Glück und Leid ist ebenso groß wie die Zahl der Wesen. Was ein jeder von uns erlebt, ist sehr persönlich, denn jede individuelle Handlung – also jeder Gedanke, den einer von uns denkt, jedes Wort, jedes Gespräch, das einer von uns führt und jede Handlung, Handlungsserie – **hat ihre entsprechenden, individuellen Folgen.** – Wir sind durch und durch gestaltet durch die Erlebnisse dieses Lebens und vermutlich auch früherer Leben. – **Deshalb machen verschiedene Personen, obwohl sie in sehr ähnlichen äußeren Situationen leben** mögen – z.B. im selben Retreat auf dem Beatenberg zur selben Zeit –, **doch stets sehr persönliche, einzigartige Erfahrungen.** – Es ist wieder mal ein Wunder: Keiner von euch hat dieselbe Erfahrung gemacht wie irgendein anderer in diesem Retreat. Jeder völlig individuell und sehr unterschiedlich. – **Jeder erfährt eine andere Welt. Nur wir selbst erfahren die Folgen unserer Handlungen** – unseres Denkens, Sprechens

und Handelns – **und** unserer eigenen **Sichtweisen**. Und auch nur wir selbst können beeinflussen, welche Erfahrungen wir in der Zukunft machen werden.

Um zu wissen, was man in früheren Leben getan hat, braucht man nur sein gegenwärtiges Leben anzuschauen. Und um zu wissen, wie die eigene Zukunft aussehen wird, braucht man nur seine gegenwärtigen Handlungen zu betrachten.

So können wir alle Wahrsager werden. Wir können die Vergangenheit kennen, indem wir schauen, wie wir jetzt, was wir jetzt erfahren, was jetzt unsere Muster sind, was jetzt unsere spontanen Reaktionen sind. Und da merken wir, was wir in der Vergangenheit kultiviert haben. Das ist der Spiegel. Der Spiegel unserer jetzigen Situation zeigt, was wir bisher kultiviert haben. Und wenn wir hinschauen, wie wir jetzt bewusst gestalten, wissen wir genau, welchen Zustrom von Karma wir jetzt gerade erzeugen, also welche Kräfte wir jetzt gerade in Bewegung setzen. Wenn ich mit diesen Kräften weitermache, ist klar, dann kommt es so oder so raus. Das können wir selbst sehen. Und da sind wir unseres eigenen Glückes Schmied. In dem wir dieses, was wir jetzt hineingeben, möglichst so gestalten, wie wir das uns wünschen.

Als natürliche Folge unseres Tuns – sagt Lama Gendün – **reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran und das Reifwerden dieser Früchte können wir nicht verhindern**. Wir können nicht verhindern, dass die Folgen unseres bisherigen Denkens und wie wir bisher emotional unterwegs waren in uns wirken. **Deshalb gelingt es uns auch trotz aller Anstrengungen nicht, mit den Handlungen von heute** – dem Denken, Sprechen und Handeln von heute – **unsere gegenwärtigen Erfahrungen zu kontrollieren**. Es passiert uns trotzdem alles Mögliche, obwohl wir vielleicht schon seit einiger Zeit sehr wohlwollend unterwegs sind und eigentlich nur noch Gutes in die Welt geben. Trotzdem passiert uns noch viel Schwieriges, denn das ist noch von früher bedingt. **Obwohl wir uns mit ganzer Kraft wünschen, Problemen zu entgehen, schaffen wir es nicht, unsere momentane Situation dementsprechend zu gestalten**. Das zeigt, dass noch weitere Kräfte im Spiel sind. Diese Kräfte sind die Folge unserer früheren Handlungen, deren Auswirkungen wir nicht entkommen können. Statt uns also darin zu erschöpfen, Umstände ändern zu wollen, die nicht mehr zu ändern sind, sollten wir uns jetzt um die Zukunft kümmern und gewahr werden, dass die Qualität unseres gegenwärtigen Tuns – Tun bedeutet Denken, Sprechen und physisches Tun – die Zukunft bestimmt. Handeln wir positiv, so säen wir Samen des Glücks, die zu günstigen, glücklichen Umständen heranreifen werden. Begehen wir aber nichtheilsame, schädliche Handlungen, dann können wir sicher sein, uns später in unangenehmen, leidvollen Daseinsformen wiederzufinden.

Handlungen reifen unfehlbar zu Glück und Leid für diejenigen heran, der sie ausgeführt hat.

Denjenigen: Das ist der Geistesstrom, dieser sich wandelnde Geistesstrom. Lama Gendün geht nicht von einer fixen Person aus.

Die Voraussetzung für eine freiere und glücklichere Zukunft ist, aus den Fehlern der Vergangenheit zu lernen und sie in Zukunft zu vermeiden. Dessen eingedenk sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen – und sei es um den Preis des eigenen Lebens – negativ zu handeln. Wir brauchen dafür nichts Besonderes zu unternehmen, weder dem Leben zu entfliehen noch den Körper unter Arrest zu setzen, sondern müssen einfach unseren Geist kontrollieren. Unsere Handlungsweise – das heißt unsere Art und Weise zu denken, zu sprechen und zu handeln – **ändert sich, indem wir unsere Absicht ändern** – die Motivation. **Absichten sind der Motor aller Handlungen**, allen Denkens, Sprechens und Handelns.

Wenn ich den Dharma in psychotherapeutischen Kreisen darstelle, sage ich manchmal: Der Dharma, der buddhistische Weg der Geistesschulung, ist eine Psychologie der Motivation. Es ist eine Psychologie, in deren Zentrum, als zentrale Aussage dessen, was das Leben von Menschen bestimmt, der Geist steht. Im Zentrum der geistigen Handlungen, also des Denkens und dessen was den Menschen leitet, ist die Motivation. Und das hängt mit Karma zusammen, weil zentral beim Karma ist der Geist. Es ist nicht das körperliche Handeln. Das körperliche Handeln ist die Folge von dem, wie wir denken. Das Reden ist die Folge von dem, wie wir denken und fühlen. Deswegen müssen wir da ansetzen.

Ach, das steht sogar jetzt da:

Dort müssen wir ansetzen und achtsam sein. Wenn unsere egoistische und missgünstige Geisteshaltung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wird, erscheinen Frieden, Glück und Wohlbefinden von selbst – einfach als Folge dieser Haltung. Samsara oder Leid »aufzugeben« bedeutet nicht, dass wir etwas Zusätzliches unternehmen müssen. Es geht darum, die Ursachen des Leidens zu erkennen und loszulassen. Ursachen des Leidens: Greifen, Identifikation. Loslassen bedeutet: den Griff zu öffnen und fließen zu lassen. Wir müssen aufhören, uns in Emotionen zu verwickeln, denn diese sind die Quelle aller nichttheilsamen Handlungen und allen Leidens.

*Es geht nicht darum, andere oder die Welt zu ändern,
sondern darum, den eigenen Geist zu meistern.*

Buddhistische Kernbotschaft – darum geht es. Wenn sich unsere Geisteshaltung ändert, wird sich unser Wirken in der Welt ändern und dadurch bewirken wir ein etwas anderes Gestalten in der Welt. -Auch die Welt ändert sich, aber sie ändert sich als Folge des Änderns der eigenen inneren Haltung. Deswegen sind politische Programme der allergrößten Größenordnung, wie zum Beispiel der Kommunismus, Sozialismus und dergleichen... auch Projekte der Nächstenliebe und wie sie alle heißen mögen sind zum Scheitern verurteilt, wenn die Menschen, die sie umsetzen, ihre Geisteshaltung nicht geändert haben. Weil sie dieselben Mechanismen fortsetzen – und egal wie das Programm heißt, egal was man sich auf die Fahnen schreibt. Ich war damals in der Ökologie unterwegs und musste mit Entsetzen feststellen, dass wir dieselben Muster reproduzierten wie die Profitgeier, gegen die wir vorgingen. Dieselben Machtstrukturen, das gleiche ... Und das ist die Lehre: Wenn sich unser Geist nicht ändert, unsere Geisteshaltung sich nicht in der Tiefe geändert hat, reproduzieren wir dieselbe Art des Denkens, Redens und Handelns, nur unter einer anderen Flagge. Aber es ist genau dasselbe wie vorher.

Deswegen beginnt die Veränderung der Welt bei uns. Wenn wir uns das mal so klar machen: Sie beginnt in der Arbeit mit dem eigenen Fühlen und Denken, mit der Fähigkeit, emotionale Muster erst mal nicht reaktiv zu beantworten, sondern durchlaufen zu lassen, zu entspannen, in Ruhe zu finden, aus der Ruhe, aus der Offenheit zu handeln, in Mitgefühl zu finden und daraus zu handeln – diese Fähigkeiten zu entwickeln, immer einfacher eigentlich zu werden, immer weniger auf persönlichen Vorteil bedacht. Aber eben nicht, indem man sich das als Mäntelchen anzieht und sagt: "Ich darf nicht auf persönlichen Vorteil bedacht sein!" und dann unterschwellig kommt er doch rein, sondern dass man es wirklich darin spürt. Und dass man nicht erst versucht, alle anderen um einen herum zu überzeugen, dass sie nicht auf ihren persönlichen Vorteil aus sind, um dann selbst nachzuziehen.

Das geht nicht. Wir müssen immer den Anfang machen. Jeder von uns braucht den Mut, um diesen unbequemen Anfang zu machen, ein wenig anders zu sein als die Welt um uns herum. Das bewirkt eine Veränderung der Welt. Das nennt man Sangha. Also unsere Sangha jetzt ist eine Gruppe von Menschen, die an sich arbeiten, die diese Freiräume aufbauen und ein wenig anders in der Welt unterwegs sind als die Menschen um uns herum. Und so leisten wir unseren Beitrag zur Veränderung der Welt, indem wir etwas anders unterwegs sind.

Wenn wir darauf achten, eine uneigennützige Motivation zu entwickeln, wird sich ganz von selbst auch unser körperliches und sprachliches Verhalten ändern, denn alle Handlungen haben ihren

Ursprung im Geist. Er ist wie ein König, der anordnet, was seine Diener zu tun haben. Mit einer reinen, auf das Wohl anderer gerichteten Motivation, werden alle unsere Handlungen natürlicherweise diese Haltung spiegeln und je mehr wir uns in diesen Handlungen üben, desto offener wird unser Geist. Es werden immer mehr Gelegenheiten entstehen, heilsam zu handeln, immer mehr, und der Erleuchtungsweg tut sich uns natürlich auf. Gleichzeitig wird diese reine Motivation bzw. Absicht auch bewirken, dass sich unsere Emotionen beruhigen, weil unser eigenes Glücksein nicht mehr an erster Stelle steht.

Ihr merkt den starken Zusammenhang mit der Meditation. Das ist offenkundig. Das, was in der Meditation in uns auftaucht, sind die Auswirkungen der Prägungen der Vergangenheit. Man kann sagen: All das, mit dem wir in der Meditation zu tun haben, ist Karma, also ist Gewirktes, ist bewirkt durch Früheres. Und darum ist diese Praxis des gelösten Umganges, mit allem was auftaucht, auch gleichzeitig die Praxis, sich aus den karmischen Mustern zu lösen und sie mit der Zeit aufzulösen. Wenn wir sie durchschauen und ihnen überhaupt nicht mehr auf den Leim gehen, dann erschöpft sich das Muster. Dann greift es nicht mehr und läuft sich tot. Solange wir es noch bedienen, wird es weiter verstärkt. Und wenn wir es manchmal bedienen und manchmal nicht, dann soso lala. Das üben wir beim Meditieren. Karma bedeutet Wirken, Gewirktes. Wenn wir sagen, unser Leben ist Karma, dann bedeutet das: Unser Leben ist gewirkt, ist Auswirkung von früherem Denken, Fühlen, Handeln. Ist was ganz Einfaches.

Heutzutage, beim jetzigen Stand der Sozialwissenschaften, Psychologie, Soziologie, Religionswissenschaft, Politik ... das sind alles Wissenschaften, die sich mit Karma befassen, mit: welches Verhalten, welche Emotionen, welche Auswirkungen haben, sei es individuell oder gesellschaftlich. Nur dass der Raum, in dem wir das betrachten, der Zeitraum bei den buddhistischen Meistern noch über diese Geburt hinweg in frühere Leben reicht. Nur darüber kann ich auch nichts sagen, aber das ist eigentlich der einzige Unterschied, dass der Raum, in dem wir diese Ursache-Wirkungs-Mechanismen in der buddhistischen Lehre betrachten, dass der weit in die Vergangenheit zurückreicht und auch zukünftige Leben miteinbezieht. Aber ansonsten handelt es sich um dieselben Mechanismen.

Und ich komme auch ganz gut damit zurecht, die nur in diesem Leben zu beobachten. Das reicht eigentlich schon aus, um alles zu verstehen. Man braucht gar kein Wissen um die früheren Leben. Es ist nicht so relevant, dass wir jetzt darauf unsere Praxis bauen müssten. Sondern es reicht zu schauen, wie wir konditioniert sind vom Denken und Fühlen in diesem Leben und wie wir in diesem Leben jetzt schon Veränderungen erleben können aufgrund dessen, dass wir schon eine Weile an uns gearbeitet haben und dass wir noch mehr solche Veränderungen erleben können, wenn wir weiter an uns arbeiten. Das ist sehr überschaubar und sehr verlässlich.

*** Widmung ***

6. Unterweisungen des 6. Tages (29.4.2016)

6.1. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 188-189)

Frühmorgenunterweisung – Audio 28: “29.4. 06.30 LT Kontemplationen - 20 Min. Stille - Buch S.188f”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Und wieder stimmen wir uns ein, indem wir daran denken, wie kostbar diese Situation ist, wie unbeständig. Wie wir mit unserem Gestalten dazu beitragen können, dass sie zu einer heilsamen Situation wird. Und dann bedenken wir, auf was es uns dabei ankommt. Was ist unser Herzensanliegen für jetzt?

Und mit diesem Herzensanliegen, dieser Motivation, ganz wach, präsent, gehen wir in die Meditation. Vielleicht nutzen wir den Atem, den Herzatem, ein Atmen aus dieser Herzensmotivation heraus.

Und dabei vertrauen wir in den eigenen Geist, wir vertrauen in die grundlegenden Qualitäten dieses Geistes ... und lösen uns von der Täuschung, dass da jemand ist, der etwas tun muss.

Es ist sogar so, dass wir uns selbst und die Situation gar nicht anzunehmen brauchen. Wir selbst sind schon ok, wir müssen es nur merken. Die Situation ist schon ok, wir müssen es nur merken. Es ist alles schon voll in Ordnung. Wir können es zulassen, dass sich der bewusste Geist, der entspannte, offene Geist von selbst befreit.

*** Stille (4:30 - 21:20) ***

Ja, und dann geht es gleich weiter mit einem Zitat von Lama Gendün. Ich glaub, der würde sich hier sehr wohl fühlen, hier oben in den Bergen. Er sagt auf Seite 188, unten:

Wir haben die Tendenz, Körper und Geist durch Gedanken und Absichten zu fesseln und diese Fesselung unter Anspannung aufrechtzuerhalten - und als Reaktion entstehende Dumpfheit oder Wildheit im Geist.

Es ist immer interessant zu schauen, inwieweit wir uns durch unser Denken binden, fesseln, eng machen und durch unser Wollen. Und als Reaktion entstehen die beiden großen Herausforderungen der Meditation: Die Dumpfheit, das ist eine Form der Abwehrreaktion, dass unser Geist rebelliert oder die Wildheit, also das Aufgewühlte, immer aufgewühlter werden. Wir können diese beiden Schwierigkeiten in der Meditation lösen, indem wir diese Fesseln lösen, indem wir uns aus dem Wollen und dem Denken lösen. Lama Gendün sagt:

In der Meditation lösen wir diese Fesseln und erlauben, dass wir uns auf natürliche Weise öffnen.

Wir erlauben es, wir tun es nicht, wir erlauben es, wir lassen es zu.

Dadurch findet unser Geist seine Weite und schließlich auch seine Weisheitsdimension wieder.

Erst wird unser Geist weit und dann kommt es wieder zu einem Erkennen: Ach ja, hat ja alles gar keine Substanz, ach ja, natürlich, ich brauch ja gar nicht all diese Anstrengung zu machen.

Frei von Zwang und Spannung gibt es kein Leid mehr. Überhaupt kein Leid mehr zu erfahren - das Ende von dukkha - bedeutet vollkommene Freude und das ist Erleuchtung!

Und jetzt kommt der kursiv gesetzte Satz:

Öffnen und loslassen ist nicht schwierig. Eigentlich ist es viel schwieriger, immerzu festzuhalten und sich

abzumühen. Loslassen ist sogar die einfachste Sache der Welt. Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun.

Ich wiederhole nochmal:

Öffnen und loslassen ist nicht schwierig. Eigentlich ist es viel schwieriger, immerzu festzuhalten und sich abzumühen. Loslassen ist sogar die einfachste Sache der Welt. Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun.

6.2. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 189-190)

Morgenunterweisung – Audio 29: “29.4. 09.10 LT Fragen zu Segen & Zuflucht - Loslassen & Entsagung S.188f”

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

Jemand hatte mir einen Zettel ans Brett gehängt mit der Frage: Was ist eigentlich Segen? Ja, nicht so einfach zu erklären.

Segen ist nicht etwas, was von irgendwoher kommt, sondern etwas, was in unserem Geist spürbar wird. Man sagt, die Quelle des Segens sei der Dharmakaya, also die Natur des Geistes, die Natur des eigenen Geistes, der Wahrheitskörper, die Dimension des ursprünglich offenen Seins. Segen wird dann erfahren, wenn die normalen Schranken wegfallen, ... wenn die Ichbezogenheit wegfällt und eine Erfahrung dieses ganz natürlich offenen Seins entsteht. Etwas, was sich nicht greifen lässt, aber was eine deutlich andere Art des Seins in der Welt mit sich bringt.

Wir könnten es vielleicht so sagen: Segen ist dann spürbar, wenn wir wie mit anderen Augen sehen, wenn wir wie mit den Augen eines Buddhas sehen. Man nennt das auch die reine Sichtweise – wenn die reine Sicht in uns entsteht, wenn da, wo eben noch ein Problem war, eben kein Problem mehr zu sehen ist. Wenn da, wo wir eben noch an Mängeln und Fehlern festhielten, dass wir da das Potenzial sehen, die reine Grundnatur.

Es gibt Segen, der im dualistischen Bereich erfahren wird, der uns manchmal die Schauer unterlaufen lässt, der uns den Geist öffnet, der uns mit Tränen füllt. Es gibt diesen Segen, der so von emotionalen Reaktionen auch begleitet ist und ein Prozess tiefer Öffnung ist. Und dann gibt es ganz stillen Segen, ganz unauffälligen, wo der Geist sich einfach weitet, und in ein einfaches Sosein eintaucht, wo alles einfach selbstverständlich ist.

Wenn wir sagen, wir nehmen den Segen der Übertragungslinie in uns auf oder den Segen der Erwachten, das ist eigentlich so ein bisschen bildhaft gesprochen. Was meistens da passiert, ist, dass wir uns mit der Inspiration verbinden, dass wir uns für die Inspiration öffnen, die von den verschiedenen Lehrern und Lehrerinnen der Übertragungslinie ausgeht und diese Inspiration in uns Barrieren wegschmelzen lässt, Fixierungen schmelzen lässt und wir in eine weitere Art des Erlebens hinein finden.

Manchmal ist Segen auch so etwas wie Gnade, also etwas, was Eintritt völlig unerwartet und uns wie aus dem Leid befreit oder rausholt und wir denken, es käme von woanders. Das ist so das Gefühl, weil es nicht im normalen Erleben stattfindet, weil es ein anderes Erleben ermöglicht. Aber tatsächlich kommt Segen immer aus dem eigenen Geist. Nicht dass man jemandem so Segen hinüberbeamen könnte oder so. Und wenn man in Kontakt mit jemandem ist, der selbst ganz in dieser Offenheit ist, so ganz darin aufgeht, dann hat man das Gefühl, es wirke ein bisschen ansteckend. Also in der Gegenwart von

solchen Menschen öffnet sich unser Geist auch ganz leicht und auch das benennen wir manchmal als Segen. Vielleicht überträgt sich ja was, aber eigentlich ist es mehr, dass wir auf einer tiefen inneren Ebene mitschwingen, dass wir uns einschwingen in dieses offene Sein und dann dieses offene Sein halt auch in uns erleben. Und wir denken dann, das wäre der Segen des Meisters bzw. der Meisterin oder so, aber eigentlich ist es die Praxis, diese Person ist in diesem offenen, fließenden, natürlichen Sein und etwas in uns schwingt mit und da wird gar nichts gemacht, um Segen auszustrahlen.

Also wenn wir die Buddhas um Segen bitten, das ist nicht, dass die in dem Moment sich dann irgendwie entscheiden, so ein bisschen Segen herüberzufunken, sondern der Segen ist immer da, immer, immer zugänglich, weil er im Grunde genommen die Öffnung unseres eigenen Geistes ist. Es ist also immer zugänglich. Die sogenannten Erwachten, die Buddhas sind immer in diesem ganz offenen Geist. Von daher fehlt es auch nicht daran. Es ist wohl einfach der Moment, dass wir es merken, dass es so ist, dass es bei uns ankommt, dass wir uns dafür öffnen können. Ich hoffe, ich habe das mit diesen paar Worten so ein bisschen klären können, was da gemeint ist.

Und dann waren noch ein, zwei Fragen zur Zuflucht. Heute Abend also jeder kann Zuflucht nehmen und ich möchte das noch mal betonen, dass diese Ausrichtung auf Buddha, Dharma, Sangha überhaupt nichts mit einer buddhistischen Tradition zu tun hat, sondern dass das das Gemeinsame aller Traditionen ist. D. h., man nimmt jetzt nicht in einer tibetisch-buddhistischen Linie Zuflucht und wenn man dann irgendwo anders hinget, muss man nochmals Zuflucht nehmen. Oder wenn ihr jetzt schon irgendwo Zuflucht genommen habt, müsstet ihr jetzt noch da Zuflucht nehmen. Einmal Zuflucht reicht.

Einmal diese Zeremonie machen reicht eigentlich. Natürlich gibt es dann bei einigen das Bedürfnis, das zu erneuern und dann könnt ihr einfach dabei sein und mitrezitieren und wie eure Zuflucht noch mal erneuern. Und wenn ihr jetzt Zuflucht noch nicht in diesem Stil genommen habt, dann sag ich auch nicht nein, wenn ihr einfach nochmal formell Zuflucht nehmt, aber eigentlich ist das überflüssig. Also, da wo Gendün Rinpotsche wirklich ermutigt hat, ein zweites Mal Zuflucht zu nehmen, ist wenn es beim ersten Mal so unbewusst geschah oder wie es manchmal ist: Dann wird Zuflucht gegeben vom Dalai Lama, Karmapa oder großen Meistern, dann ist man in der großen Menschenmenge, es ist kaum Zeit, dass es erklärt wird und irgendwann schnippt es: Aha, jetzt habe ich wohl Zuflucht erhalten und man weiß gar nicht recht, was passiert ist. Und da ist es gut, nochmal bewusst diese Zeremonie zu machen.

Manchmal gibt's auch Eltern, die für ihre Kinder Zuflucht nehmen, dann sprechen die Eltern die Zufluchtsformeln nach für ihr neugeborenes Kind. Wenn einem so etwas als Kind passiert ist, dann ist es auch gut, das als Erwachsener nochmal nachzuholen, denn das war dann keine bewusste Ausrichtung.

Also heute Abend ist das eher so ein Dharma-Fest, also wir gehen festlich alle zusammen – egal, ob wir an der Zeremonie teilnehmen oder nicht - in die Zuflucht, ich selbst auch zusammen mit allen und bekräftigen unsere innere Ausrichtung.

Ich hab jetzt gerade schon die tibetischen Namen, ihr kriegt dann einen tibetischen Namen, einen Budhanamen, jeder von euch ... ich habe jetzt gerade schon raus gesucht, d. h. aber nicht, dass das schon geschlossen wäre. Wenn ihr wollt, tut mir noch ein Zettelchen ans Brett, wenn ihr Zuflucht nehmen wollt, dann können wir auch noch in letzter Minute jemanden noch dazu nehmen. Daran soll's nicht scheitern.

Der Lehrer, der Zuflucht gibt, ist damit auch nicht euer Wurzel-Lama oder so etwas - da gehen manchmal so irrige Vorstellungen rum, als würde man sich da an den Lehrer binden, auch das ist nicht der Fall ... weder an die Tradition noch an den Lehrer bindet man sich. Es ist für alle Traditionen und ihr habt Zugang zu allen Lehrern und was von meiner Seite aus einfach eine Verpflichtung ist – und das ist eben nicht eure, sondern meine Verpflichtung – da, wo ich Zuflucht gebe, also wer dieses Zufluchtsband eingegangen ist, das ist von meiner Seite aus dann so, dass ich euch zur Verfügung stehen sollte, wenn ihr Dharmafragen habt. D. h., wenn jemand Zuflucht genommen hat, ist der Zufluchtgebende dann

verpflichtet, sich drum zu kümmern, dass diese Menschen auch den Dharma dann erhalten, dass es nicht nur bei der Zuflucht bleibt.

Das haben wir jetzt natürlich schon gemacht, ihr habt schon viel Dharma erhalten und trotzdem ist es so tatsächlich, das ist etwas, was Gendün Rinpotsche uns Lehrern so gesagt hat, dass wir, wenn wir Zuflucht geben, ein Band eingehen mit denjenigen, die zu uns kommen und auch später im Leben eigentlich zur Verfügung stehen sollten wenn Fragen kommen. Natürlich habe ich schon längst vergessen, wem ich alles Zuflucht gegeben habe. Aber wenn dann jemand sagt: Du, weißt du noch und so ... dann mach ich nochmal eine extra Anstrengung, um mich zur Verfügung zu stellen. Ok, das wollte ich einfach noch so klarstellen, dass von eurer Seite aus die einzige Verpflichtung darin besteht, euch selbst treu zu bleiben und den Dharma zu praktizieren, das ist alles, sonst keine andere Verpflichtung.

Wenn jetzt hier oben der Frühling auch schon eingezogen wäre, dann könnte man sagen, wir bringen vielleicht kleine Blümchen mit, jeder bringt so etwas Kleines mit für den Altar. Also das könnt ihr gerne machen, das darf auch einfach ein Steinchen aus der Natur sein oder ein Tannenzapfen, irgendetwas, was so Ausdruck eurer Herzensbewegung ist, etwas Kleines, was wir auf den Altar legen können. Ist aber auch gar nicht nötig, ist nur so ein Zeichen, sich selbst zu verbinden damit.

Ah ja, und dann habe ich noch vergessen zu sagen: All die 30, die sich jetzt eingetragen haben, ihr kriegt natürlich jetzt den Kopf geschoren. (Großes Gelächter). Also, wir machen dann doch vielleicht die reduzierte Version und ich nehme dann nur eine kleine Haarsträhne. Aber das gehört mit dazu, das müsst ihr wissen.

Das hat offenbar etwas damit zu tun, dass man ein wenig von sich hergibt und schon mal sich dran gewöhnt, dass es um das Durchschneiden von Anhaftung geht. Und dann legt man das auf den Altar als Zeichen dafür, dass man seine Praxis dem Wohl aller Lebewesen darbringt. Das ist offenbar die Symbolik davon. Naja, und bei denen, die Glatze haben, da suchen wir so ein bisschen ...

Gibt es sonst noch Fragen, die ich zur Zuflucht klären sollte? Sonst würde ich nämlich nicht mehr auf das Thema zurückkommen.

Frage TN: Muss man da etwas Spezielles dabei haben?

Antwort: Man muss nicht dabei haben, du bringst nur dich mit. Auch die Kleidung ist egal. Es ist ein ganz normaler Moment des Menschseins.

Frage TN: Muss man einen buddhistischen Namen annehmen?

Nein, nein, du bist weiterhin der ... Du kriegst aber einen, du kriegst einen. Geschenkt. Gratis! Das gehört mit dazu, das ist eine kleine Erinnerung, dass du in Wirklichkeit ein Buddha bist. Deswegen kriegst du einen kleinen Buddha-Namen, den kannst du aber einfach verschwinden lassen. (Gelächter) Das ist also kein Name, mit dem man dann durch die Welt geht. ...

Das mit den Namen ... nimmt das nicht persönlich ... jeder Name ist ein Buddhaname, jeder Name ist ein Name, der sich auf die ureigenste Natur des Seins bezieht und ist ein wunderschöner Name und einfach eine Ermutigung, ganz zu Vertrauen in die eigene Natur, deswegen hat das nicht so viel mit einem selbst als Individuum, als Ich zu tun, sondern mehr mit der uns allen gemeinsamen Geistesnatur und eigentlich sind all die Namen, die ihr heute hören werdet, Erinnerungen an unsere eigene Geistesnatur.

Ich möchte noch einmal die Passage von heute Morgen im Meditationskapitel ansprechen. Das war Seite 188, 189. Ich nehme jetzt nur mal den Vierzeiler, den kursiv gedruckten auf Seite 189, wo es heißt:

*Öffnen und loslassen ist nicht schwierig. Eigentlich
ist es viel schwieriger, immerzu festzuhalten und sich*

***abzumühen. Loslassen ist sogar die einfachste Sache
der Welt. Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun.***

Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie oft ich von Praktizierenden höre, Loslassen sei doch so schwierig. Und Gendün Rinpotsche muss das auch viele Male gehört haben. Aber das ist so, wie zu behaupten, dass es Kraft kostet, einen Krampf zu lösen. Ein Krampf ist wirklich anstrengend, ein Greifen ist anstrengend, vor allen Dingen das zwanghafte Greifen, immer wieder, immer wieder.

Und diesen Krampf zu entspannen, das ist was mit Lassen gemeint ist. Loslassen ist nicht, dass man noch etwas tun oder etwas wegmachen muss, irgendwie wegwerfen, loslassen, irgendwie von sich weisen. Sondern es ist nur, den Krampf im Geist entspannen. Dieses krampfhaftes Sich-versichern, immer alles überprüfen, Sinneseindrücke immer noch festhalten und zu gucken, ob noch alles in Ordnung ist. Diese Muster, die können wir entspannen.

Das Festhalten, was wir dann brauchen, um zu leben, wir müssen ja festhalten, also ganz äußerlich, ich muss das Buch jetzt festhalten und ich halte mich auch auf dem Stuhl fest und wir halten Gedanken fest, ich muss die Gedankenkette ja auch halten, um zum Ende des Satzes zu kommen. All das sind ganz normale Funktionen des Festhaltens, die aber keinen Krampf beinhalten. Das können wir alles ohne Krampf machen. Genauso wie wir eine Teetasse ohne Krampf halten können. Genau darum geht es, also dieses Lassen oder Loslassen ist eigentlich, das Überflüssige zu lassen, die überflüssige Anspannung zu lassen. Wenn wir in einer Beziehung, einer Paarbeziehung loslassen, lassen, das Greifen lassen, dann bedeutet das nicht, dass wir die Paarbeziehung auflösen, sondern das unnötige Greifen und Festhalten, das lassen wir sein. Aber das Verbundensein bleibt, und auch das Bemühen umeinander, das Eingehen aufeinander, dass wir eine gewisse Anstrengung auch machen, um immer wieder auf den anderen zuzugehen, das ist kein Greifen. Also das ist jedenfalls nicht damit gemeint.

Also, dass wir das klar kriegen: Wenn es irgendwo in den Unterweisungen um Lassen, Loslassen, Zulassen usw. geht, dann bedeutet das: So wie diese Hand, die hier zur Faust geballt ist, dass ich da diese unnötige Anspannung rausnehme. Und eine Hand, aus der man die Anspannung rauslässt, die öffnet sich dann nicht als weit ausgestreckte flache Hand, sondern die normale Stellung der Hand ist die entspannte Stellung. Und so ist es auch im Geist. Wenn wir loslassen, brauchen wir den Geist nicht aufzuspannen ..., weit zu machen ..., sondern einfach lassen, einfach lassen, der ist ja schon ganz entspannt und weit von Natur aus. Da brauchen wir nichts zu tun.

Und dann merkt ihr, dass tatsächlich Loslassen das Einfachste der Welt ist. Es ist das Zurückkehren in den natürlichen Zustand. Und das erlauben wir uns überall da, wo wir merken: Ach, vielleicht ist da noch etwas Überflüssiges an Anspannung da. Immer dort, da wenden wir das an. Und das Notwendige, das halten wir aufrecht. Genau so: Wenn wir stehen, wir machen solche Stehmeditationen, natürlich halten wir die Grundspannung im Körper aufrecht. Aber wir können auch unseren Reflexen vertrauen. Und so viel von dem, was Stehen anstrengend macht, ist überflüssige Anstrengung. Auch wenn unerfahrene Menschen in den Bergen wandern gehen, machen sie sehr viel unnötige Anstrengungen, genauso wie Anfänger beim Radfahren. Bei so vielen Dingen machen wir unnötige Anstrengungen. Körperlich ist das leicht wahrnehmbar, aber das machen wir eben auch mit dem Geist.

Ich könnte jetzt beim Unterrichten so viel unnötige Anstrengungen machen. Das sind die zusätzlichen, verspannenden Gedanken, ob ich auch alles richtig mache und und und ... Das würde ganz schön anstrengend werden. Und stellt euch vor: Wenn wir das den ganzen Tag über machen, überall ein bisschen unnötige Anstrengung dabei, dann sind wir am Ende des Tages viel erschöpfter als wir normalerweise wären.

Dieses Unnötige, das ist der Anteil dukkha, da ist, wo der Stress entsteht. Das Notwendige, das ist einfach das, was das Leben braucht, das wird immer so sein, das ist auch für einen Buddha so. Es ist nicht

un-anstrengend zu leben, man ist am Ende eines Tages ein bisschen müde, das ist ganz normal, denkt nicht, dass man plötzlich am Ende eines Tages irgendwie frischer rauskommt als am Anfang.

Aber wird sind deutlich belastbarer, weil wir nicht zu viel unnötige Anstrengung machen und deswegen haben wir mehr Reserven. Trotzdem sind wir am Ende eines vollen Tages auch müde, aber wir sind nicht so gestresst müde, wir sind einfach normal müde. Ich wollte das nur nochmal zurechtrücken, damit wir nicht so Vorstellungen haben, dass wir als Superman oder Superwoman da rauskommen und irgendwie gar nicht mehr angestrengt und müde sind, so ist das nicht. Aber die Müdigkeit kann sich so weit reduzieren, dass es dann in der Nacht auch zu einem erholsamen leichten Schlaf kommt, wo wir nicht so wegsacken wie ein Stein, also dass da auch Gewahrsein bleibt, weil wir nicht so erschöpft sind wie sonst.

Ok, das war so viel zum "Loslassen ist die einfachste Sache der Welt".

Und dann fährt Lama Gendün fort und sagt:

Loslassen ist die Voraussetzung für tiefe Meditation. Wir müssen uns von Samsara, den Leid erzeugenden Mustern des Anhaftens lösen.

Das hab ich gerade erklärt, was damit gemeint ist.

Das Schwierige daran ist, dass diese Muster sehr stark sind, weil wir sie so lange genährt und durch so viele Handlungen verfestigt haben.

Wenn ein Muster stark ist, dann springt es schnell an und wir kennen zunächst einmal keine Alternativen. Das nennt man ein starkes Muster. Das Muster ist nicht aus sich heraus stark, sondern wir sind so gewöhnt daran, dass wir keine Alternativen kennen und es springt sofort an, so dass wir kaum Zeit haben. Es ist eine Impulsreaktion und das macht es so schwierig – intensiv schnelles Anspringen, ohne dass wir Alternativen kennen. Und darum wird es bei der Dharmapraxis gehen, dass wir Alternativen kennen und dieses schnelle, allzu schnelle Anspringen verlangsamen können und mit unserem Gewahrsein, mit unserer Achtsamkeit da hinein kommen.

Lama Gendün fährt fort und sagt:

Doch jetzt haben wir die Möglichkeit, uns von der Faszination und den Gewohnheiten, die uns an die Welt unserer Anhaftungen binden, zu lösen. Dafür müssen wir wahre Entsagung entwickeln – und dies nicht nur in Worten.

Entsagung ist ein ungeliebtes Wort. Es klingt immer sehr ... hmm. Jetzt hört mal genau hin, was hier mit Entsagung gemeint ist, denn es kommt oft so vor, dass wir uns mit Entsagung noch ein weiteres Zwangskorsett anziehen. Ist aber nicht der Fall.

Entsagung bedeutet, sich von der emotionalen Verwicklung in weltliche Angelegenheiten zu lösen.

Manche Menschen überlesen hier die Zwischenworte und hören nur "Entsagung bedeutet, sich von weltlichen Angelegenheiten zu lösen." Nein. Sich von der emotionalen Verwicklung oder Verstrickung zu lösen, darum geht es. Es gibt keine weltlichen Angelegenheiten. Was ist denn weltlich? Weltlich ist immer nur die Motivation. Ob Rasenmähen weltlich ist oder spirituell. Ja, wer kann denn das beurteilen? Es ist nicht in der Handlung angelegt, ob ein Haus zu bauen weltlich ist oder spirituell. Wer kann denn das beurteilen? Das ist nicht in der Handlung verankert, ob es weltlich ist oder nicht, sondern in der Geisteshaltung, in der emotionalen Verwicklung. Wenn emotionale Verwicklung besteht, wenn dadurch die Ichbezogenheit gestärkt wird, dann ist es ganz klar, dass es da etwas loszulassen gibt, also eine Entsagung zu üben gibt. Wir lösen uns aus dem, was uns nicht gut tut.

Also, Entsagung ist, sich aus dem zu lösen, was uns nicht gut tut. Ja, da kann man doch nur sagen: Je mehr Entsagung, desto besser. Versteht ihr? Man sagt doch so: "Die heiße Kartoffel fallen lassen", weil

wir uns nicht verbrennen wollen. Wenn wir merken, dass uns etwas nicht gut tut, dann lassen wir doch los. Das heißt Entsagung ist Ausdruck von Weisheit, ist Ausdruck von tiefem Spüren dafür, was uns gut tut, das was wir gestern angesprochen haben, diese feinen Antennen, zu spüren was tut gut und was tut nicht gut. Überall da, wo etwas uns nicht gut tut, praktizieren wir dieses Lassen: Wir unterlassen das, wir lassen es los, wir verfolgen das nicht weiter, wir geben keine weitere Kraft da hinein.

Entsagung ist die Basis aller Meditation.

Das ist der nächste Satz von Lama Gendün. Nochmal klar machen, übersetzt euch das jetzt noch. Entsagung ist die Basis aller Meditation. Was ist die Basis aller Meditation? Dass ich keine Schoggi mehr essen darf? Dass ich keinen Sex mehr haben darf? Ist das die Basis ... Ne, ne, ne, das ist nicht die Basis der Meditation. Was ist die Basis der Meditation? Dass ich alles, was nicht gut tut, was nicht heilsam ist, lasse. Das ist die Basis.

Da merkt ihr, das hat etwas mit *shila* zu tun, mit heilsamem Handeln. Entsagung und heilsames Handeln hängen ganz eng zusammen: Wir unterlassen das Schädliche, was für uns und andere schädlich ist und wir kultivieren nur das, was gut tut. Das ist Entsagung. Und dann wird's klar, warum Entsagung die Basis der Meditation ist. Wie soll es denn zu Meditation, d.h. zu Geistesruhe und Einsicht kommen, wenn wir ständig weiter das kultivieren, damit weiterfahren, was uns gar nicht gut tut: Was den Geist eng macht, was das Herz eng macht usw.

Also vielleicht könnten wir uns mit dem Begriff "Entsagung" anfreunden. Ist ein bisschen gewagt, ne? Aber tatsächlich: Wenn wir diese Form der Entsagung praktizieren, dann sind wir echte Yogis. Das ist, was ein Yogi praktiziert: Alles zu unterlassen, was nicht heilsam ist. Dann wird unser Leben eine echte spirituelle Praxis.

Entsagung ist die Basis aller Meditation. Um sie zu entwickeln, kontemplieren wir zunächst, wie kostbar dieses Leben ist und auch wie vergänglich. Dann denken wir daran, wie alles Leid und Glück durch Karma, durch Handlungen – durch Denken, Reden und körperliches Handeln – bedingt ist. Wir schauen genau hin, was die Ergebnisse all der Handlungen waren, die wir bisher ausführten, und bedenken, was die Folgen unserer gegenwärtigen Handlungen in Zukunft sein werden. Wir machen uns klar, wie wir selbst die Ursachen unserer Anhaftung und unseres Gefangenseins in Samsara geschaffen haben.

Also bestimmte Formen des Denkens, Sprechens und Handelns waren nicht gerade förderlich und wir sehen ihre Auswirkungen. Wenn ich das weiter kultiviere, dann bin ich dabei, wie so ne Spirale nach unten zu verstärken.

Und wenn wir andere Formen des Handelns, also des Denkens, Sprechens und Handelns betrachten, dann merken wir: Ah, das tut gut. Wenn ich da drin bleibe, ist es wie eine Spirale, die nach oben geht. So unterstützen, das tut richtig gut. Der Geist wird immer wacher, heller, liebevoller dadurch. Das tut richtig gut. Das ist angewandte Beobachtung von Ursache und Wirkung: Wie welche Haltung, welche Geisteshaltung sich langfristig auswirkt. Das beobachten wir. Das ist Weisheit, das ist ganz weise, das zu sehen, diese Zusammenhänge zu sehen – total hilfreich.

Wenn wir anderen helfen wollen, ist es ohnehin ganz ganz wichtig, dass wir selbst gut diese Zusammenhänge kennen, weil die Fragen, die andere uns stellen, hängen immer damit zusammen: Was soll ich tun? Wie soll ich meinen Geist ausrichten? Wie soll ich handeln? Welche Entscheidungen soll ich treffen? Und da ist es wichtig zu wissen, welche Geisteshaltungen tatsächlich förderlich sind und welche abträglich sind. Die einen kultivieren wir und in den anderen Bereichen lassen wir es sein.

***Wenn wir uns eingestehen, wie sinnlos und
letzten Endes schädlich alle Handlungen sind,***

*die wir aus Anhaftung ausführen, werden wir,
in der Lage sein, uns von ihnen zu lösen.*

Da sollten wir jetzt eigentlich einen langen Prozess anschließen, aber der findet in der Meditation oder beim aufrichtigen Praktizieren sowieso ständig statt. Eine Art Selbstüberprüfung: Wie viel Sinn machen eigentlich die Dinge, mit denen ich mich so beschäftige.

Und etwas, was ich auch noch ansprechen möchte: Ja, so viele Handlungen sind gar nicht schädlich, sie sind nicht offenkundig schädlich, sie sind nicht offenkundig nicht-heilsam. Aber ein Großteil seiner Zeit mit neutralen, nicht gerade schädlichen Handlungen zu verbringen, schadet im Ende, weil wir uns mit Sinnlosem, Nutzlosen beschäftigen. Und wertvolle Zeit nicht nutzen und eine Gewohnheit aufbauen, uns mit Irrelevantem zu beschäftigen. Diese Beschäftigung mit Irrelevantem ist auf die Dauer nicht heilsam, ist auf die Dauer nicht etwas, was man fortsetzen sollte. Aber das müsst ihr selbst rausfinden, welche Aspekte des Lebens da gemeint sind.

Gut, und dann zu schauen, was würde denn mehr Spaß machen, also im Sinne von: Was würde den Geist freier und klarer machen? Durch was könnte ich diese Handlungen, dieses Beschäftigtsein ersetzen? So dass immer auch Freude dabei ist. Dieses Programm ist kein Entsagungsprogramm im Sinne von: Ich als Dharmapraktizierender, was hab ich mir da eingebrockt? Jetzt muss ich entsagen! Nein, es ist ein freudvolles Loslassen von dem, was nicht gut tut. Immer genau wissen, was gut tut und das mit Freude tun. Das Heilsame setzt Freude frei. Darauf können wir vertrauen. Es ist nicht ständig so als müssten wir zum Zahnarzt gehen und das Heilsame ist nur durch Schmerz zu kriegen. Das ist nicht so. Das meiste, was uns gut tut, ist keine bittere Pille, wirklich nicht. Das meiste ist direkt spürbar, in kürzester Zeit, dass es uns gut tut.

Also zum Beispiel: Wenn ich abends nach Hause komme, angestrengten Tag hinter mir. Oh, ich hab irgendwie zu nichts mehr Kraft und fühl mich auch ein bisschen allein oder spüre Langeweile. Dann kommt ja schnell der Impuls, dann einen Knopfdruck zu machen und sich bedienen zu lassen. Und Zeit mit einem Fernsehprogramm zu verbringen oder jetzt mal wieder die Nachrichten und dann entwickelt man die Gewohnheit, jeden Tag die Nachrichten zu schauen und dann bleibt man noch hängen, weil dann kommt das Wirtschaftsjournal und dann ist man schon so weit und dann kommt noch ein interessanter Krimi und dann ist der Abend auch schon zu Ende. Dann ist man so weit, dass man gar nichts mehr aufnehmen kann.

Was braucht es denn? Was ist denn das Anstrengende? Das Anstrengende ist diese erste Viertelstunde. Da nicht den Knopf zu drücken und mit seinen Gefühlen von etwas Alleinsein vielleicht, von etwas müde, erschöpft und vielleicht nicht wissen, was tun, damit einfach sein. Das ist ein bisschen unangenehm, aber wenn wir einfach nur den Reflex haben: Also, wenn ich mich so fühle, dann ist der beste Ort mein Relax-Sessel oder mein Sofa. Das ist der beste Ort, ich streck mich einfach aus. Und ich warte. Ich brauch nichts zu praktizieren, ich gönne mir einfach die Ruhe, die ich eigentlich brauche. Das ist, wonach sich mein Organismus sehnt, er sehnt sich nach Entspannung und Ruhe.

Oder was bei mir z.B. so ist: Ich lass mir ne heiße Badewanne einlaufen, dann geh ich in die Badewanne. Viertelstunde Badewanne ist wie für andere Leute der Relax-Sessel. Ja. Und dann sieht die Welt schon anders aus. Und dann, wenn wir durch diese Phase – die ist gar nicht schlimm – aber wir brauchen etwas Ausdauer, etwas Mut, da uns eine Viertelstunde zu gönnen, bis unser Geist so ein bisschen seine Frische wiedergefunden hat. So ein bisschen seine abendliche, noch etwas müde Frische. Der ist ja nicht völlig erschöpft, aber er ist erschöpft von einer bestimmten Art, in der Welt unterwegs zu sein. Und dann können wir schauen, was uns danach gut tut.

Diesen Prozess, das nennt man Entsagung. Das ist doch nicht schlimm, das ist doch eigentlich ein Geschenk an uns selbst. Das bewahrt uns davor, am Abend sich sagen zu müssen: Na ja, jetzt hast du wieder drei Stunden vor der Glotze gehangen und so prickelnd war das ja auch nicht. Schade!

Was es braucht, ist die Kraft zu Anfang, dem zu widerstehen, da ist ein Element von klassischer Entsagung drin – so wie wir Deutschen das gewöhnt sind, so dass man sich auch ein bisschen etwas untersagt, also ein Muster nicht auslebt. Und suchen mal etwas zögernd, etwas unsicher nach der Alternative. Und das Erste ist: Ablegen, nichts tun, kommen lassen. Oder wir machen so ein paar Handlungen, die ohnehin gemacht werden müssen. Wir gehen mal die Wäsche aufhängen oder so.

Und bleiben aber achtsam, dass wir eigentlich Entspannung brauchen. Und dann gucken wir. Und da kann es dann tatsächlich sein – nachdem wir dann was gegessen haben, auch erst nachdem wir entstresst haben, gegessen haben, ist viel besser –, dass wir dann noch Lust haben, ein bisschen etwas zu lesen, vielleicht Dharma zu lesen oder Lust haben, uns vielleicht nochmal hinzusetzen, evtl. auch angelehnt, ohne Anstrengung und noch zu meditieren, etwas zu kontemplieren, etwas Seelennahrung, etwas zu tun, was uns in der Seele gut tut, wie man so sagt.

Und da haben wir dann das Gefühl, wenn wir ins Bett gehen: Ah ja, das war ein Abend wie ich ihn gerne noch häufiger leben möchte. Das tut gut. Der Abend war so nach meinem Geschmack und er war selbstbestimmt. Und natürlich kann zur Selbstbestimmung dazugehören und dann sagt man sich: Ganz selbstbestimmt gucke ich jetzt am Sonntagabend meinen Tatort, in aller Freiheit. Oder ich gucke mal ein Fußballspiel oder was auch immer da gerade ansteht. Das gehört alles mit dazu, aber selbstbestimmt und am besten, nachdem wir erstmal entspannt haben, damit wir überhaupt eine Möglichkeit haben, herauszufinden, zu spüren, was uns gut tut.

Bisher haben wir weltlich gehandelt, weil wir unter dem Einfluss von Unwissenheit waren – mangelndes Gewahrsein würde ich heute übersetzen, überall wo das Wort *marig-pa* auftaucht, ist eigentlich mangelndes Gewahrsein gemeint –, **doch nun können wir dank der Lehre Buddhas unser Leben auf die Erleuchtung** – auf das Erwachen – **ausrichten. Zugleich sehen wir, dass alle Lebewesen unter dem Einfluss dieser Unwissenheit** – mangelnden Gewahrseins – **stehen und aus diesem Grunde negativ** – nicht heilsam – **handeln und immenses Leid erfahren.**

Das ist ein mitfühlendes Verständnis, das ist keine Bewertung. Wenn wir sehen, dass Menschen aus Unwissenheit handeln, aus mangelndem Gewahrsein, das ist kein abwertendes “Die Unwissenden!”, sondern das ist aus unserem eigenen Erleben heraus, wenn Gewahrsein da wäre, das Gewahrsein dafür, was wirklich gut tut und wo wirkliches Glück zu finden ist und wenn die Herzensstärke da wäre, das umzusetzen, dann würde niemand so handeln.

Menschen sind gefangen in ihren nicht-heilsamen Mustern. Das ist die mitfühlende Weisheit, die das sieht, dass Menschen eigentlich unfreiwillig negativ und schädlich handeln. Das machen sie nicht aus freien Stücken, das machen sie aufgrund von ganz starken Prägungen und einer Verwirrung, einem mangelnden Gewahrsein, einem Nicht-Wissen von dem, was eigentlich gut tut. Das ist ganz wichtig, diese tibetischen Bücher, oft auch andere Dharmabücher, nicht nur mit dem einen Ohr zu lesen. Dann bekommen wir so einen moralischen Touch in unserer Wahrnehmung. Das ist nicht gemeint als Bewertung, sondern das ist gemeint als ein mitfühlendes Verständnis. Tatsächlich wenn wir uns umschauen: Mangelndes Gewahrsein, das ist woran die Menschen leiden, woran alle Lebewesen leiden. Das ist es, was es eigentlich braucht. Dann könnten sie ihr eigenes Wohl bewirken. Aber solange sie gar nicht spüren, wo es lang geht, sind es immer wieder dieselben Kreisläufe.

Die meisten dieser Wesen haben keinen Kontakt mit solchen Unterweisungen wie diesen und haben deshalb keine Möglichkeit, ihre Unwissenheit – ihr mangelndes Gewahrsein – **zu erkennen und sich aus ihr zu befreien. Dies weckt Mitgefühl in uns, das unsere Entsagung stärkt und uns noch mehr für uneigennütze Praxis zum höchsten Nutzen aller Wesen öffnet.**

Das ist jetzt ein ganz interessanter Aspekt. Ich gehe nochmal zurück: Die klassische Situation abends. Wir kommen müde nach Hause. Vielleicht würden wir *uns* zuliebe sagen: Ja, ist doch nicht so wichtig, wie ich meine Zeit verbringe, ich bin doch grundlegend glücklich, mir geht’s doch gut. Und dann mach

ich halt irgendetwas, mir geht's doch gut. Ist doch nicht so wichtig. Aber es könnte sein, dass das Mitgefühl – wenn wir daran denken, was das für ein weitverbreitetes Thema ist – dass uns das Mitgefühl einen zusätzlichen Antrieb gibt und sagen: Und ich setz mich jetzt hin, um Dharma zu lesen, zu kontemplieren oder zu meditieren, nicht nur weil es mir gut tut, sondern weil ich dadurch die Fähigkeiten vertiefe, anderen beizustehen. Ich setz mich hin, abends um zu praktizieren oder morgens, weil es den Menschen gut tut, denen ich begegne. Ich nutze meine Zeit, weil das, was dabei entsteht – obwohl ich meine, das selbst gar nicht zu brauchen – etwas ist, was anderen gut tut.

Das ist so etwas Fantastisches. Aus Mitgefühl kann man eine Motivation finden, das Unnütze, Sinnlose zu lassen und sich mit etwas zu beschäftigen, was tatsächlich dann anderen dient. Das ist eine meiner Hauptmotivationen zum Beispiel für diese ganzen Bücher. Ich brauch diese Bücher nicht und für mich ist das anstrengend mit Konzepten so unterwegs zu sein. Das ist eigentlich eine anstrengende Form von Dharmapraxis für mich. Immer so zu schauen, dass die Dinge ordentlich formuliert sind und das, aber ich sehe keinen anderen Weg, als den Dharma auch schriftlich zugänglich zu machen.

Und das ist eine große Freude, wenn der Dharma, der geschriebene und der gehörte Dharma, die Herzen von Menschen öffnet und erreicht, überall erreicht, ganz weit weg auch. Das ist als Teil meiner Praxis mit dabei. Es ist nicht etwas, was ich toller finde, als zu meditieren, aber es ist eine Form der Dharmapraxis, die anderen dann langfristig hilft.

Das sind viele, viele Stunden und die Menschen – einige von euch sind ja hier mit dabei, die schon Unterweisungen abgeschrieben haben – die nehmen sich dann von dieser kostbaren Abend- oder Morgenzeit eine Stunde und tippen Unterweisungen für andere ab. Und sagen: Ja, ok, ist nicht so super prickelnd, tut mir auch gut, aber vor allen Dingen tut es vielen anderen gut. Ich hab schon Nutzen gehabt von diesen Unterweisungen, jetzt teile ich sie noch mit anderen. So etwas kann man auch machen. Oder man nutzt seine Zeit, um etwas ganz konkret im Haus oder im Haushalt für andere zu tun und macht einfach etwas, was Freude bereitet. So kann man dann seine Zeit tatsächlich etwas sinnvoller nutzen. Das ist also Mitgefühl als Motor für Entsagung.

Jetzt geht's weiter:

Entsagung vertieft sich weiter, wenn echte Hingabe entsteht. Diese verbindet uns mit dem Segen des Lamas und der Übertragungslinie und erleichtert das Loslassen unserer Beschränkungen und Anhaftungen. Durch die Praxis der Unterweisungen des Lehrers oder der Lehrerin entwickeln wir ein immer tieferes Vertrauen und überzeugen uns von der Richtigkeit der Dharmalehren. In diesem Vertrauen und dieser Gewissheit fällt es leicht, das Haften am Daseinskreislauf loszulassen und uns von unserer Faszination zu lösen.

*Indem wir uns von Anhaftungen lösen und zugleich
Mitgefühl und Vertrauen entwickeln, kommt der
Geist in natürlicher Entsagung von selbst zur Ruhe.*

Mitgefühl, Vertrauen, Hingabe, Einsicht, das sind die Kräfte, die ermöglichen, dass unser Geist in natürlicher Entsagung dann von selbst zur Ruhe kommt, wenn diese Kräfte aktiv sind.

Das ist gar nicht diese Hauruck-Entsagung ... "Ich muss!" ... überhaupt nicht. Es ist Einsicht, Mitgefühl, Hingabe, Vertrauen, das tut richtig gut. Und dann lassen wir – wir lassen das von selbst. Und um das zu lernen, ist es ganz gut, sich die berüchtigte Situation zuhause abends zu vergegenwärtigen, die ja für viele eine große Herausforderung ist. Wir könnten, wenn wir merken, dass wir jetzt gerade in so einer Situation sind, dass unsere normalen Muster uns dazu bringen würden, mal ne Weile auf YouTube unterwegs zu sein oder was auch immer.

Und dann gehe ich das innerlich mal durch.

Einsicht – dann guck ich mal: Was sagt mir meine Weisheit?

Mitgefühl: Was sagt mir mein Mitgefühl? Mit mir selbst und anderen.

Woran hab ich wirklich vertrauen? Wohin würde mich mein Vertrauen jetzt führen?

Dann verbinde ich mich mit meiner Hingabe. Und wo würde mich meine Hingabe jetzt hinführen.

Wir können weiter gehen. Wo würde mich meine Liebe hinführen? Wo würde mich meine Dankbarkeit hinführen? Wir können alle die Qualitäten nehmen. Und dann fällt es plötzlich leicht, zu wissen, zu spüren, was mir wohl eher gut tut als dem alten Muster zu folgen.

Und das, was ich jetzt beschrieben habe, das ist Praxis. Das ist, wie wir den Fuß in die Tür kriegen: Es zu merken, innezuhalten und dann erst vielleicht sich auf die Couch zu flüchten, sich auszustrecken, erschöpft, vielleicht was trinken ... und dann diese Einsicht, Mitgefühl, Vertrauen, Hingabe, das innerlich mal kommen zu lassen in Bezug auf den Abend: Wie möchte in den Abend nutzen? Das ist Praxis. Und das ist supereffektiv. Und lässt uns ganz natürlich in eine Klarheit finden über das, was zu tun und was zu lassen ist.

Diese Unterweisungen sind ja unglaublich einfach und doch sind sie so tiefgründig und so so hilfreich. Und dann kommen wir endlich raus aus diesem Hauruck-Vorgehen: "Ich muss jetzt noch meditieren!" Natürlich ist es gut, eine Routine zu haben. Wenn man eine Routine hat, dann setzt man sich einfach hin und das kommt dann schon gut. Also, so ne Routine zu installieren, z.B. Viertelstunde ausruhen, dann Abendessen und dann mich hinsetzen zum Meditieren. Wenn ich das als das Hilfreiche herausfinde, dann hilft mir das natürlich, dann brauch ich nicht ständig immer das zu kontemplieren. Aber wenn es nur noch Routine ist und quasi dann auch ein zwanghaftes Verhalten wird oder mir zum Stress wird, dann tut es gut, die Routine mal zu durchbrechen und wieder mal zu kontemplieren und zu schauen: Na, was stimmt denn tatsächlich jetzt?

Ok, ich hab ein bisschen überzogen jetzt und trotzdem nehmen wir uns noch die Zeit für ein wenig Stille.

*** Stille ***

*** Widmung ***

6.3. Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 190-191)

Nachmittagsunterweisung 1. Teil – Audio 30: "29.4. 14.15 LT Zuflucht - 10 Min. Stille - Ruhe & Einsicht-Buch S.190f - Zuflucht, S.97", 00:00 – 31:35

Lasst uns jetzt beim Zufluchtnehmen zunächst die Zuflucht visualisieren vor uns, so wie es euch entspricht. Und dann zum Schluss der Gebete lassen wir die Zuflucht in uns verschmelzen. Wir können uns öffnen mit Körper, Rede und Geist für weißes, rotes, blaues Licht, was in Stirn, Kehle und Herz einströmt und meditieren dann nach dem Zufluchtnehmen zunächst eine Weile. Stellt euch also vielleicht den Buddha vor oder welche Repräsentation des Erwachens euch auch immer stimmig erscheint.

*** Guru-Yoga – Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist – Vier grenzenlose Kontemplationen ***

*** Stille (03:20 – 13:50) ***

Ich mache noch das kleine Stückchen zu Ende, was im Kapitel von heute morgen noch übrigblieb. Der letzte Satz auf Seite 190 war:

*Indem wir uns von Anhaftungen lösen und zugleich
Mitgefühl und Vertrauen entwickeln, kommt der
Geist in natürlicher Entsagung von selbst zur Ruhe.*

Was hier jetzt nicht steht, aber was Lama Gendün uns sehr eindrücklich erklärte, war, dass wir die eigentliche Entsagung im Denken praktizieren. Es gilt den unnützen oder kontraproduktiven Denkformen zu entsagen. Da wird die eigentliche Entsagung praktiziert. Es geht nicht darum, den Sinnesfreuden, bestimmten Handlungen zu entsagen, sondern es geht ums Denken, in der Geisteshaltung allem Nicht-Heilsamen zu entsagen. Der Rest folgt dann von selbst, das ist dann keine Anstrengung mehr, wenn wir uns da lösen können. Es ist sehr wichtig, das klarzukriegen.

Wir denken immer, es ginge um eine Entscheidung im Handeln. Aber tatsächlich geht es um eine klare Haltung vis-à-vis dem Denken. Mit was wir uns befassen und mit was wir uns nicht befassen. Worauf wir unseren Geist richten und was wir gleich wieder wie eine heiße Kartoffel fallen lassen.

Und dann sagt Lama Gendün:

Der Weg der Meditation, der zur Erkenntnis der Natur des Geistes führt, kann in zwei Phasen eingeteilt werden: das Entwickeln von geistiger Ruhe (Tibetisch: Schinā/ Sanskrit: Shamata) und das Kultivieren von intuitiver Einsicht (Tibetisch: Lhaktong/ Sanskrit: vipaśyanā / Pali: Vipassana). Durch die Praxis geistiger Ruhe stabilisieren wir zunächst Körper und Geist. Diese Stabilität wird weiterentwickelt, bis wir die Methoden der Meditation intuitiver Einsicht anwenden können.

Wir brauchen so viel Geistesruhe, dass es uns möglich ist, einzelne Gedanken, also einzelne Momente des Denkens, wahrzunehmen. Das ist das Niveau an Geistesruhe, was wir brauchen. Einige von euch sind ja MBSR-Lehrer, oder haben selbst schon mal an solchen Kursen teilgenommen. Wenn ihr motivierte Anfänger unterrichtet, dann werdet ihr merken, dass zunächst solch eine rasche Aktivität im Geist herrscht, dass die Praktizierenden die einzelnen Gedanken nicht wahrnehmen.

Sie merken, dass sie denken, dass da jede Menge los ist. Aber das Auftauchen einer einzelnen Denkbewegung ist für sie nicht erkennbar. Das braucht es aber, um die Methoden der Einsicht tatsächlich erfolgreich anwenden zu können. Denn es geht darum, in solch eine Geistesbewegung des Denkens hineinschauen zu können. Dafür müssen wir sie klar erkennen können. Es darf nicht so vage sein.

Es ist schwer als Anfänger, in einen ganzen Strom des Denkens hineinzuschauen. Das ist zu unklar. Es braucht diese minimale Klarheit, um mit den Methoden der Einsicht, der Einsichtsmeditation sinnvoll umgehen zu können. Um uns da hinzuführen, wenden wir ganz stark die Meditation der Vergänglichkeit an. Alles was zu Entspannung führt. Was dazu führt, dass sich die Denkaktivität allmählich beruhigt und da die einzelnen Bewegungen deutlicher sichtbar werden.

In dem Maße, in dem sich unsere Meditation entwickelt, werden wir immer vertrauter mit tiefer Entspannung und diese führt uns mühelos zu den entsprechenden Meditationserfahrungen ...

Mit diesen Meditationserfahrungen meint Gendün all die Meditationserfahrungen der Shamatha-Praxis. Die drei wichtigsten Qualitäten dieser Erfahrung sind Freude, Klarheit und Nichtdenken – nicht verwickelt sein in Denken. Das sind die drei Oberbegriffe für die Qualitäten, die sich in diesen Meditationserfahrungen zeigen.

... und schließlich geht es von dort in die Befreiung.

Die Befreiung in einen wirklich freien Geist finden wir nur, wenn wir uns von den Meditationserfahrungen lösen. Wenn wir Freude, Klarheit und Nichtdenken keinerlei Wert beimessen. Wenn wir uns auch davon lösen. Also auch da geht es im Grunde genommen um Entsagung. Es geht darum, den Meditationserfahrungen, die dann immer mehr auftauchen, zu entsagen. Dass wir uns nicht mit ihnen identifizieren. Sie nicht als Ziel ansteuern, sondern sie genauso, wie jedes andere Erleben durchrauschen

lassen. Und dann bleibt nur die zentrumslose Erfahrung selbst übrig. Freude, Klarheit und Nichtdenken sind dann keine dualistische Erfahrung mehr, sondern sind dann natürlicher Ausdruck des offenen Geistes – ohne Beobachter. Die anderen Meditationserfahrungen, diese vorübergehenden Blümchen auf der Wiese, die Vielzahl der Erfahrungen in den verschiedenen Sinnesfeldern, die tauchen dann nicht mehr auf.

Entspannung – sagt Lama Gendün – ist Voraussetzung für jede Meditation, unabhängig davon, welche Praxis wir ausführen.

Wenn ich manchmal sage, Shamatha – Geistesruhe sei eine Stufe zur Einsicht und nicht das Gelbe vom Ei, dann soll das nicht bedeuten, dass da irgendwas daran verkehrt wäre. Shamatha – Geistesruhe ist ein unglaublicher Quell des Wohlseins, der Gesundung und ist auch Quell der Einsicht, der Weisheit. Geistesruhe ist extrem wichtig. Es ist unglaublich großartig, was durch Geistesruhe allein schon ohne allzu viel Einsicht in dem Leben eines Menschen passiert.

Der Geist weitet sich, entspannt sich. Entspannungszustände, Zustände der inneren Weite und der Öffnung werden kennen gelernt, die man vorher noch gar nicht kannte. Man findet Möglichkeiten, sich vom Denken zu lösen, von Gefühlen zu lösen, die Dinge allmählich durchziehen zu lassen. Man wird so viel durchlässiger schon. All das noch ohne eine direkte Erfahrung der Natur des Geistes. Da entsteht schon eine Menge Verständnis. Wir können Geistesruhe gar nicht von der Einsicht trennen. Überall dort, wo der Geist klarer wird, versteht er mehr. Das ist unausweichlich. Genauso wenn wir die Brille putzen, sofort besser sehen.

Geistesruhe ist ein klareres Wahrnehmen des Seins und führt unweigerlich zu einem tieferen Verstehen. Nur ist das noch nicht das nonduale Verstehen. Aber es ist ein Verstehen. Und es ist verlässlich. Von daher unterschätzt nicht den Wert der Geistesruhe und praktiziert intensiv Geistesruhe, immer gekoppelt mit einem intelligenten Hinschauen auf die Natur des Seins – Wie ist es denn? – Wie ist es zu sein? – Wer meditiert? – Wie ist das Denken? – Wo ist die Emotion? Ab und zu mal eine kleine Sondersession, ab und zu, nicht zu häufig, so ein wenig stimulieren. Wenn ihr merkt, dass der Geist schön entspannt und klar geworden ist, dann ist der richtige Moment, vielleicht ganz bewusst einmal nach innen zu schauen – Wer ist da?

Wenn ihr das vorher tut, wird diese Art des Fragens und Schauens nicht so großen Erfolg haben, weil der Geist noch zu unklar ist. Es braucht eine gewisse Stabilität, Geistesruhe, damit diese Art des Hinschauens und Fragens tatsächlich so innerlich ein AHA ermöglicht, also einen kleinen Wechsel im Erleben.

Und Lama Gendün fährt fort und sagt:

Als ersten Schritt auf dem Weg der Meditation müssen wir lernen, unseren Geist zu sammeln. Dies geschieht, indem wir unseren Geist auf die Erleuchtung aller Wesen ausrichten – eine innere Haltung, die Entsagung, Liebe und Mitgefühl in sich vereint.

Er beschreibt jetzt Bodhicitta als Anfang aller Meditation. Es ist der erste einfache Schritt. Nehmen wir es doch einfach mal so einfach, wie er es meint. Einfach mal ohne Anspruch an uns selbst, das auch umsetzen zu können. Also ohne irgendeinen Leistungsanspruch. Den Wunsch in uns zulassen, dass unsere Praxis allen zugutekommen möge, ohne Leistungsanspruch. Ich muss es nicht gleich können.

Ich darf diesen Herzenswunsch einfach so in mir tragen, der so etwas Natürliches ist, so etwas Selbstverständliches im Erleben von Menschen. Eigentlich würde ich gerne allen helfen können. Ich kann's zwar nicht, aber ich wünsche mir das. Da sind die Tibeter insgesamt richtig "nonchalant", sie sind da unbekümmert. Unbekümmert im Entwickeln von Bodhicitta. Wenn wir Bodhicitta entwickeln, dann denken wir, ich kann das noch nicht. Ich darf mir das nicht einmal wünschen, weil ich das ja noch gar

nicht umsetzen kann. Ich darf mir nur wünschen, wozu ich wenigstens annäherungsweise die Fähigkeiten dazu habe.

Doch warum nicht? Ich darf mir doch wünschen, ein ganz offenes Herz zu haben. Den Wunsch darf ich doch zulassen, ohne dass ich unbedingt daran leiden muss, dass es noch nicht so offen ist. Bodhicitta zuzulassen ist eine Möglichkeit, das Herz zu öffnen und geht ohne einen Druck einher, jetzt in diesem Leben das schon umsetzen zu können. Vielleicht ist es möglich, noch in diesem Leben mehr in dieser Richtung zu tun, aber wir haben da keinen Stress. Der Bodhicitta-Gedanke ist nicht wieder so ein Stressprogramm. Das ist nur, was wir daraus machen. Nehmt es so einfach, wie es hier steht. Erst mal lernen wir den Geist zu sammeln und dies geschieht, in dem wir unseren Geist auf die Erleuchtung aller Wesen ausrichten.

Ja, ist doch super: Wir setzen uns hin und sagen "Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen sie frei von Leid und dessen Ursachen sein, mögen wir niemals von wirklicher, leidfreier Freude getrennt sein, mögen wir in allen Situationen bei nah und fern frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen. Ja, mögen alle Lebewesen erwachen. Möge meine Praxis dazu beitragen, dass sie erwachen."

Und jetzt – euch allen zuliebe – jetzt wird ein bisschen meditiert.

Ja, wir sind schon in einem ganz anderen Geisteszustand, wir fangen anders an, merkt ihr. Und tatsächlich, eine lange Strecke in meiner Praxis, hab ich dieses *semtschän tamtchä*, dieses letztes Gebet, was wir gerade machen, was ich jetzt gerade ungefähr rezitiert habe, das war meine Hauptpraxis. Damit habe ich mich hingesezt und immer wieder dieses Gebet in mir wiederholt. Immer wieder, bis mein Geist ganz eins geworden ist. Das war völlig ohne Zwang und Druck etwas tun zu müssen. Es ging nur darum, diesen Wunsch im Herzen ganz wach werden zu lassen. Das tut unglaublich gut. Das öffnet den Geist und die inneren Energien. Das befreit uns von diesen ichbezogenen Blockaden. Ich kann euch das als Praxis empfehlen. Einfach das so wie ein Mantra in euch, wie so innerlich schmelzen zu lassen. Wie eine Nougat-Schoko-Kugel auf der Zunge zerschmelzen lassen.

Bodhicitta zu entwickeln ist ein reiner Genuss – wirklich. Es tut einfach nur gut. Es ist kein Programm, dem wir uns da aussetzen. Es stimmt uns ein, eine innere Haltung aus Nicht-Ichbezogenheit heraus zu praktizieren. Eine innere Haltung, die Entsagung, Liebe und Mitgefühl in sich vereint. Jetzt, wo ihr wisst, was Entsagung bedeutet: Es bedeutet, all das aufzugeben, was nicht gut tut. Das ist die Basis – das Schädliche aufzugeben. Liebe und Mitgefühl – das ist Bodhicitta.

Eine korrekte Körperhaltung und ein klarer Bezugspunkt für unsere Meditation werden und die geistige Sammlung zusätzlich erleichtern.

Das kommt dann nächstes Jahr.

6.4. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S.97-99)

Nachmittagsunterweisung 2. Teil – Audio 30: "29.4. 14.15 LT Zuflucht - 10 Min. Stille - Ruhe & Einsicht-Buch S.190f - Zuflucht, S.97", 31:35 – 01:09:23

Ich gehe nochmals zurück in die Anfangsunterweisung auf Seite 97, zweiter Abschnitt in der Seitenmitte. Dort sagt Lama Gendün:

Manchen mögen diese Gedanken – über die Zuflucht und dass die Qualitäten der Zuflucht uns allen innewohnen – **sehr vertraut sein ...**

Manchen unter euch geht es vielleicht so, wenn davon gesprochen wird, dass diese Qualitäten uns schon innewohnen, dann sagt es in euch: "Ja! Genau! Gut, dass es endlich mal jemand sagt." So geht es ganz

oft, wenn wir Dharma-Unterweisungen hören. Da sagt etwas in uns: “Genau, endlich, ich hätte es nicht so sagen können, aber das wollte ich schon immer sagen.” Da wird unsere Erfahrung angesprochen.

... andere empfinden sie vielleicht als fremd und meinen, sie seien nicht imstande oder noch nicht bereit, den Dharma auf diese Weise zu praktizieren.

Die meinen vielleicht und das ging auch aus einigen eurer kleinen Zettel hervor, sie seien vielleicht noch gar nicht an dem Punkt, wo sie Zuflucht nehmen dürften. Dass Zuflucht noch viel zu früh in ihrem Leben sei, weil sie noch nicht ausreichend Zugang zu ihren Qualitäten gefunden hätten.

Das ist ein großer Irrtum. Gerade weil wir den Zugang noch nicht gefunden haben, gerade deswegen ist es gut, Zuflucht zu nehmen. Die Möglichkeit sich auszurichten, ist etwas, was allen angeboten wird. Damit geht keine Verpflichtung einher, schon irgend etwas zu können. Oder damit geht auch nicht einher, dass wir unser Leben umkrempeln, oder dass wir irgendwie anders sein müssten im Leben. Die einzige Verpflichtung, die mit der Zufluchtnahme einhergeht, ist, dass wir uns immer wieder an diese Ausrichtung erinnern. Das ist die Verpflichtung, die damit einhergeht. Und die gehen wir eigentlich gegenüber uns selbst ein, denn es ist ja unser tiefstes Anliegen. Das heißt, die Verpflichtung ist, sich immer an sein eigentliches Anliegen zu erinnern. Der Rest folgt von selbst. Das ist ganz wichtig noch, bevor wir heute Abend das machen.

Manche werden durch Gedanken der Selbstunsicherheit von diesem Schritt abgehalten. Dabei ist es ganz klar, wo es das Herz eigentlich hinzieht und was die innere Ausrichtung ist. Nur haben wir jede Menge Selbstzweifel, ob wir das dürfen, ob wir das können, ob wir auf der Höhe sind. Und genau darum geht es gar nicht.

Es geht darum, diese Ausrichtung zu bekräftigen. Den Mut zu haben zu sagen: “Ja, tatsächlich, da geht’s für mich lang. Keine Ahnung wie das gehen soll, aber genau deswegen nehme ich Zuflucht.” Da gehört ja die Zuflucht in Dharma und Sangha dazu. Also in die Unterweisung, in die Methoden, in diejenigen, die mich unterstützen. Das gehört ja mit dazu. Wir sind halt nicht die Wissenden, die in die Zuflucht gehen. Lama Gendün sagt:

Das aber ist ein großer Irrtum, denn alle Wesen tragen die Qualitäten der Erleuchtung bereits im eigenen Geist und können sie mit etwas Anstrengung auch hervorbringen. Dabei gibt es im Vorgehen natürlich Unterschiede zwischen den einzelnen Praktizierenden.

*Jeder sollte die spirituelle Arbeit in seinem
eigenen Rhythmus angehen, im Einklang
mit sich selbst und seinen Fähigkeiten.*

Rot unterstreichen und dreimal umranden: Jeder in seinem eigenen Rhythmus. Das ist der Grund, warum ich, auch was die langen Retreats angeht, nach 17 Jahren Erfahrungen von Gruppenretreats, eindeutig für Retreats plädiere, in denen jeder seinem eigenen Rhythmus folgt, jeder seine eigene Praxis macht, obwohl ihr in der Gruppe zusammenlebt. Jeder soll seinem eigenen Tages- und Biorhythmus usw. folgen, also Anpassen der Praxis an die individuellen Gegebenheiten.

Es bewährt sich nicht, alle über einen Kamm zu scheren. Für die Hälfte der Gruppe würde das ungefähr passen, ein Viertel, denen es zu langsam ist, ein Viertel, denen es zu schnell ist und und und. Oder Inhalte, die nicht stimmig wären und dem Weg gerade nicht entsprechen. Jeder passt seine Praxis an seine eigenen Gegebenheiten an. Und bitte nicht vergleichen mit euren Nachbarn, mit euren Sangha-Mitgliedern, gar nicht vergleichen. Jede/r auf ihre / seine Art – den Mut muss man haben. Nicht schauen, was die anderen machen, sondern wirklich hinspüren, was stimmig ist.

Durch die Begegnung mit dem Dharma entwickeln wir eine neue Sicht der Welt und unserer Aufgaben in dieser Welt, doch die Integration dieser neuen Geisteshaltung sollte sich auf sanfte Art

vollziehen. Es geht nicht um eine abrupte Veränderung – ein Hauruckverfahren, den Dharma jetzt in unser Leben zu holen. **Wir sollten uns nicht mit übersteigerten Ansprüchen, wie: »Ich lebe von jetzt an nur noch den Dharma«, zum Guten zwingen und uns dann mit Selbstkritik quälen, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen. Wir brauchen eine gewisse Flexibilität und Toleranz uns selbst gegenüber. Härte an den Tag zu legen ist bei solch einer Arbeit völlig unangebracht. Es geht um eine schrittweise Umwandlung unserer Tendenzen, sanft und ohne Zwang – ohne uns allzu hohe Ziele zu stecken, für deren Nichterfüllung wir uns dann bestrafen würden. Wir dürfen nicht in eine Selbstquälerei verfallen, bei der wir ständig Unmögliches vollbringen wollen. Der Dharma verlangt nichts Unmögliches, sondern nur, dass wir unsere Blickrichtung ändern** – unsere Ausrichtung.

Lest diesen Abschnitt nochmal mit den Augen und dem Herzen eines Pädagogen. Schaut mal hin: Wäre es nicht so, dass wir selbst gerne so erzogen worden wären? So sanft, wohlwollend und angepasst an unsere Bedürfnisse? Flexibel mit Toleranz, ohne diese Härte, die uns vor unmögliche Anforderungen stellt? Einfach die Ermutigung, es doch einfach mal zu versuchen, sich da so auszurichten? Ohne Bestrafung, wenn wir die zu hohen Ziele nicht erfüllen?

Ihr merkt, das ist einfach gute Pädagogik, und zwar hier für uns selbst! Dass wir nicht unser Überichprogramm, unser Elternprogramm reproduzieren. Dass wir nicht so mit uns selbst vorgehen, wie wir es in den schwierigeren Situationen in unserem Leben schon erlebt haben, sondern gute Pädagogen sind.

Oft hat Lama Gendün hier auch das Beispiel des Pferdedressierens angeführt. In Tibet sind Pferde überall zu finden und das ist dort eine vertraute Sache. Ein Pferd lässt man erstmal sich austoben, dann kommt es von selbst zur Ruhe. Dann nähert man sich an und gibt im Raum. Dann nimmt man es an die Longierleine und beginnt die ersten Übungen, dann nicht zu lange. Dann wieder Freiraum geben und wieder an die Leine.

So entwickelt das Pferd eine Freude daran zu lernen und es wird immer mehr möglich, bis man, erst behutsam, den Sattel auflegen und sich schließlich draufsetzen kann. Das Beispiel des Pferdedressierens geht so weit, dass Pferd und Reiter schließlich eins werden. Was das Beispiel mit dem Geist angeht, dass Pferd und Reiter sich so gut spüren, dass sie zu einer Einheit verschmelzen. Dass es auch bei uns niemanden mehr gibt, diese Instanz, die übt, die jetzt ... wo wir sagen: Ich bin auf einem Schulungsweg, ich unterziehe mich der buddhistischen Geistesschulung. Das ist nur eine vorübergehende Etappe. Da gibt es so eine Dharma-Instanz, Lama Gendün nannte das manchmal etwas lustig das "Dharma-Ich" und dieses "Dharma-Ich" erzieht jetzt das normale Ich.

Das ist eine gewisse Dualität, aber die kennt ihr ja gut. Da ist der Besserwisser, aber sanft hoffentlich, man kann's auch die Stimme der Weisheit nennen, und dann gibt es die anderen Muster, die sich dem ein bisschen beugen, ein bisschen nachgeben, weil da mehr Kraft dahinter steckt. Aber schlussendlich führt die ganze Erziehung, die ganze Pädagogik, und das ist die richtig gute Pädagogik, dahin, dass sich die natürlichen Qualitäten zeigen können. Und dann braucht es keinen Pädagogen mehr. Diese Qualitäten übernehmen dann die Führung. Das wäre eigentlich, was wir unseren Kindern auch wünschen würden, dass ihre Qualitäten freigelegt werden. Das machen wir nun mit uns selbst.

Der Dharma verlangt nichts Unmögliches, sondern nur, dass wir unsere Blickrichtung ändern.

Dass wir die Lehre kennengelernt und vielleicht auch schon einen Meister getroffen haben, zeigt, dass bereits ein karmischer Samen in uns vorhanden ist, ein Potential, dem wir jetzt Raum zum Wachsen geben sollten. Wichtig dabei ist vor allem, Vertrauen in die Drei Juwelen – Buddha – als dem Ziel, – Dharma als das – Mittel unseres Weges zu entwickeln, denn dadurch kann sich unser Geist wandeln und seine Qualitäten offenbaren. Dabei werden jene, deren Potential bereits weit gereift ist und die einen großen Schatz heilsamer Kraft mitbringen, mit großer Leichtigkeit und unerschütterlichem Vertrauen zum Herz der Praxis vordringen können.

Das sind diejenigen, die in früheren Leben oder in diesem Leben auch schon so viel positive Kraft aufgebaut haben, dass ihnen die Praxis einfach leicht fällt. Da gibt es immer mal wieder so ein paar Begnadete, da kann man zuschauen und sich freuen. Es ist vielleicht nicht unser Los, aber es gibt solche, denen es ganz leicht fällt. Die die Unterweisungen sofort verstehen, wenn sie sie hören, die sie sofort umsetzen können. Das gibt es hier und da. Es heißt, dass dies die Folge von intensiver Praxis in früheren Leben sei.

Andere werden die Lehre einfach wertschätzen und froh sein, dass es den Dharma gibt und spirituelle Arbeit möglich ist. Diese Freude und die Anziehung, die der Dharma auf sie ausübt, setzen bei ihnen eine spirituelle Entwicklung in Gang, die sie allmählich zu Vertrauen, zu tieferer Überzeugung und zur Praxis finden lässt.

Das ist vielleicht unser Fall. Es braucht seine Zeit, doch da ist eine Freude, da ist ein wachsendes Vertrauen und dem geben wir Raum.

Die Anwendung des Dharma ist also eine persönliche Arbeit, die dort beginnt, wo wir gerade stehen, in dem wir Vertrauen in die Drei Juwelen entwickeln, Zuflucht nehmen und dann den Erleuchtungsgeist in Absicht und Anwendung hervorbringen. Die Schleier, die das in jedem von uns liegende Potential der Erleuchtung, die Buddhanatur, verdecken, werden sich dann allmählich auflösen.

Wir können uns vielleicht nicht vorstellen, dass wir ein so hohes Ziel wie die Buddhaschaft jemals verwirklichen könnten, und meinen, sie sei sehr weit entfernt, ja sogar unerreichbar. Wenn wir jedoch den Weg und die Mittel kennen, ist Buddhaschaft nicht weit. Sie ist sogar sehr nah, denn unser Geist ist das Erwachen, er ist an sich bereits Buddha. Nur aufgrund unserer Unwissenheit – unseres mangelnden Gewahrseins – mit all seinen Schleiern sind wir blind für diese Wirklichkeit. Tilopa, einer der großen Verwirklichten Indiens, drückte dies so aus:

*Aufgrund von Unwissenheit – mangelndem Gewahrsein –
sehen die Wesen einen Unterschied zwischen sich
und der Erleuchtung und suchen sie deshalb
außerhalb von sich. Das bereitet ihnen viel Angst
und Mühe. Wie bedauerlich!*

Tilopa ist nicht der mit der Sandale, aber er hat auch eine schicke Lebensgeschichte. Er war Mönch in einem Kloster, da wo heute Kalkutta ist, am Ufer des Ganges und merkte, dass die klösterlichen Bedingungen seiner Praxis gar nicht zuträglich waren. Es ging immer um Rituale und Disziplin, er aber wollte die Mahamudra-Lehre praktizieren.

Und Tilopa dachte: “Wie komm ich denn hier raus aus dem Kloster?” Er ist dann mit einem Stapel Dharmatexte auf das Dach des Klosters gestiegen und hat angefangen, die Dharma-Texte ganz verrückt in den Wind zu schmeißen. Und der Wind trug sie davon und viele fielen in den Ganges. Alle hielten ihn für verrückt und meinten, er habe keinen Platz mehr hier im Kloster und haben ihn fortgeschickt. Tilopa hat sich dann in ein sehr besonderes Retreat gesetzt: Er hat sich in eine über drei Meter tiefe steile Grube gesetzt und dort unten meditiert. Man sagt, er habe sich zusätzlich dort unten mit einer Kette angebunden. Er hat sich versorgen lassen und geschworen, ich komme erst wieder raus, wenn ich aus eigenen Kräften aus der Grube komme, also herausfliegen kann. Es hat zwölf Jahre gedauert, bis er da rauskam. Er ist tatsächlich aus dieser Grube heraus, hat also das Eisen mit Wunderkräften öffnen können. Dann hat er die Praxis mit der Leiterin eines Bordells in Kalkutta fortgesetzt, bis auch sie erleuchtet war. Darauf haben sich die beiden in sexueller Vereinigung fliegend über dem Marktplatz von Kalkutta manifestiert, vor aller Augen in der Luft.

Das ist der Begründer der Kagyü-Linie. Sahara 2. Jh., Tilopa 9./10. Jh., Tilopa war der Lehrer von Naropa und dieser war wiederum der Lehrer von Marpa dem ersten Kagyü-Tibeter. Marpa war der Lehrer von Milarepa, Milarepa von Gampopa und dann geht es mit den Karmapas weiter.

Der Schüler von Tilopa, Naropa war ein ganz anderes Kaliber. Naropa war der Leiter der Nalanda-Universität. Er war der absolut überragendste Gelehrte seiner Zeit. Als Mönch bzw. Vorsteher dieser buddhistischen Nalanda-Universität, wo es zwischen bis zu 100'000 Studenten gab, alles Mönche. Es gab vier Dekane der vier Himmelsrichtungen und er war der leitende Dekan. Ich bin nicht sicher, ich glaube der südlichen Richtung. Naropa kannte den Dharma in- und auswendig.

Bei Naropa hat ein besonderes Erlebnis dazu geführt, dass er sich auf den Weg gemacht hat. Er saß im Garten der Universität und studierte einen Text. Da kam eine bucklige alte Frau an seinen Tisch und fragte ihn: "Verstehst du, was du da studierst?". Er sagte: "Ja." Und die Frau fing an zu weinen. Dann sagte er: "Aber nur die Worte". Darauf strahlte sie und sagte: "Das ist wunderbar, dass du weißt, dass du es nicht verstanden hast. Geh zu Tilopa, das ist dein vorbestimmter Lehrer. Finde Tilopa, da wirst du den Dharma verstehen." Und dann löste sie sich in Luft auf. Es war eine Dākinī, die sich so manifestiert hatte. Und Naropa war so berührt davon, dass er unverzüglich seinen Posten aufgab und als Bettelmönch durch Nordindien zog auf der Suche nach diesem Tilopa.

Mehrfach hatte er ihn schon fast gefunden, doch dieser entzog sich ihm immer wieder. Schließlich begegnet Naropa einem Angler am Fluss, der ihm den Rücken zuwendet. Und Naropa wird von einer Hingabe erfasst: "Das muss er sein!" Er sieht, wie dieser Angler Fische brät, aufisst und die Gräten nimmt. "Das kann doch nicht sein!" Und dann dreht sich Tilopa zu ihm um und tatsächlich erkennt Naropa seinen Meister Tilopa. Und in dem Moment nimmt Tilopa die Gräten, wirft sie ins Wasser und die Fische schwimmen weiter.

Ihr merkt, die Geschichten sind etwas Besonderes (Gelächter). Aber die Botschaft ist, dass es um das Auflösen von Konzepten geht. Es war ein Tabu für einen buddhistischen Meister, Fisch oder Fleisch zu essen oder gar selbst noch zu töten. Völlig indiskutabel. Und jetzt sollte der gelehrteste, reinste Mönch von jemandem lernen, der am Fluss sitzt und Fische frisst. Aber genau darum ging es. Und dann – und das erspare ich euch heute – ging Naropa bei Tilopa durch zwölf große und zwölf kleine Prüfungen.

Und zwischen jedem Set von Prüfungen schwieg Tilopa ein ganzes Jahr, ohne Naropa eine weitere Instruktion zu geben. Naropa wusste ja bereits alles. Die Prüfungen selbst waren die Instruktionen. Und dazwischen – Tilopa kümmerte sich nur um Naropa, der hatte keine anderen Schüler. Dazwischen vollständiges Schweigen, ein Jahr lang und dann wieder irgend so eine verrückte Anweisung: "Spring da runter!", gebrochene Knochen, ok, "Lauf wieder!".

Man muss das so verstehen: Immer wieder Tests für die Hingabe an den Dharma. Das ist die Reifezeit von Naropa. Und damit haben wir dann einen Mahamudra-Meister, der sowohl die gesamten Lehren kennt wie auch den Geist der Hingabe völliger Öffnung, das nonduale Gewahrsein durch und durch gemeistert hat. Und der hat dann diesen fantastischen Übersetzer und Yogi Marpa als Schüler. Mit Marpa kommt die Linie dann nach Tibet. Wer sich dafür interessiert, kann das im Buch "Mahamudra, das Licht des wahren Sinnes" nachlesen, da hat es die Lebensgeschichten all der Meister dieser Linie in konzentrierter Form.

Bis hierhin und nicht weiter:

***Aufgrund von Unwissenheit – mangelndem Gewahrsein –
sehen die Wesen einen Unterschied zwischen sich
und der Erleuchtung – oder den Erleuchteten – und suchen
die Erleuchtung deshalb außerhalb von sich.
Das bereitet ihnen viel – unnötige – Angst und Mühe.***

*Wie schade! – **Wie bedauerlich!***

Im Original heißt es vermutlich: "Ach, welch Mitgefühl!". Ich hätte das noch ein bisschen besser übersetzen können. Welch Mitgefühl weckt das, zu sehen wie unnötig sich Lebewesen den Stress machen, sich so getrennt vom Erwachen zu fühlen.

Jetzt nehmen wir uns noch etwas Zeit zum Meditieren:

*** Meditation ***

Vielleicht können wir in uns etwas von diesem Verrückten und Wilden spüren, das in diesen Geschichten zum Ausdruck kam... Wie ist das, wenn eine wilde, verrückte Person Geistesruhe praktiziert?... Wie fühlt sich das an?... Spürt mal die ganze Lebendigkeit, wenn ihr so mit eurem wilden, verrückten Anteil verbunden seid... Wie lebendig ihr da seid?!... Und dann entspannen wir uns ganz da hinein...

*** Widmung ***

Anhang: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3)

| Abschrift | | | Buch, Seite | | Audio (mp3) | |
|-----------|---|----|-------------|-----|-------------|---|
| Kap. | Titel | S. | von | bis | Nr. | Audio-Name |
| | | | | | 1 | 23.4. 20.30 LTRK Einführung.mp3 |
| | | | | | 2 | 24.4. 06.30 LT Vier Kontemplationen - Meditation Körper Rede Geist.mp3 |
| 1.1 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 188) | 4 | 188 | | 3-1 | 24.4. 09.10 LT Forts. Meditation Buch, S.188 & 4 Kontemplationen S.75.mp3 |
| 1.2 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 75-76) | 7 | 75 | 76 | 3-2 | dito |
| 1.3 | Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 161-162) | 12 | 161 | 162 | 4 | 24.4. 14.15 LT Meditation & grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes S.161f.mp3 |
| | | | | | 5 | 24.4. 15.45 RK Vipassana - 3 Jobs.mp3 |
| 1.4 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 184-186) | 18 | 184 | 186 | 6 | 24.4. 19.15 LT Was bedeutet Meditation Buch S.184.mp3 |
| 2.1 | Vier Kontemplationen & Meditation Gedanken und heißer Stein | 23 | | | 7 | 25.4. 06.30 LT Vier Kontemplationen & Meditation Gedanken und heisser Stein.mp3 |
| 2.2 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 76-78) | 24 | 76 | 78 | 8 | 25.4. 09.10 LT Forts. Denken & grundlegende Gedanken über Kostbarkeit & Verstandenes umsetzen.mp3 |
| 2.3 | Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 162-163) | 31 | 162 | 163 | 9 | 25.4. 14.15 LT Natur des Geistes - Tetralem Buch S.162f.mp3 |
| | | | | | 10 | 25.4. 15.45 RK Vipassana - 3 Jobs.mp3 |
| | | | | | 11 | 25.4. 19.15 RK Abendvortrag - Kilesas-Kleshas.mp3 |
| 3.1 | Vier Kontemplationen & Meditation Sosein (S. 187) | 36 | 187 | | 12 | 26.4. 06.30 LT Vier Kontemplationen & Meditation So Sein Buch S. 187.mp3 |
| 3.2 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 186-187) | 37 | 186 | 187 | 13 | 26.4. 09.10 LT Projektionen & Komplikationen-prapancha S. 186f & Meditation So Sein S. 187.mp3 |
| 3.3 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 78-80) | 44 | 78 | 80 | 14 | 26.4. 14.15 LT Grundlegende Gedanken - einfaches Leben Buch S.78.mp3 |
| | | | | | 15 | 26.4. 15.45 RK Vipassana - Umgang mit Kilesas-Kleshas.mp3 |
| 3.4 | Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 164-165) | 49 | 164 | 165 | 16 | 26.4. 19.15 LT Geist-unzerstörbarer Aspekt Buch, S.164 - Fragen.mp3 |
| | | | | | 17 | 26.4. 20.45 RK Wertschätzung-Widmung.mp3 |
| 4.1 | Meditieren wie eine unbewegte Tasse (S. 187-188) | 57 | 187 | 188 | 18 | 27.4. 06.30 LT Meditieren wie eine unbewegte Tasse Buch S.187.mp3 |
| 4.2 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 187-188) | 57 | 187 | 188 | 19 | 27.4. 09.10 LT Entspannen - Meditationshaltung, S.187-188 - Frage-Antwort.mp3 |
| 4.3 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 90-92) | 63 | 90 | 92 | 20 | 27.4. 14.15 LT Zuflucht & Erleuchtungsgeist Teil 1 Buch S.90f.mp3 |
| | | | | | 21 | 27.4. 15.45 RK Vipassana - Beginn-1 Min. Stille-Schluss.mp3 |
| 4.4 | Was hat Lama Gendün eigentlich gelehrt? | 71 | | | 22 | 27.4. 19.15 LT Was hat Lama Gendün eigentlich gelehrt.mp3 |

| Abschrift | | | Buch, Seite | | Audio (mp3) | |
|-----------|---|-----|-------------|-----|-------------|--|
| Kap. | Titel | S. | von | bis | Nr. | Audio-Name |
| 5.1 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 92-97) | 76 | 92 | 97 | 23 | 28.4. 09.10 LT Zuflucht Teil 2 Buch S.93f.mp3 |
| 5.2 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Die grundlegenden Gedanken (S. 80-83) | 84 | 80 | 83 | 24 | 28.4. 14.15 LT Grundlegende Kontemplationen Buch S.80f.mp3 |
| | | | | | 25 | 28.4. 15.45 RK Vipassana mit stillen Phasen.mp3 |
| | | | | | 26 | 28.4. 19.15 RK Abendvortrag - Integration verschiedener Dharma-Zugänge.mp3 |
| | | | | | 27 | 28.4. 20.45 RK Wertschätzung & Widmung.mp3 |
| 6.1 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 188-189) | 92 | 188 | | 28 | 29.4. 06.30 LT Kontemplationen - 20 Min. Stille - Buch S.188f.mp3 |
| 6.2 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 189-190) | 93 | 189 | 190 | 29 | 29.4. 09.10 LT Fragen zu Segen & Zuflucht - Loslassen & Entsagung S.188f.mp3 |
| 6.3 | Der Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 190-191) | 102 | 190 | 191 | 30-1 | 29.4. 14.15 LT Zuflucht - 10 Min. Stille - Ruhe & Einsicht-Buch S.190f - Zuflucht S.97.mp3 |
| 6.4 | Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht und Erleuchtungsgeist (S. 97-99) | 105 | 97 | 99 | 30-2 | dito |
| | | | | | 31 | 29.4. 16.15 RK Vipassana mit mehreren stillen Phasen.mp3 |
| | | | | | 32 | 29.4. 17.00 TL Infos zu Grüner Baum & Ekayana Institut.mp3 |
| | | | | | 33 | 29.4. 19.30 TL Zufluchtszeremonie.mp3 |
| | | | | | 34 | 30.4. 06.30 TL Kurz zur Integration in den Alltag.mp3 |
| | | | | | 35 | 30.4. 09.10 RKTL Metta Meditation & Dank.mp3 |