

Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters

von
Gendün Rinpoche

Teil II

25. März - 1. April 2017

Meditationszentrum Beatenberg

Abschrift der Unterweisungen von
Lama Tilmann Lhündrup

Hinweise zur vorliegenden Abschrift

Die Unterweisungen bzw. Erläuterungen zum Buch „Gendün Rinpotsche – Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“ wurden im Rahmen von sieben Retreats (2016 – 2022) 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 Abschriften folgen der Chronologie des jeweiligen Retreats und nicht der Reihenfolge im Buch. Um eine thematische Einseitigkeit zu vermeiden, wurden pro Retreat verschiedene Schwerpunkte des Buches behandelt, d.h. es wird im Buch „hin und her gesprungen“. Die Themen wurden dann in den Folgejahren wieder aufgegriffen.

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 (25.3.2017).....	4
1.1. Einführung.....	4
2. Unterweisungen des 2. Tages (26.3.2017).....	7
2.1. Grundlegende Gedanken – 4 Kontemplationen.....	7
2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 82-84).....	8
2.3. Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 184-190).....	17
2.4. Weg der Meditation – Die Sitzhaltung (S. 191-192).....	20
2.5. Meditation wie Großmutter – Kämpfen aufgeben – Tiefe Unruhe.....	23
3. Unterweisungen des 3. Tages (27.3.2017).....	27
3.1. 4 Kontemplationen.....	27
3.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 84-86).....	28
3.3. Weg der Meditation – Die Sitzhaltung (S. 192-194).....	35
3.4. Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt (S. 194-195).....	38
3.5. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Austausch von sich und anderen (S. 138-141) ..	42
4. Unterweisungen des 4. Tages (28.3.2017).....	50
4.1. 4 Kontemplationen – Verbindung mit dem Wesentlichen.....	50
4.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Austausch von sich und anderen (S.142-143) ...	51
4.3. Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt (S.195-199).....	58
4.4. Ein Rat für Meditierende und geleitete Meditation (S. 144).....	65
5. Unterweisungen des 5. Tages (29.3.2017).....	68
5.1. 4 Kontemplationen und Meditation.....	68
5.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 86 - 88).....	69
5.3. Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt (S. 199-200).....	77
6. Unterweisungen des 6. Tages (30.3.2017).....	83
6.1. 4 Kontemplationen und Tonglen.....	83
6.2. Weg der Meditation – Die drei Siegel (S. 181-183).....	84
6.3. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 200-203).....	94
7. Unterweisungen des 7. Tages (31.3.2017).....	100
7.1. 4 Kontemplationen und Rat für Meditierende.....	100
7.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 88-89).....	101
7.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht & Erleuchtungsgeist (S. 99-101)	104
7.4. Weg der Meditation - Augenblicklichkeit (S. 203).....	108
7.5. Fragen & Antworten.....	115
8. Unterweisungen des 8. Tages (1.4.2017).....	129
8.1. Abschluss.....	129
Anhang – 2017: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3)	132

1. Unterweisungen des 1. Tages (25.3.2017)

1.1. Einführung

Audio 01: "01 LT&RK Meditation & Einführung in den Retreat"

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

*Päldän tsawä lama rinpotsche
dag-gi tschiwor pämä dün schug la
ka drin tschenpö go nä dje sung te
ku sung tug kyi ngödrub tsäl du söl.*

*Sangyä tschö dang tsog kyi tschog nam la
djangtschub bardu dag ni kyab su tschi.
dag gi djin sog gyi pä sönam kyi
dro la pän tschir sangyä drub par schog.*

*Semtschän tamtchä dewa dang dewä gyu dang dün par gyur tschig.
dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur tschig.
dug ngäl me pä dewa dampä dang mindräl war gyur tschig.
nje ring tschag dang nyi dang drälwä tang nyom tschenpo la näpar gyur tschig.*

*** Meditation (03:00 – 18:18) ***

Und mit einem tiefen Atemzug beginnen wir die sitzende Praxis. Wer die Gebete kennt, schwingt vielleicht noch nach in den Wünschen von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Und damit atmen wir ein und atmen aus. Wir öffnen unser Herz beim Einatem und öffnen das Herz beim Ausatem. ... Wir öffnen uns wie gerade jetzt für das Hiersein, für uns selbst und alle anderen. Und es ist, als würden wir uns zu Beginn dieses Retreats sagen: Ich werde mich gut um dich kümmern, um uns selbst. Und genauso atmen wir auch: Dass es uns gut tut. ... Und während wir so ein- und ausatmen, spüren wir die ganze Ausdehnung der Atembewegungen. Sie gehen tief hinunter ins Becken und sind sogar noch in den Beinen zu spüren ... und steigen auf bis in den Nacken und Schulterbereich. ... Und wenn wir es zulassen, wird unser Körper vom Atem ein wenig bewegt, so eine sanfte Massage von innen. –

Lasst uns während des Retreats darauf achten, so geschmeidig zu bleiben, beweglich im Körper zu bleiben. –

Wir fühlen den ganzen Körper, viele Empfindungen. Wir nehmen sie wahr und brauchen nicht zu reagieren. Wahrnehmen, annehmen und fließen lassen. –

Dieselbe Haltung nehmen wir auch ein, was die Geräusche angeht, visuelle Eindrücke, Gerüche, evtl. sogar einen Geschmack im Mund. Und die vielen Bewegungen im Geist, Bilder, Gedanken, Gefühle. Wir bleiben offen, wir bleiben wach. –

Es ist ein guter Moment, um sich noch einmal ins Bewusstsein zu rufen, warum ich hier bin. Was hat mich hierhergeführt? Was ist mein eigentliches Anliegen, meine tiefste Motivation? ... Wir lassen sie ganz bewusst werden und geben ihr Raum, verstärken sie, um uns während der Retreat-Tage an sie erinnern zu können und immer wieder zu ihr zurückzufinden. ... Auch das ist so ein Versprechen, das ich mir selbst gebe, dieser Motivation treu zu bleiben. ... Warum bin ich wirklich hier? ... Vielleicht war es bis jetzt noch gar nicht so ganz bewusst. –

Genau dafür bin ich da. Ich werde versuchen, mich wenigstens einmal am Tag daran zu erinnern, wenn es geht, sogar häufiger. –

Und nachdem wir dies tief in uns verankert haben, lassen wir auch dies, einfach wie es ist, es löst sich von selbst auf, und wenden uns vielleicht wieder dem Atem zu. –

Zum Abschluss dieser kleinen Meditation /Kontemplation, lade ich euch ein, dass ihr noch in der Meditation die Augen ein wenig öffnet, mal damit experimentiert, diesen offenen, vielleicht auch schon etwas ruhigeren Geisteszustand auch zu wahren, während die Augen beginnen sich zu bewegen.

*** Ende der Meditation ***

Wir sind in einem Mahamudra/Vipassana-Retreat, und da gehört das Schauen und auch mit dem Herzen schauen zur Praxis dazu. Wir üben das. Wenn wir uns auch im Schweigen auf den Fluren begegnen oder beim Essen, dürfen wir uns anschauen, es sei denn, wir merken, jemandem ist das unangenehm. Wir üben es, in der Praxis zu bleiben, auch wenn mal zwischendurch ein Kontakt entsteht, wenn man sich in die Augen schaut und merkt: „Oh, das ist ja jemand“, merkt: „Oh, ich fühle mich gesehen.“ Das gehört mit dazu. Das ist die Fortsetzung der Praxis in einen ganz einfachen Kontakt hinein. Man begegnet sich und schon fließt der Blick weiter, die Situation gestaltet sich weiter, die brauchen wir nicht festzuhalten.

Im Mahamudra geht es um drei Aspekte der Praxis: Sicht, Meditation und Aktion/Aktivität. Sicht ist unser Verständnis. Dafür gibt es Unterweisungen, Kontemplationen, Studium, mit dem wir das vertiefen können, klären können. Dann meditieren wir, wir wenden diese Sicht beim Meditieren an. Eigentlich können wir immer freier meditieren, weil wir nicht eine Sicht anwenden, sondern vor allen Dingen hinderliche Sichtweisen weglassen. Dadurch wird die Praxis freier. Und dann gehen wir damit in die Aktivität. Das ist der eigentliche Sinn der Meditation, in der Aktion bewusst zu bleiben, gewahr, offen mit dem Herzen.

Und da werden wir uns mit diesen Kursen – letztes Jahr war der erste dieser Art, dieses Jahr der zweite – mit den Herzensunterweisungen von Gendün Rinpotsche befassen, der mein Lehrer war, mit dem ich lange leben durfte und der ein wunderbares Beispiel dafür war, wie die tiefe lange Meditation in eine unglaubliche Aktivität hineingeführt hat, voller Liebe, voller Mitgefühl und enormer Weisheit. Das wird der Gegenstand der Unterweisungen sein, dieses Buch, das die meisten von euch schon kennen. Ich bitte euch, das Buch mitzubringen zu den Unterweisungen, so dass ihr schauen könnt, wo ich gerade bin und wisst, was die Worte von Gendün sind und was die eigenen Erklärungen von mir sind, so dass ihr das unterscheiden könnt. Ihr könnt euch auch Notizen machen.

Ja, Gendün ist eine ziemliche Inspiration für uns beide (Lama Tilman und Rainer Künzi), ich glaube das war deine Idee, dass wir das machen, oder?

Zum Schweige-Retreat: Mein Wunsch wäre, dass es die natürlichste Sache der Welt ist, still zu sein, dass wir damit völlig entspannt sind und nicht irgendwie meinen, wir machen da jetzt was total Besonderes. Der Buddha hat nicht über Schweigen als einen Weg zur Erleuchtung gesprochen, über Edle Rede, über nobles Sprechen hat er viel gelehrt. Die Stille ist nur dafür da, damit wir aufhören zu plappern und merken, was in uns vorgeht. Es ist eigentlich etwas ganz Normales, dass wir jetzt endlich mal still werden, denn wir haben doch schon so viel gesprochen und wir werden auch noch so viel sprechen, nach diesem Retreat. Eigentlich können wir das als eine Einladung erleben, ganz natürlich einfach mal zu sein, ohne sprechen zu müssen. Dass wir einfach mal still sein dürfen. Das ist gar keine Regel, die uns irgendwas abschneidet, sondern sie schenkt uns etwas. Sie schenkt uns einen Raum, wo wir das erfahren können. Und das Herz ist trotzdem offen, wir nehmen andere wahr, und es kann passieren, dass wir spüren, dass es genau stimmig ist, unseren Nachbarn, der morgens aufsteht, irgendwie kurz mal in den Arm zu nehmen oder auf die Schulter zu klopfen, was auch immer. Das fließt einfach. Und die Stille ist Teil dessen, was uns ermöglicht, möglichst gut zu fließen. So macht das Sinn, dass wir das einfach

als eine Chance nutzen: Wow, tolles Geschenk, ich darf mal wieder eine Woche still sein! Das ist gut. Ich wünschte, ich könnte das auch.

Zur Abgabe der technischen Geräte: Ich glaube, die Idee ist einfach, dass alle diese Smartphones und iPhones und so während dieser Zeit miteinander quatschen können. Das können die doch auch ohne uns. Im Grünen Baum leben Menschen drei Monate am Stück, ohne dass sie ihr Handy brauchen, das geht. Ich weiß gar nicht, was da so schwierig ist. Ich gehöre nicht dazu, als Leiter habe ich andere Funktionen, aber tatsächlich, das ist gar nicht so schwierig. Die Abgabe ist eine reine Erleichterung.

Zur Bewegung: Ich bin ein großer Fan davon, dass ihr in den Phasen der Gehmeditation zügig geht, dass ihr auch kräftig ausschreitet, ein bisschen rausgeht in die Natur und richtig frisch wiederkommt zum Sitzen. Experimentiert mit dem Langsam-Gehen, aber schaut, dass ihr frisch seid. Macht auch eure Yoga-Übungen, was immer euch da gut tut, dass der Körper gut im Gleichgewicht ist. Dass wir uns nicht eine Woche lang abverlangen, uns unnatürlich runterzuregeln. Das ist für längere Prozesse gut, das passiert von selber, wenn man monate- oder jahrelang im Retreat ist, aber wenn man das so abrupt macht, kann auch einfach viel durcheinander kommen. Also hört auf euch und gebt dem Körper vielleicht einmal am Tag die Möglichkeit, sich ein bisschen auszupowern.

2. Unterweisungen des 2. Tages (26.3.2017)

2.1. Grundlegende Gedanken – 4 Kontemplationen

Audio 02: "02 06.30 LT Die grundlegenden Gedanken Buch S.75f - Anleitung Meditation"

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

Wir haben uns mit diesen Gebeten jetzt gerade verbunden mit der Übertragungslinie, Zuflucht in Buddha, Dharma, Sangha genommen und uns mit Bodhicitta darauf ausgerichtet, das Erwachen zum Wohl aller Lebewesen zu verwirklichen und haben geschlossen mit dem dreifachen Wunsch, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen, frei von Leid, in wahrer Freude und tiefem Gleichmut.

Das ist die grundlegende Motivation, so wie sie uns die tibetischen Lehrer und überhaupt die buddhistischen Lehrer ans Herz legen. Um die zu vertiefen, hat Gendün Rinpotsche jeweils mit uns die vier Kontemplationen praktiziert, die den Geist zum Dharma wenden. Durch die möchte ich euch jetzt in der ersten Hälfte der Morgenmeditation hindurchführen.

*** Kontemplation (03:00 – 18:18) ***

Zuerst bedenken wir, wie kostbar diese Gelegenheit jetzt gerade ist. Wir haben eine menschliche Existenz erlangt und auch wenn wir da so manchem Leid begegnen, kommen alle Bedingungen zusammen, dass wir den Dharma praktizieren können. Wir sind nicht an einem Ort geboren, wo wir keinen Zugang zum Dharma hätten, sondern sind mit intakten Sinnen in der Lage, Lehrer und Lehrerinnen zu treffen, die in einer authentischen Übertragungslinie stehen, in der es viele vollkommen Erwachte gab und gibt. Und wir haben sogar die Zeit, um all das anzuwenden. Und es gibt Menschen, die uns darin unterstützen. Wenn wir das so bedenken, dann können wir sehr, sehr dankbar sein für diese Gelegenheit, auch wenn sonst hier und da mal alles schief läuft in unserem Leben. Wir haben immer die Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren. Es ist eine kostbare Gelegenheit, und speziell heute, wo wir hier am Anfang unseres Retreats sitzen, ist es gut, sich das noch einmal bewusst zu machen, was für eine wunderbare Gelegenheit das ist.

Das führt uns zur zweiten Kontemplation, zu der Frage, wie lange wir wohl diese kostbare Chance noch haben werden. Tatsächlich wissen wir das nicht. Alles was geboren wird, stirbt, Neues entsteht. Begegnungen enden in Trennungen, neue Begegnungen entstehen. Dieses kostbare Leben ist in seinem Wesen begrenzt und von vielen Faktoren abhängig. Ich glaube, es war Shantideva, der sagte: Es ist erstaunlich, dass auf den Ausatmen jeweils ein Einatem folgt, mit großer Regelmäßigkeit, bis das irgendwann einmal nicht mehr der Fall sein wird. ... Sich das zu vergegenwärtigen hilft, ein Gefühl von Dringlichkeit zu entwickeln, jetzt wirklich alles zu tun, um diese kostbare Gelegenheit zu nutzen, bevor sie eventuell allzu schnell vorbei ist.

Wenn ich diesen Wunsch in mir spüre, diese Gelegenheit wirklich gut zu nutzen, dann frage ich mich natürlich, wie. Und das ist die dritte Kontemplation, über die Auswirkungen unserer Handlungen, unseres Denkens, Sprechens, Handelns. Wie kann ich mein Denken, überhaupt meinen Umgang mit meinem Geist heute, jetzt gerade, so gestalten, dass es in Richtung Erwachen geht, dass sich heilsame Prozesse vollziehen. Oft entsteht an dieser Stelle in der Kontemplation eine innere Vorstellung davon, wie ich den Tag oder auch diese Meditationssitzung nutzen möchte, worauf ich achten möchte, weil ich es für besonders heilsam erachte.

Und unmittelbar damit verknüpft ist die vierte Kontemplation mit der Frage, wie ich mich aus Samsara befreien kann, also wie ich in meinem Gestalten, in meinem Wirken dazu beitragen kann, nicht die Muster zu wiederholen, die mich in endlosen Zyklen von Ichbezogenheit und Leid gefangen halten. Die

persönliche Frage ist an mich selbst, wo stecke ich eigentlich gerade fest? Was sind denn tatsächlich die Muster, die mich gefangen halten? Da hat jeder seine persönliche Antwort, die genau dem Punkt entspricht, wo wir uns gerade befinden auf unserem Weg. Insgesamt lässt sich sagen, dass wir uns irgendwie immer wieder verstricken und der Geist dadurch eng wird, das Herz wird unfrei.

Und so fassen wir, jeder auf seine Art, am Ende dieser vier Kontemplationen den Entschluss, uns ganz auf das auszurichten, was das Herz, den Geist öffnet und zum Erwachen beiträgt von uns und allen, denen wir begegnen, mit denen wir irgendeine Verbindung haben. Dies nennt man Bodhicitta, den Geist des Erwachens oder auch die Motivation des Erwachens.

Und so wie Gendün Rinpotsche uns das empfiehlt, würden wir jetzt einfach weiter meditieren und mit Bodhicitta einatmen, ausatmen und uns allmählich ganz dem Strom des Segens übergeben, dieser Dimension frei von Ichbezogenheit, dieser Dimension offenen Seins.

2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 82-84)

Audio 03: "03 09.15 LT Karma-Kette d. Verursachungen S.82 - 3 Kontempl. - Nachteile Samsara - 4 Kontemplationen"

So, nochmals Guten Morgen. Was diese Gebete angeht, die wir da vor den Unterweisungen singen. Die finden sich an verschiedenen Stellen. Ich sehe jetzt, dass einige dieses Gebetsheft gefunden haben. Ich sehe, du hast eine Fotokopie sogar schon. Die könnten wir einfach wieder auflegen und den anderen zur Verfügung stellen. Mit Ausnahme der ersten vier Zeilen, wo ich mich an den Guru wende, an die Übertragungslinie, finden sich die Gebete sogar auch in diesem kleinen Text, da wo Zuflucht darauf steht - dieses kleine gelbe Heftchen, sogar da finden sie sich drin. Aber wir machen das dann einfach so, dass wir diese Doppelseite wieder zur Verfügung stellen.

Für diejenigen, die im Heft mitverfolgen: So wie Gendün Rinpotsche das machte, wendete er sich immer erst an die Übertragungslinie. Das ist auf Seite Fünf. Guckt mal nach. Steht da Guru Yoga oben drüber? Ja, dort geht's los, einmal diese vier Zeilen, dann geht es nach vorne auf Seite Drei, wo Zuflucht steht, und dann geht auf Seite Vier weiter, wo die Vier Unermesslichen stehen.

Für ihn war das halt so, für Gendün Rinpotsche, dass alles, alles was er tat, aus der Hingabe an seinen Lehrer und an die Linie entstand. Deswegen war er, bevor überhaupt die Zuflucht an Buddha, Dharma, Sangha genommen wurde, nahm er immer Zuflucht in den lebenden Buddha, den sechzehnten Karmapa, der ihn in den Westen geschickt hatte. Und stellte sich dabei vor: Der Blaue Buddha, *Dorje Chang, Vajradhara*, würde sich manifestieren. Das ist eine Gestalt, die sieht aus wie der normale Buddha, Buddha Shakyamuni, hat allerdings die Hände vor der Brust, vor dem Herzen gekreuzt mit Vajra und Glocke, als Symbol der Einheit von Mitgefühl und Weisheit.

Rechts der Vajra, das ist so ein, das habt ihr sicherlich schon gesehen, hat in der Mitte so, so ein rundes Teil und dann außen so Speichen. Das steht für die strukturierende, gestaltende Kraft des Mitgefühls, für die Methoden des Mitgefühls, die Methoden der erwachten Aktivität. Und die Glocke in der linken Hand steht für den Klang des Dharmas, für die Weisheit, die in die Welt hinaus klingt, und der offene, sozusagen leere Teil der Glocke steht für die Erkenntnis von Leerheit.

Und dieser Buddha wird also sitzend visualisiert. Blau, tiefblau heißt es, wie das Blau des Himmels unmittelbar nach einem Monsunregen, wenn der Himmel besonders klar ist in Indien. Ein tiefes, reines Blau, wo keine Staubteilchen mehr in der Luft sind. Wenn man da von der Sonne wegschaut, dieses Azurblau würde wir sagen. Das ist so die Farbe. Und damit verbindet man sich in der tibetischen Tradition mit dem, was eigentlich das Erwachen ausmacht.

Das geht zurück bis auf Buddha Shakyamuni, der Gautama Buddha, der von sich sagte: „Nicht ich bin die Zuflucht, sondern das, was ich verwirklicht habe, das Erwachen selbst, Bodhi, ist eigentlich die

Zuflucht.“ In den späteren Jahren gab es dazu Visionen von einem blauen Urbuddha, Vajradhara, der Vajrahalter, der verschiedenen Praktizierenden Unterweisungen gegeben hat, ganz im Stil von Buddha Shakyamuni. Und dieser Urbuddha ist in den tibetische Linien in verschiedener Form im Zentrum der Zuflucht.

Das war für Gendün Rinpotsche die erste Hinwendung, das ist es auch für mich. Direkt in die Essenz des Erwachens – und man stellt sich dann vor, dass so jemand wie der Karmapa, der 16. Karmapa, wie eine menschgewordene Verkörperung des Erwachens ist. Und von daher kommt dieses Gebet eigentlich immer als erstes. Auch wenn dann spätere Generationen von Lehrern gesagt haben: „Ja, lasst uns das mal so machen wie alle Buddhisten, erst die Zuflucht und dann später kann man dann das Gebet an den Guru der Linie machen.“ Aber tatsächlich fühle ich mich jetzt speziell in diesem Kurs der Reihenfolge verpflichtet, wie Gendün Rinpotsche sie halt tausende von Malen mit uns gebetet hat. Lasst uns diese Visualisation eines ganz strahlenden Blauen Buddhas mal versuchen und schauen, ob da etwas in unserem Geist erscheint, oder aber uns einfach mit dem Buddha verbinden, so wie wir ihn uns normalerweise vorstellen.

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

Heute morgen hatte ich euch in der Meditation eine Minieinführung in die Vier grundlegenden Gedanken gegeben und ich wollte vor allen Dingen denjenigen, die letztes Jahr noch nicht dabei waren, gerne zeigen, wo ihr diese grundlegenden Gedanken finden könnt. Wenn ihr mal auf das Inhaltsverzeichnis schaut: Nach der Einführung folgt eine Biografie von Gendün Rinpotsche. Das ist empfohlene Lektüre, auch für das Retreat. Da dürft ihr gerne mal drin lesen. Einfach damit ihr wisst, von wem diese Unterweisungen stammen, von denen wir jetzt Nutzen haben.

Dann kommt das Kapitel mit der Überschrift, das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung, S. 75 und da bilden die grundlegenden Gedanken das erste Unterkapitel ab S. 75. Damit beginnt man in der tibetischen Tradition jeweils seinen Tag.

Schlagt doch mal S. 75 auf. Das zieht sich durch alle Linien hindurch, ob es nun die Gelugpa-Linie vom Dalai Lama ist, die Sakya-Linie, wo jetzt Sakya Thridzin der Leiter ist, oder die Nyingma-Linie, die alte Tradition im tibetischen Buddhismus oder die Kagyü-Linie, aus der heraus ich jetzt unterrichte. Immer beginnt man damit, zunächst diese grundlegenden Gedanken zu kontemplieren. Und da haben wir letztes Jahr die ersten Seiten bereits miteinander angeschaut, wo Gendün Rinpotsche Grundlegendes zu kostbarer menschlicher Existenz, Vergänglichkeit, Karma und den Nachteilen von Samsara sagt. Ich lese mal die Kernzitate vor, um euch wieder ein bisschen daran zu erinnern, Seite 76:

***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.***

Darum geht es tatsächlich und wir merken, dass wir noch einen ganzen Weg zurückzulegen haben, wenn wir in unserem Leben dieses unwandelbare Glück tatsächlich freilegen wollen. Ein Glück, das nicht von Bedingungen abhängig ist. Eine Freude, die nicht entsteht, weil jetzt vielleicht die Sonne scheint oder es neblig ist, je nach dem was unsere Vorlieben sind, sondern die uns immer von innen heraus begleitet. Das war das Anliegen von Buddha und ist das Anliegen von allen Meisterinnen und Meistern in dieser Tradition: Jeden und jede von uns, dem sie begegnen, in diese Freiheit des Herzens hinein zu führen, wo unser Geist völlig unbeschwert ist und aus der Tiefe die natürliche, ganz natürliche, unspektakuläre Freude kommt, die das Kennzeichen dafür ist, dass wir nicht mehr in Fixierungen sind, dass wir nicht mehr greifen nach was auch immer, dass wir nicht mehr um uns so besorgt sind in Hoffnung und Furcht, was unsere eigene Existenz angeht.

Tatsächlich ist dieses Greifen nach den Erfahrungen in unserem Leben, eben das Haben-Wollen vom Angenehmen, das Nicht-Haben-Wollen vom Unangenehmen die Hauptursache für unseren Stress, Hauptursache für das, was der Buddha Dukkha nannte, für die verschiedenen Ebenen von Stress, das Haften am Angenehmen, das Ablehnen von Unangenehmen und diese grundlegende Ichbezogenheit, sich als Mittelpunkt des ganzen Geschehens zu fühlen – eigentlich nicht ganz im Erleben.

Und da seht ihr auf S. 79, da waren wir auch schon letztes Jahr:

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

Das Beispiel mit dem Regenbogen ist natürlich nicht von ungefähr. Es ist ein altes Beispiel in der buddhistischen Tradition. Ein Regenbogen erscheint deutlich sichtbar in verschiedensten Farben, ist eine schillernde Präsenz. Und wir wissen aber, dass wir ihn nicht erhaschen können. Wir kriegen ihn nicht zu fassen. Er ist in seiner Natur nicht etwas, was man festhalten könnte. Er entsteht aufgrund von Bedingungen und ist nur aus einem bestimmten Blickwinkel so sichtbar. Abhängig von Sonneneinstrahlung und Wassertropfen in der Luft und wie wir uns zu diesem Phänomen positionieren.

Und so ist auch mit unseren anderen Dingen unseres Leben. Sie erscheinen uns so wirklich, unsere Trauer, unsere Freuden erscheinen uns so wirklich, so greifbar wirklich. Aber wenn wir versuchen sie zu finden und uns ihre Natur anschauen: Wo ist denn nun die Trauer, die Freude? Dann ist da keine Substanz zu finden. Obwohl wir es ganz deutlich erlebt haben, bevor wir anfangen, es zu untersuchen – ähnlich einer Illusion, natürlich auf einer viel bedeutsameren Ebene für uns, weil es uns emotional betrifft.

Dieses Greifen nach den Erfahrungen, die wir durchmachen – ob es angenehme Erfahrungen sind oder unangenehme spielt hierbei keine Rolle – erinnert ein bisschen an ein Kind, das versucht, einen Regenbogen zu erwischen. Wir sind uns da der Unbeständigkeit nicht bewusst. Wir sind uns nicht bewusst, wie unsere Erfahrungen aufgrund von Bedingungen entstehen. Wie stark unsere emotionale Brille, unser Standpunkt dazu beiträgt, die Dinge so oder so zu erleben. Es gibt da einiges, dessen wir uns nicht bewusst ist. Und das nannte der Buddha Unkenntnis, manchmal auch Unwissenheit genannt. Ich benutze dafür den Ausdruck "mangelndes Gewahrsein". Es fehlt uns an einem Gewahrsein, einer Bewusstheit, die sieht, wie die Dinge wirklich sind.

Auf S. 80 sagt Lama Gendün:

***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.***

Wenn es da heißt, dass letztlich etwas keinerlei Wirklichkeit besitzt, so ist das aus dem Hintergrund zu verstehen, wie das Wort Wirklichkeit eigentlich gemeint ist. Wenn etwas aus sich heraus eine bleibende Existenz hat, egal ob wir ihm Wichtigkeit beimessen oder nicht, wenn es aus sich heraus weiter wirken könnte. Dann hat es eine unabhängige Realität. Aber unsere Trauer und unsere Freude, unser Ärger, und unser Verliebtsein. Was auch immer es ist, besteht nicht aus sich heraus weiter. Es hat keine Substanz, es hat keine Wirklichkeit an sich, wo es aus sich heraus weiterwirken könnte. Trauer wie Freude müssen ständig genährt werden, müssen ständig wieder erzeugt werden durch innere Kräfte, durch Aufmerksamkeit, in dem wir bestimmten Inhalten mit einer bestimmten Betonung unsere Aufmerksamkeit schenken und daraus dann unser – sagen wir mal krass – unser persönliches Theater machen.

Wir inszenieren, wir inszenieren unser Leben, wir geben Energie in bestimmte Richtungen und so stellt es sich uns dann dar. Etwas, das für den einen Freude ist, stellt sich für den anderen bedrohlich dar, zum

Beispiel für den einen: zu viele Menschen. Für den anderen ist das super, so viele nette Menschen. Perspektive: Je nachdem wie wir diese Einstellung dann nähren und aufrechterhalten, werden wir in unserer Wirklichkeit leben. Die hat aus sich heraus keinen Bestand. Sie beruht auf bestimmten Annahmen über die Wirklichkeit. Die wichtigste Annahme, die uns Schwierigkeiten bereitet, ist, dass wir unbewusst immer meinen, etwas hätte aus sich heraus Bestand, es wäre aus sich heraus so: Ich bin, du bist, der ist so und so, ich bin so und so. Und dass wir dazu neigen, mehr in Kästchen zu erleben und zu denken – mit Schubladen –, als des Prozesses gewahr zu sein. Das ist ja so bedrückend, wenn wir in einer längeren Beziehung leben, dass wir manchmal Mühe haben, den eigenen Mann, die eigene Frau, heute, jetzt gerade zu erleben. Weil wir ihn ja schon kennen. Wir sind nicht mehr in Kontakt mit dem Prozess und schon gibt es Missverständnisse. Heute ist er oder sie ein bisschen anders drauf. Und fühlt sich nicht verstanden von uns. Weil wir mit einer Vorstellung unterwegs sind. Immer wenn wir mit Vorstellungen unterwegs sind, kommt es zu einer Spannung zwischen Vorstellung und Wirklichkeit.

Das Anliegen des Buddha war, diese Spannung zwischen Vorstellung und Wirklichkeit aufzulösen. Und über einen Einsichtsprozess des Erkennens, zu einem Sehen der Wirklichkeit des Lebens zu kommen, so wie es ist. Und möglichst gar keine trennenden Vorstellungen mehr zu entwickeln.

Die Vorstellung eines stabilen Ichs ist so etwas, was uns in Konflikt mit der Wirklichkeit bringt. Weil unser Ich in Wirklichkeit ein ständig sich wandelnder Prozess ist. Jetzt sind wir schon anders drauf als heute morgen beim Aufstehen und das wird sich den ganzen Tag über fortsetzen. Wir denken jetzt anders als vor zehn Jahren. Ganz zu schweigen, dass wir ganz anders denken und fühlen als in unseren ersten Kindheitsjahren.

Da ist natürlich so was, was man vielleicht einen roten Faden nennen könnte, etwas, was sich hindurchzieht von einer Situation zur anderen und was wir für etwas Stabiles halten könnten. Tatsächlich ist auch dieser rote Faden, diese Kontinuität meines Seins ständiger Wandlung ausgesetzt. Wir wissen das ja, dass sich selbst unsere Erinnerungen wandeln, dass unsere Einschätzung von Situationen sich wandelt. Wie wir etwas als Kind erlebt haben, wie wir es heute erleben, wie wir es in zehn Jahren erleben und uns erzählen. All das – wissen wir – ist Wandel. Selbst der vermeintliche, stabile rote Faden ist doch auch Prozess. Ganz zu schweigen von den Sinneserfahrungen, die in jeden Moment sich ändern.

Das alles spricht Gendün Rinpotsche hier in diesem Zitat an. Und wenn er dann sagt, das daraus entstehende Leid kommt zur Ruhe in der vierten Zeile, dann meint er diese Anspannung, dieses Dukkha, dieser Stress, der aus der Diskrepanz zwischen Vorstellung und Wirklichkeit entsteht. Dieser Stress, der kommt zur Ruhe. Das ist das Leid, was zur Ruhe kommt.

Ein Erwachter, eine Erwachte ist stressfrei unterwegs in diesem Leben. Weil diese Vorstellungen, mit denen wir ja leben müssen und die wir ja brauchen um zu kommunizieren, nicht mehr für ein korrektes Abbild der Wirklichkeit gehalten werden. Wenn, eine Erwachte, ein Erwachter *Ich* sagt, besteht da kein Glaube an ein stabiles *Ich*. Das hat sich aufgelöst.

Wenn ein Buddha zum Beispiel oder eine Erwachte, ein Erwachter *Ich* sagt – das kann er ja – der Buddha sagte: *Ich* gehe nach Binares. *Ich* gehe nach Rajkiya. *Wir* sehen uns morgen. Dann war er in dem Moment nicht in der Illusion gefangen, es gäbe ein stabiles *Ich*, sondern war sich bewusst, dass dieser Prozess der Wahrnehmung des Empfindens, des Unterscheidens, Gestaltens, Bewusstseins, dass das in ständiger Entwicklung ist und dass das nur ein Ausdruck ist, um diesem Prozess meinen Namen zu geben. Aber dass sich dahinter etwas Stabiles verbirgt, das war nicht mehr seine Handschrift. Und darum überrascht es so jemanden auch nicht, wenn dann morgens zur Verabredung ein etwas anderer Mensch auftaucht als der, mit dem wir unsere Verabredung getroffen haben.

Wir sind im Kontakt mit der Wirklichkeit. Wir erwarten gar nicht, dass da derselbe Mensch auftauchen könnte. Es ist ein Ding der Unmöglichkeit. Wer so in der Achtsamkeits-, in der Gewahrsamspraxis ist, ist immer bereit für das Neue, für das andere. Und damit ist der Stress aufgelöst zwischen Vorstellung

und dem, was tatsächlich ist. Darum geht es im Dharma. Das ist der eigentliche Punkt. Das kann man eben besonders gut nachvollziehen, wenn man sich vergegenwärtigt, wie sich alles wandelt, wie alles unbeständig ist, wie alles Prozess ist. Das ist der absolute Schlüssel zum Verständnis des Lebens.

Jetzt geht es in die Passage auf Seite 82, 83, unten auf Seite 83 hatten wir letztes Jahr aufgehört mit diesem Kapitel. Da sind noch drei Zitate, die ich damals beim Zusammenstellen dieses Buches hervorgehoben habe. Und die ich im Rahmen dieser kleinen Wiederholung nochmal ansprechen möchte.

Auf Seite 82:

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 hellsichtig werden. Es geht hier um Karma, um den dritten grundlegenden Gedanken, Ursache und Wirkung. Ursache und Wirkung hat etwas mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu tun.

Das gerade noch Gewesene zum Beispiel die Sätze, die ich eben noch gesagt habe, die wirken noch nach, das heißt aber vor allen Dingen, das Verständnis in euch, was dadurch entstanden ist, wirkt noch nach, gestaltet das Jetzt. Und das was jetzt entsteht, gestaltet das nächste Erleben. Das ist so der grundlegende Prozess, wie sich Wandel vollzieht und gleichzeitig Kontinuität da ist. Alles was war, gestaltet das Nächste mit und daraus ergibt sich das wiederum Nächste, das Übernächste. Und in diesem Prozess sind wir ständig. Wenn wir fein hinschauen, dann entdecken wir, dass im Jetzt die gesamte Vergangenheit enthalten ist.

Ich will euch das erstmal in einem einfacheren Beispiel darstellen – an der äußeren Welt. So wie jetzt gerade Beatenberg hier im Berner Oberland mit seiner geologischen Situation, mit seinen Pflanzen und so weiter beschaffen ist, was hier für Wetter herrscht und so weiter, ist Ausdruck der Summe all der Kräfte, die seit der Entstehung der Erde gewirkt haben. Überlegt euch das mal gerade. Die tektonischen Verschiebungen, die klimatischen Verschiebungen, welche Pflanzen und Tiere eingewandert sind, welche Menschen sich niedergelassen haben. Alles was in der Vergangenheit war, hat jeweils das Nächste mitgestaltet und ist dafür verantwortlich, was jetzt gerade hier zu finden ist.

Und genauso machen das Geologen. Sie studieren im Jetzt, was jetzt zu finden ist und können daraus auf die Vergangenheit schließen. Das machen alle Forscher so. Im Jetzt ist immer das Vorhergehende enthalten. Es gibt kein neues Jetzt, was einfach so vom Himmel fallen würde. Das gibt es nicht.

Jetzt mache ich den Sprung zu den Personen, zu den Lebewesen, also jetzt zu uns. Ich, diese Person, die jetzt hier im Raum sitzt, trage in mir, ohne dessen so bewusst zu sein, die Auswirkungen dessen, was ich heute morgen erlebt habe, gestern erlebt habe, in diesem Jahr erlebt habe, in früheren Jahren erlebt habe. Bis in die Kindheit zurück können wir das nachverfolgen – all die Prägungen, die wir erfahren haben. Wie wir damit umgegangen sind. Wie sich unsere Weltanschauung entwickelt hat im Austausch mit anderen. Welche Unfälle wir hatten, welche Schmerzen wir deswegen in unserem Körper hatten und so weiter. Das alles ist im Jetzt ist wirksam. Es wirkt weiter. Vieles ist unterschwellig da. Es ist nicht in unserem Bewusstsein.

Aber wenn wir es uns bewusst machen, sitzen wir doch tatsächlich hier immer noch, egal ob es uns recht ist, als das Produkt unserer Eltern, unserer Sozialisation, unserer Bildung oder Nicht-Bildung, unserer Urlaube, unserer Liebesbeziehungen, unserer Enttäuschungen. All das ist jetzt im Raum. Ok, ich glaube, das macht Sinn. Und wir wissen nicht, wie weit das zurückreicht. Das ist der Unterschied vielleicht zu anderen, die frühere Leben sehen können. Wir wissen nicht, wie weit diese Gestaltungsprozesse

zurückreichen. Aber eins ist klar, durch unsere Ahnen, durch unsere Eltern, Mutter, Vater und deren Ahnenreihe, reicht das unendlich weit zurück. Diese Kette der Beeinflussung findet sich noch in unseren Genen. Das kann man belegen. Man kann durch genetische Forschung die Wanderung der Menschheit nachvollziehen. Das alles nannte der Buddha Karma: Ursache und Wirkungen. Alles. All das, was unseren Geistesstrom beeinflusst, findet sich im Jetzt. Wenn wir das jetzt geschickt lesen können, dann können wir in unserem Sosein, wie wir jetzt sind, ganz viel von unserer Vergangenheit erkennen. Wir können sehen, was in uns wirkt. Wir müssen natürlich immer subtil dahin fühlen, das bleibt uns nicht erspart. Das ist nicht alles so offenkundig. Manches ist so offenkundig, wenn man Menschen begegnet, da denkt man, man liest in einem offenen Buch. Man spricht nur kurz mit ihnen und hat das Gefühl: Da ist ein ganzes Leben spürbar.

Bei anderen ist das nicht so offenkundig, aber in der Tiefe wirkt das. Das ist nicht von ungefähr, welche Gedanken und Gefühle wir zum Beispiel haben, wenn wir einen Raum betreten. Welche Gefühle da auftauchen, das ist kein Zufall, das ist gewirkt. Das nennt man Karma. Wir können durch die Beobachtung unserer Gefühle, unserer Gedanken, unserer quasi automatischen Reaktionen, unglaublich viel lernen über das, was uns geprägt hat. Wir beginnen in unserem eigenen Buch zu lesen. Wir müssen nur wach genug sein, um die Botschaften zu verstehen.

Und wenn wir dann schauen, was wir jetzt tun, wie wir jetzt denken, wie wir jetzt ticken, wie wir jetzt reagieren, eingehen auf Situationen, dann braucht es nicht viel, um ein wenig hellsehtig zu sein. Und zu sagen: So und so wird sich die Zukunft gestalten. Die Summe der Wirkkräfte in dir aus der Vergangenheit, mit dem was du jetzt hinzufügst an Wirkkräften, das wird deine Zukunft gestalten.

Man kann jemandem krass sagen: Also, wenn du mit der Einstellung weiter in deinen Beruf gehst, dann gebe ich dir höchstens noch ein Jahr, bevor du da aussteigst. Das ist eine einfache Vorhersage, weil das wirkt. Jetzt ist das so und das provoziert etwas. Oder: Ah ja, wenn du so dran gehst, ja klar! Mach das mal! Die Wahrscheinlichkeit ist so groß, dass sich dir alle Türen öffnen werden.

Wir kennen das Leben, wir kennen die Wirkkräfte und wir wissen, ein Teil lässt sich nicht beeinflussen. Aber da, wo es um unsere emotionalen Brillen geht, um unsere Muster, wie wir Situationen einschätzen, da sind wir mit am Ruder, wir sind mit Steuern, Steuerfrau unseres Lebens. Immer in Abhängigkeit von den umgebenden Bedingungen. Aber wir steuern da hindurch mit den Mustern, die jetzt schon in uns erkennbar sind. Und da ist das Entwicklungspotential. Da können wir unser Leben auch ändern. Indem wir Jetzt, Jetzt, Jetzt, Jetzt anders denken, handeln, wachsamer sind, etwas entspannter.

Eine große Änderung setzt sich aus vielen kleinen Änderungen zusammen. So wie bei einem Riesentanker: Wenn der den Kurs ändern will ... das geht so ... tick ... tick ... tick ... tick ... tick ... tick ... so ganz langsam ... das braucht Kilometer für eine Kurve. Wir sind ungefähr so wie diese Tanker. Aber einen Tanker kann man lenken. Wir sind ein bisschen behäbig und unsere Muster ändern sich nicht so leicht. Aber wenn wir wollen, dass wir irgendwo anders ankommen, als das was wie vorgezeichnet zu sein scheint, dann braucht es dieses kleine "tick" da, das Bisschen, was anders ist: Jetzt gerade ein bisschen entspannter als sonst, ah ... den Geist ein bisschen freier machen. Ah ok, ... ok ... einmal tief durchatmen und nochmal Anlauf nehmen. Und schon beginnt sich unser Leben zu verändern in die Richtung, die wir selbst beabsichtigten. Die anderen Kräfte sind alle noch aktiv wie vorher. Aber genau das ist wie man Karma, also die Gesetze von Ursache und Wirkung, wie man die zu seinem Vorteil einsetzt.

Es gibt ein berühmtes Sutra im Palikanon, in dem der Buddha unter anderem sagt: Karma ist deine Zuflucht. Damit meinte er genau das. Karma ist deine Gebärmutter usw. Es sind – glaube ich – sechs oder sieben verschiedene Aussagen über Karma drin. Eine davon ist: Es ist deine Zuflucht. Du kannst dich darauf verlassen, da hast du dein Leben in der Hand.

Denn, Zitat unten auf der Seite:

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

Das heißt: Dieser Geistesstrom, der jetzt hier sitzt, wird die Auswirkungen des eigenen Denkens, das ist das geistige Handeln, des eigenen Sprechens, das ist das Rede-Handeln und des eigenen körperlichen Handelns erfahren.

So wie ich jetzt sitze körperlich, hat Auswirkungen, ob ich Glück oder Leid erfahre. So wie ich spreche oder halt schweige, hat das Auswirkungen darauf, was ich geistig erfahre. So wie ich denke, so wie ich mein Fühlen ausrichte, mit was mich beschäftige, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, das hat Auswirkungen darauf, wie ich mich fühle. Wenn ich das Ganze entspannt angehe, ohne große Ichbezogenheit, die Dinge nicht so persönlich nehme, wird mehr Freude und Glück auftreten. Wenn ich das Ganze mit großer Spannung angehe, starker Ichbezogenheit, alles krass persönlich nehme, ist das Leid vorprogrammiert.

Das ist was Gendün Rinpotsche hier meint. Und das ist unfehlbar, da brauchen wir überhaupt nicht zu diskutieren. Das brauchen wir uns nur anzuschauen. Wenn wir mit großer Anspannung, Ichbezogenheit in Situationen rein gehen, ist klar, dass es viel tolle sonstige Umstände braucht, dass wir da noch einigermaßen glücklich rauskommen. Meistens ist es so, dass wir uns mit so einer Haltung den schönsten Urlaub total vermasseln. Das berühmte Weihnachtsessen in der Familie ist ein anderes Beispiel: Große Erwartung, große Anspannung, viel Unaufgelöstes – und schon kracht es. Wenn es entspannt angegangen wird, sind die Zeichen ganz anders gestellt.

Das letzte Kernzitat ist auf S. 83:

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

Das ist eine der klaren Schlussfolgerungen aus dieser Betrachtung. Die Welt kann ich gar nicht ändern, ich kann sie beeinflussen durch meine eigene Änderung, wie ich mich verhalte. Da ist der Schlüssel. Ich kann versuchen, auf andere einzuwirken, aber die eigentliche Quelle für Glück und Leid ist in meinem eigenen Geist. Das wisst ihr alle auch. Darum sitzen wir hier alle zusammen. Das ist nichts Neues für euch. Wir arbeiten an uns – genau aus diesem Verständnis heraus. Der Schlüssel ist das Arbeiten am eigenen Geist.

Altes Buddha-Zitat: Unterlasse das Schädliche, kultiviere das Heilsame und bezähme deinen eigenen Geist. Mit bezähmen ist gemeint, öffne ihn, mache ihn geschmeidig, so dass er zu einem erwachten Geist wird.

Und da hatten wir unten auf Seite 83 am Ende des letzten Absatzes aufgehört. Da mache ich jetzt weiter.

Ich muss noch etwas zwischen schieben, und zwar weiß ich nicht, ob jemand hier quasi aus Versehen in diesem Retreat gelandet ist. Es gibt ja auch Leute, die ganz legitim sich den Kalender von Beatenberg anschauen und sagen: Da habe ich Zeit, den Kurs nehme ich. Und erwarten dann vielleicht, dass es sich hier um ein ganz normales Vipassana-Retreat handelt. Die haben die Beschreibung vielleicht auch nur oberflächlich gelesen und landen jetzt in einem Retreat, wo im Vergleich zu anderen relativ viel erklärt wird, relativ viel gesprochen wird. Also das wollte ich noch ansprechen. Also wenn es jemanden von euch so geht: Ja, so ist es. Wir werden dreimal am Tag unterrichten und den Rest meditieren. Ich werde schauen, dass ich mit euch auch beim Unterrichten Meditationssequenzen einflechten kann. Für tibetische Lehrer ist das, was wir hier machen, geradezu ungewöhnlich, denn die würden den ganzen Tag reden. Und dann mal zum Abschluss eine kleine Puja machen, *Mahakala-Puja*, *Tschenresi* oder so etwas. Die würden sich nie mit ihren Schülern hinsetzen und still meditieren. Das machte man dann zu

Hause. Dafür ist die Zeit zu kostbar. Lass uns den Dharma teilen und dann gehst du und dann praktizierst du das. Die waren ja sowieso alle in weit abgelegenen Tälern unterwegs – irre lange Reisen – und wenn man dann schon zusammen war, wollte man das Maximum vom Lehrer hören. Deswegen waren die Schüler eingestellt auf dreistündige und noch längere Unterweisungen ohne irgendeine Pause. Ich habe hunderte und wirklich tausende solche Unterweisungen bekommen. Da gab es keine Meditationspausen. Das gab's nicht. Das ging an einem Stück durch. Nur um euch das zu sagen: Ich versuche mich irgendwo in der Mitte. Nur drei Unterweisungen pro Tag. Und alle auch nur eine Stunde und Rainer trägt noch seins dazu bei. Also, das ist so die Situation, in der wir uns befinden. Und wir werden relativ viel meditieren. Ich lese vor, unten auf Seite 83:

Das Schwierige an unserer gegenwärtigen Situation ist unsere verwirrte, leidenschaftliche Beziehung zu der Welt, in der wir leben. Wir sind uns der leidvollen Aspekte dieser bedingten Welt nicht wirklich bewusst, haben uns mit der Situation arrangiert und finden sogar, dass es uns eigentlich ganz gut geht. Wir projizieren unsere Hoffnungen und Wünsche auf die äußere Welt und verwenden unsere gesamte Energie auf den Versuch, diese Hoffnungen zu verwirklichen. Dabei übersehen wir, dass unsere Arbeitsgrundlage, unsere die Sicht der Welt, voll verkehrter Annahmen ist. Solange wir die Welt aber nicht sehen, wie sie wirklich ist, bleiben wir Gefangene unserer Wünsche und landen immer wieder in Schmerz und Enttäuschung, da sich unsere Hoffnungen nicht erfüllen. Stabiles dauerhaftes Glück und Wohlergehen in einer von Natur aus vergänglichen, leidvollen Struktur wie der bedingten Welt zu verwirklichen – das kann einfach nicht funktionieren. Unser Problem ist, dass uns dies nicht klar ist, und so hängen wir in unseren Hoffnungen und Wünschen und kreisen weiter in bedingter Existenz, *Samsara*.

Dieser Absatz leitet über in die vierte Kontemplation. Die Nachteile von Samsara, die Unzulänglichkeiten dieses Kreislaufs bedingter Existenzen, der auf Sanskrit auch Samsara genannt wird, was auch so viel heißt: wie ein sich immer wiederholender Kreis. Ihr könnt jetzt gerne euer Buch auf die Seite legen, wenn ihr wollt. Ich erkläre dann jeweils den Absatz. Wer will kann es natürlich weiter mitverfolgen.

Wir haben eine leidenschaftliche Beziehung zur Welt. Damit beginnt Lama Gendün diesen Absatz. Das ist wie eine Hassliebe, die wir mit unserer Umgebung haben. Wir finden es so klasse und gleichzeitig so schwierig. Was er als Welt hier betrachtet, ist zum Beispiel der eigene Körper. Großartig, was man mit dem alles machen kann und eine Zumutung, eben was uns der alles zumutet. Mit was wir es da zu tun haben. Schwere Erkrankungen, manchmal irgendetwas aus dem Nichts heraus. Alles war so schön geplant und kommt ganz anders – Körper. Wir erwarten ganz viel von dem, ganz ganz viel, sehen ihn oft nicht richtig in seiner Bedingtheit. Von wie vielen Bedingungen das abhängig ist, dass der Körper einigermaßen zuverlässig funktioniert. Als junge Menschen sind wir da ganz naiv. Wenn wir älter werden und die ersten Schocks erlebt haben, sind wir ein bisschen bewusster. Hier sind ja einige im Raum, die schon ihre Krebsdiagnose hinter sich haben, Behandlungen hinter sich haben, die gerade noch weiter leben konnten und jetzt glücklich sind, diese Zeit auch nutzen zu können.

Dann Welt, Beziehungen, was erwarten wir nicht alles von unseren Beziehungen. Das fängt bei den Eltern an, die uns prinzipiell enttäuschen, weil sie nicht die idealen Eltern sind. Weil sie uns nicht das geben können, was wir idealer Weise eigentlich verdient hätten und uns gewünscht hätten. Alle Eltern sind Menschen und das ist auch schon ihre Begrenzung. Und wir hadern ein Leben lang damit, wie es mit unseren Eltern aussieht. Auch da realistischer zu werden, ist Teil der Dharmapraxis. Das mit den Eltern ist aber nicht alles, es geht weiter um unsere Geschwister, Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen, Partner, Partnerinnen, immer wieder erwarten wir, dass unsere Beziehungen uns glücklich machen, dass – krass gesagt – der andere uns glücklich macht. Wenn's dann so sein könnte, wäre es uns recht.

Der Realismus zeigt sich darin, dass wir inzwischen wissen, dass wir selbst einiges dazu beitragen müssen, dass eine Beziehung glücklich ist. Sie macht nicht glücklich als solche, sondern wir erleben ganz

viel Freude und Offenheit in der Beziehung. Und das hängt von unserer Geisteseinstellung ab. Derselbe Mensch, mit dem andere glücklich sind und viel Freude erleben, kann für uns ein Mensch sein, mit dem wir ganz viel Schmerz und Leid erleben.

Das hängt von so vielen Bedingungen ab. Dann haben wir es immer mit dem Wetter. Dann haben wir es mit der Technik. Schon wieder! Dann gucken wir auf unser Handy, das grad wieder nicht so will, wie wir wollen und der Computer. Immer wieder Erwartungen, dass die Dinge flutschen. Die Beziehung soll flutschen, mit den Eltern soll es gut gehen, die Familie, Beruf, die Dinge um uns herum, auch die Tiere, die Haustiere, die anderen. Und nichts in Samsara flutscht wirklich auf Dauer. Ja, es ist so! Das ist kein Schlechtreden der Welt. Das ist nur, um unserem Gewahrsein zu zeigen: Hei, du hast es mit immer wiederkehrenden Prozessen zu tun. Das war schon immer so, weil die Dinge vergänglich sind, weil sie Prozess sind, weil so viele Faktoren hineinwirken in das, wovon wir uns Glück erhoffen.

Wir haben es nicht wirklich in den Hand, ob die äußeren Bedingungen in einem Urlaub zum Beispiel, wo wir ja eigentlich ideale Bedingungen haben sollten, mitspielen, ob die Welt da so mitspielt. Wir fahren irgendwo hin, haben irgendwas gebucht oder nicht gebucht, wir lassen uns auf Situationen ein. Glück erfahren wir, wenn wir in der Lage sind, uns auf das Unerwartete einzulassen. Wenn wir damit umgehen können, wenn da unser Herz offenbleibt oder sich sogar noch weiter öffnet. Da wird Freude entstehen. Nicht weil die äußeren Bedingungen das prinzipiell so machen: "Immer wenn die Sonne scheint, bin ich froh!", sondern weil wir mit den Situationen jetzt gerade so umgehen, dass sich unser Herz öffnen kann.

Da sind wir schon auf dem Weg der Dharmapraxis, das heißt, die eigentlichen Quellen der Freude anzupapfen und die Ursachen für Leid zu verringern, als da wären: anhaften an Angenehmen, ablehnen von Unangenehmen und die Ichbezogenheit. Wenn wir diese drei Faktoren – Buddha nannte das die drei Ebenen von Leid – entspannen können, dann zeigt sich immer mehr Freude in unserem Leben. Das war das Anliegen von Gendün Rinpotsche in diesem Absatz, uns darauf hinzuweisen, dass wir mit unseren Wünschen und Erwartungen an der falschen Adresse sind.

Die Welt als solche und die Menschen im Besonderen und unsere persönliche Umwelt im Besonderen kann uns kein bleibendes Glück gewähren. Bleibend ist hier das wichtige Wort. Es ist bedingtes Glück. Es sind bedingte Freuden. Und es wird sich wandeln. Dort wo ein Zusammenkommen ist, wird es Trennung geben, dort wo etwas entsteht, wird es vergehen. Alte buddhistische Weisheit – ganz einfach. Immer kommt auch das andere.

Gesundheit ist ein ständiges, dynamisches Gleichgewicht, um das man sich immer kümmern muss, die ganze Zeit. Und das gilt für unseren Geist genauso und tatsächlich können diejenigen, die das gelernt haben, selbst in schwierigen äußeren Bedingungen glücklich sein. Da merken wir, dass sich das Anhaften am Angenehmen, was sich wandelt und das Sich sträuben gegen das Unangenehme, was uns zu viel ist, dass sich das schon verringert hat. Weil man selbst mehr im Fluss ist mit dem, wie es halt ist und es akzeptiert und das nicht als persönliche Beleidigung nimmt, wenn es draußen regnet. Ja so vieles wird wahnsinnig persönlich genommen.

Weise Menschen streben nach Erleuchtung. Also sie streben nach der grundsätzlichen Lösung – **und bemühen sich, die Muster, die ihre Existenz bestimmen in allen ihren Aspekten zu durchschauen. Das ist, was auch Buddha Shakyamuni getan hat. Er sah deutlich, dass der Daseinskreislauf durch endloses Leid gekennzeichnet ist und dass es darin keine Möglichkeit für dauerhaftes Glück gibt. Seine äußerst klare Sicht der Dinge veranlasste ihn, sich von der Faszination zu lösen, die gewöhnliche Wesen an die Welt bindet, und einen Weg zu suchen, der allem Leid ein Ende setzt und aus dem Daseinskreislauf herausführt. Er fand den Weg und durch die Praxis dieses Weges erlangte er vollkommene Befreiung.**

Wisst ihr noch, wie der Buddha den letzten Schritt fand, den Schritt der wirklich ins Erwachen geführt hat? Es war der Schritt raus aus der Askese, aus der asketischen Praxis. Die Erinnerung daran, wie entspannt man doch sein kann. So wie er es damals in der Kindheit unter dem Rosenapfelbaum erlebt hat, als sein Vater diese spezielle Zeremonie für den Frühlingsbeginn ausführte, also für den Beginn der Saatzeit. Und da hatten sie den Sohnmann abgesetzt unter dem Baum und der war so entspannt, dass er in spontane Meditation verfiel und gar nicht merkte, wie die Zeit verging. Saß da offenbar stundenlang. Und dieser entspannten Präsenz erinnert sich der Fünfunddreißigjährige. Nach sechs Jahren härtester Askese, wo von ihm eigentlich nichts mehr übrig geblieben war. Er war wirklich nur noch Haut und Knochen, so schwach, dass er dann auf dem Weg zum Fluss, um sich zu waschen, umgefallen ist und ohnmächtig wurde. Da war nichts mehr drin an Kraft. Er hat es bis zum Extrem getrieben mit Entsagung, mit wirklich Reglementieren seines eigenen Geistes. Er kannte die tiefen Versenkungen. Aber da war etwas, was er nicht entspannt hatte, und dessen wurde er sich jetzt bewusst.

Er hatte sich selbst nicht entspannt, er war immer noch dabei, das steuern zu wollen, die Vertiefungen steuern zu wollen. Das ist das gemeinsame Merkmal der *dhyanas*, der meditativen Versenkung, bis ins Feinste hinein, dass wir nicht ganz die Kontrolle aufgeben. Und er erinnert sich daran, wie er damals überhaupt keine Kontrolle ausgeübt hatte und was das für ein unglaubliches Erleben war – spontan.

Und so würde ich jetzt gerne, dass wir miteinander meditieren, nicht nur jetzt, sondern wenn es geht die ganze Zeit. Dass wir unser Heil nicht in der korrekten Meditationshaltung suchen, nicht darin, was wir jetzt am besten mit unseren Geist machen ..., sondern ganz so wie Gendün Rinpotsche es nie müde wurde zu sagen, dass wir einfach den Lama meditieren lassen. "Ihr braucht gar nicht zu meditieren", sagte er zu uns, "es reicht, wenn ihr den Platz aufs Kissen gefunden habt. Lasst den Buddha meditieren, lasst den Lama meditieren." Das ist das in uns, was ohnehin schon weiß, was es braucht, um einfach zu sein. Und dem überlassen wir uns. Also so entspannt und so innerlich angelehnt wie möglich, lassen wir einfach mal alles wie es ist.

2.3. Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren? (S. 184-190)

Audio 04 – Teil 1: "04 14.15 LT Was bedeutet Meditation S.184f - Anleitung Meditation - Sitzhaltung 1 S.191f", 00:00 – 40:55

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

Wir werden uns nun mit der zweiten Unterweisung einem Abschnitt zuwenden, den wir letztes Jahr ebenfalls begonnen haben, er beginnt auf Seite 184 "Was bedeutet Meditieren?" Und auch da möchte ich zunächst einmal wiederholen, wir hatten die ersten paar Seiten dort schon besprochen. Gendün Rinpotsche beginnt damit zu sagen:

***Die Grundlage von Meditation ist Disziplin
das Entwickeln von Achtsamkeit bei allen
Handlungen von Körper, Rede und Geist.***

Das Wort Disziplin hier, ist das, was wir sonst als "Sila" kennen, als "heilsames Verhalten". Das ist allgemein bekannt, so wie Rainer gestern in seiner Einführung sagte, " *śīla, samādhi, prajñā* ". Heilsames Verhalten, Disziplin, Ethik, hatte er es genannt, dann meditative Vertiefung, *samādhi* und dann entsteht daraus das Erkennen.

Und was ist jetzt die Grundlage der Meditation? Ja, Disziplin, heilsames Verhalten und die definiert Lama Gendün als das Entwickeln von Achtsamkeit bei allen Handlungen, also beim Denken, Sprechen und physischen Handeln.

An anderen Stellen spricht er da auch von Respekt. Das ist Achtsamkeit und Respekt bei allem, was wir denken und tun. Also eigentlich bereits eine meditative Übung, eigentlich bereits das Präsentsein, immer bei dem, was wir tun – mit Achtsamkeit und Respekt. Und dann, wenn wir meditieren – das nächste Zitat – das bedeutet, entschlossen unsere ichbezogenen Muster anzuschauen und aufzulösen.

Das ist eine interessante Definition von Meditieren. Meditieren bedeutet, unsere ichbezogenen Muster anzuschauen. Wie oft tun wir das denn beim Meditieren? Aber genau das macht den Fortschritt bei der Meditation aus. Immer wenn Blockaden bei der Meditation entstehen oder wenn es nicht weiter geht, hängt das mit ichbezogenen Mustern zusammen, einer gewissen Anspannung – ich will, ich will nicht. Genau da, genau da sitzt es, sich die anzuschauen und aufzulösen. Also da hineinzugehen mit dem Gewahrsein, bis es sich löst. Das wäre eigentliche Meditation. In diesem Hineinschauen in die Ichbezogenheit, da lösen sich die Vorstellungen auf. Zitat Seite 185:

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

Das ist eigentlich dasselbe wie das gerade eben Ausgedrückte. Denn Ichbezogenheit führt immer zu Unnatürlichkeit, dazu, dass wir etwas Vorhaben beim Meditieren. Wir wollen irgendwohin. Und genau das führt nicht ins Erwachen und nicht zur Befreiung.

Also natürliche Meditation, frei von Vorstellungen, speziell frei von der Vorstellung: Ich würde existieren und ich müsste irgendwohin, ich hätte einen Weg zurückzulegen ins Erwachen ... all solche Vorstellungen. Es ist alles schon da und diese Vorstellungen, die uns von dem eigentlichen Sein trennen, genau die trennen uns von dem Weg zur Befreiung. Das was ich anfangs schon erklärte.

Heute Morgen sprach ich darüber, wie Vorstellungen und Wirklichkeit in Konflikt sind. Meditieren hilft diese Vorstellungen aufzulösen, weil wir in der Meditation stärker herausfinden, wie es wirklich ist. Und erinnert ihr euch auch noch an heute Morgen: diese Hoffnung, in Samsara, in diesem Kreislauf wiederkehrenden Haftens und Greifens, Glück zu finden? Das Zitat auf Seite 186 bezieht sich darauf:

***Mit Hilfe der Meditation befreien wir uns vom
Hoffen auf Glück und Haften und Anspannung.***

Also: Meditation wirkt direkt als Antidot, als das, was dieses Streben nach Glück innerhalb der alten Kreisläufe mit all dem Haften und all der Anspannung auflöst.

***Meditation eröffnet uns die natürliche Weite und grenzenlose
Freude, die der Buddhanatur innewohnen.***

Der Ausdruck „Buddhanatur“ ist für einige vielleicht schon sehr vertraut. Das sind die innewohnenden Qualitäten, die einem jeden von uns innewohnen. Unser Potential wird Buddhanatur genannt. Das, was sich zeigt, wenn wir ganz frei sind, ganz offen, völlig unbekümmert.

Und das eröffnet uns ein *natürliches* Meditieren, aber nur, wenn es *wirklich* natürlich ist, frei von Vorstellungen ist. Seite 187:

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

Projektionen ist auf Tibetisch das Wort *tröpa*, auf Pali *papañca*, auf Sanskrit *prapañca*.

Das sind wiederum die Vorstellungen, die sich auflösen und hier ganz gezielt die Vorstellung, die von einem Ich, einem Fixiertsein am Ich und dessen Perspektive ausgelöst werden. „Ich und das Andere“ sind alles Extraschlaufen in unserem Geist. Und beim Meditieren lassen wir diese Extraschlaufen, diese Ich-Kommentare, dieses Beobachten, Benennen, Bewerten, Einstufen, sein. All das, was immer dazu dient, unsere eigene vermeintliche Existenz zu bestimmen, das lassen wir alles sein.

Wir merken es, sehen, wie überflüssig es ist und entspannen wieder in natürliches Sein. Dadurch entspannen sich diese Extraschlaufen in uns und damit werden wir immer einfacher – im besten Sinne des Wortes. Wir entdecken grundlegende Einfachheit.

*Mediation bedeutet, den Geist im gegenwärtigen
Augenblick ruhen zu lassen – ohne etwas abzulehnen,
ohne etwas künstlich zu erregen und ohne das
Sosein – das natürliche Sein – des jeweiligen Momentes zu manipulieren.*

Das war unten auf Seite 187 und ich denke, wir machen das jetzt einfach einmal.

Ich weiß nicht genau, warum ihr schmunzeln müsst. Vielleicht weil ich „einfach“ gesagt habe. Wir machen das einfach mal. Es ist tatsächlich das Einfachste der Welt. Nur stehen wir uns da oft im Wege. Wir machen das jetzt einfach mal.

Während ihr euch entspannt und das Buch zuschlägt, versuche ich jetzt mal, diese grundlegenden Instruktionen einzuflechten in ein paar einfache Meditationsinstruktionen.

*** Meditation (15:00 – 39:55) ***

Die Grundlage dafür, dass Meditation entstehen kann, ist bereits gegeben. Wir haben heute schon den ganzen Tag ein grundlegend heilsames Handeln geübt – geprägt von Achtsamkeit und Respekt. –

Es ist alles gut so. Wir können uns *jetzt* einfach entspannen. ... Entspannen ist ein Prozess, der sich während der ganzen Meditation fortsetzen wird. Er setzt sich immer dort ein und setzt sich fort, wo wir Muster bemerken, die zur Anspannung führen. Und allen voran sind das die ichbezogenen Muster: Hoffnungen und Wünsche, Erwartungen und Befürchtungen, Sorgen und Ängste. ... Aufmerksam schauen wir in uns hinein ... und bemerken, wo uns solche Wünsche und Ängste davon abhalten, ganz natürlich einfach da zu sein. –

Wo immer wir solche Muster der Anspannung bemerken, da sind wir ja schon mit dem Gewahrsein und wir nehmen sie an. Es ist nicht, dass wir sie wegmachen müssen. Wir nehmen sie an und öffnen uns genau in diese Anspannung hinein. –

Und das wiederholen wir immer wieder da, wo wir merken, dass sich etwas verdichtet, da entsteht wieder ein Wollen oder eine Sorge. –

Genau dort, wo wir unser Hoffen auf Glück entspannen können, genau dort eröffnet uns sich die innere Weite. Gerade da, wo wir unsere Sorge annehmen können und uns in sie hinein öffnen. Gerade dort, erfahren wir die Freude der Sorglosigkeit. –

Anstatt zu greifen, öffnen wir uns. Genau in die Erfahrung hinein, nach der wir greifen. –

Wir können dann zwar nicht diese Erfahrung festhalten, aber es eröffnet sich uns viel mehr als das, wonach wir gegriffen haben. Eine Weite und eine Gelöstheit, die keine Erklärung haben, keine Ursachen. ... Das geht sogar für Müdigkeit. Anstatt gegen sie anzukämpfen, öffnen wir uns in sie hinein. Dort hinein, wo ihr Zentrum zu sein scheint. ... Wenn sich dieser Prozess fortsetzt und wir uns immer wieder öffnen in das hinein, was jetzt gerade ist, dann zeigt sich das Sosein. Das ganz natürliche Sein. ... Da gibt es nichts zu tun. Das Sosein braucht nicht kultiviert zu werden. Es hängt nicht davon ab, was für Sinneseindrücke da sind oder nicht da sind. ... Es ist so wie es ist. ... Die Offenheit und Spontanität des Geistes werden dabei völlig zugelassen. Alles darf sich zeigen. ... Alles wird erkannt, als das was es ist, wie es ist. Man nennt es auch das Spiel der Wirklichkeit – Tanz der Phänomene – die Begriffe brauchen uns nicht zu beschäftigen. –

Gendün Rinpotsche sagt: 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. –

Es wird so offenkundig, wie sinnlos Anhaften ist. Zum einen führt es nie zum Ziel, dass wir wirklich etwas festhalten können. Und obendrein verspannt es uns auch noch. Je mehr wir das erkennen, umso weniger neigen wir dazu, weiter zu greifen, festzuhalten. Wir bevorzugen, uns zu öffnen und ins Fließen einzutreten.

Wie einfach es doch sein kann. ... Zu entdecken, wie einfach es sein kann, nährt unser Mitgefühl. Wir wünschen es ganz natürlicherweise auch allen anderen, dass sie dieses einfache Sein in sich entdecken.

*** Ende der Meditation ***

Ging doch, oder? Ich habe Euch mit diesen paar Instruktionen bis auf Seite 190 geführt, ein bisschen weiter als das, was wir vorher besprochen hatten. All das, was letztes Jahr in diesem Kapitel dran war.

2.4. Weg der Meditation – Die Sitzhaltung (S. 191-192)

Audio 04 – Teil 2: "04 14.15 LT Was bedeutet Meditation S.184f - Anleitung Meditation - Sitzhaltung 1 S.191f", 40:55 – 54:11

Auf Seite 191 erklärt Gendün Rinpotsche die Sitzhaltung. Ich denke, das lese ich euch mal vor und gebe euch ein paar Instruktionen dazu. Jetzt zu Beginn des Retreats ist es vielleicht von Nutzen für den einen oder anderen, das noch einmal gehört zu haben – dann können wir das die nächsten Tage integrieren.

Falls es uns an Mangel an Beweglichkeit oder aus Altersgründen schwerfällt, auf dem Boden zu sitzen, können wir auch auf einem Stuhl meditieren. So wird der zukünftige Buddha Maitreya dargestellt. – Das ist also unsere Maitreya-Haltung jetzt, wir sind ja schon ein bisschen in der Zukunft voraus, Altersgründe – **Aber auch wenn wir auf einem Stuhl sitzen, sollte der Rücken völlig gerade und die Wirbelsäule »wie ein Pfeil« gestreckt sein.**

Nehmt das nicht zu wörtlich mit dem Pfeil. Das bedeutet nur, dass wir hier oben, da wo wir früher die Fontanelle hatten, uns zum Himmel hin orientieren. Natürlich behält die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form. Das ist jetzt nicht gemeint, dass die irgendwie gerade gezogen wird und wir wie mit einem verschluckten Stock sitzen. Es bleibt die natürliche Schwingung in der Wirbelsäule. Und es bleiben auch die feinen ausgleichenden Bewegungen, von denen ich gestern bei der Einführung sprach.

Diese Streckung hebt und dehnt den Oberkörper, wodurch der Druck auf die inneren Organe im Bauchraum, wie Leber, Darm und Nieren, verringert wird.

Das ist unglaublich hilfreich, wenn wir gerade sitzen, im Unterschied zu gekrümmt sitzen. Dann sind die inneren Organe eben nicht mehr komprimiert, sondern haben Raum. Und dieses Raum-Geben den inneren Organen ist unglaublich förderlich für die Meditation, aber auch für die Gesundheit.

Bei geradem Rücken ist auch der Geist klarer. Wir sollten deshalb darauf achten, nicht zusammenzusacken und weder nach vorne oder hinten, noch zur Seite geneigt zu sein.

Da hilft es, sich zwischendurch mal daran zu erinnern: Na, wie ist das? Bin ich noch gerade? Mein Großvater sagte immer: Stell dir vor, du bist mit einem goldenen Faden am Himmel aufgehängt! Er wollte, dass ich gerade gehe. Das funktioniert immer noch. Das korrigiert auch gleichzeitig eure

Schlagseite. Manche sitzen so ein bisschen mit Schlagseite. Auf die Dauer ist das nicht so gut. Vorübergehend macht das nicht so viel, aber auf die Dauer ist es gut, sich immer wieder in die Aufrechte einzufinden.

Die Haltung des Kopfes ist ebenfalls wichtig: weder nach vorne, hinten, rechts oder links geneigt, sollte er in Verlängerung der Wirbelsäule aufrecht gehalten werden.

Da entsteht so ein Gefühl als würde der Kopf schwerelos auf dem Atlas, das ist der oberste Wirbel, balancieren. Das ist ganz erstaunlich, dass es dazu eigentlich gar keine Anstrengung braucht. Es geht eigentlich darum, dass der Kopf wie ein Ball oben ruht. Es wird tatsächlich anstrengender, sobald der Kopf zur Seite geneigt ist. Dadurch entsteht in den Halsmuskeln Spannung. Wir müssen den Kopf dann viel stärker halten, als wenn er gerade ist. Gerade ist das am wenigsten Anstrengende. Achtet mal darauf und experimentiert damit.

Das Kinn ist in der Horizontalen und übt einen leichten Druck auf die Kehle aus.

Bei manchen von uns geht das Kinn so hoch beim Meditieren. Das korrigieren wir ein bisschen. Es sollte kein Druck auf der Kehle sein. Nur so eine leichte Korrektur mit dem Kinn: ein bisschen nach innen und dabei geht gleichzeitig der Scheitel des Kopfes ein wenig nach oben. Das ist mit „Kinn einziehen“ gemeint, wie es in manchen Texten heißt. Eine kleine Korrektur, um nicht so zu meditieren, was nicht so hilfreich ist.

Die Augen lassen wir einfach ruhen, ohne einen Ort zu fixieren, ohne sie zu schließen und ohne sie weit aufzureißen. Sie sind halb geöffnet und entspannt.

Halb geöffnete Augen schauen aus der Entfernung fast ein bisschen geschlossen aus. Aber eigentlich schau ich einfach mit gesenkten Liedern vor mir. Es ist sehr entspannend. Das ist die normale Position. Wenn wir mehr Wachheit in unseren Geist holen wollen, dann öffnen wir die Augen weiter, speziell Richtung Licht. Wir öffnen uns für das Licht und können damit die Wachheit des Geistes unterstützen. Manchmal wollen wir uns nach innen kehren. Manchmal wollen wir etwas visualisieren oder wenn wir müde sind, dann schließen wir die Augen. Wir bleiben aber gleichzeitig innerlich wach.

Unsere Blickrichtung hängt dabei von der Art der Meditation ab, die wir üben. Zum Entwickeln von geistiger Ruhe richtet man den Blick abwärts, in der Phase der intuitiven Einsicht ist der Blick gerade nach vorn gerichtet und für die Mahamudra-Praxis schaut man leicht nach oben, um den Geist mit dem Raum zu verbinden.

Das ist jetzt eine typisch tibetische Meditationsinstruktion. Der gesenkte Blick dient der Sammlung. Klar. Wenn die Sammlung stabil geworden ist und wir die Sinneseindrücke in ihrer nicht-fassbaren Natur erkennen. Wenn wir sie durchschauen, dann können geradeaus, dann können wir überall hinschauen, weil wir nicht mehr ins Greifen nach den visuellen Eindrücken hineinfallen. Wir verstricken uns nicht mehr. Und wenn wir so weit und offen wie der Himmel meditieren – das ist ein typisches Beispiel aus der Mahamudra-Meditation – dann geht auch der Blick in die Weite, löst sich von den vielen Sinneseindrücken, die so im direkten Gesichtsfeld sind. Der (Blick) schaut nicht wirklich in die Weite, da gibt es nichts zu sehen, das kann man in einem Raum machen: in die Weite schauen. Es ist nur, dass der Blick sich hebt, und wir wie der inneren Weite gewahr sind, während der Blick ebenfalls auch ganz weit wird, so leicht erhöht.

Auch da: Experimentiert damit. Das ist jetzt nicht etwa so gedacht, dass ihr euch jetzt einstuft und sagen müsstet: Ich bin noch bei der Praxis von Geistesruhe, deswegen muss mein Blick immer nach unten gehen. Nein, manchmal so, manchmal so, je nachdem, was euch guttut. Da seid ihr selbst diejenigen, die entscheiden, was jetzt gerade angesagt ist.

Es ist sehr wichtig, sich in der richtigen Haltung zu üben, besonders des Rückens und der Augen, denn dadurch wird es einfach, den Geist bewusst zu halten und Erfahrungen und Verwirklichung zu entwickeln. Wenn wir uns »hängenlassen« – zusammensacken –, engt das den Brustraum ein, wodurch der Geist schwer und dumpf wird. Es mangelt an Klarheit und wir versinken in unbewusste, schläfrige Geisteszustände.

Das ist so für den Normalbürger, dass das Zusammensacken mit schläfrigen Geisteszuständen einhergeht. Tatsächlich ist das nicht zwangsläufig so. Wir können auch bei krummen Körperhaltungen sehr entspannte, offene Geisteszustände erfahren. Das hängt davon ab, wie weit unsere inneren Energien schon gereinigt sind. Dann hat das nicht mehr diese starken Auswirkungen. Es geht so weit, dass wir – egal in welcher Stellung, im Bett, im Schlaf liegend – das klare Licht, das non-duale erwachte Gewahrsein, erfahren können. Es ist also nicht gemeint, dass das zwangsläufig immer so wäre, aber wir sollten diesen Zusammenhang mal beobachten, wie kleine Veränderungen im Blick, in der Haltung ihre Auswirkungen auf den Geist haben.

***Halten wir uns gerade, können die subtilen
Energien frei zirkulieren und der Geist wird klar.***

Genau darum geht es. Es geht darum, dass die subtilen Energien (*prāṇa*) frei zirkulieren können.

Dies sind die wichtigsten Punkte, die wir berücksichtigen sollten, um den Geist über den Körper günstig zu beeinflussen. Für diejenigen, die jung und geschmeidig sind, gibt es darüber hinaus die Sieben-Punkte-Haltung von *Vairocana*. Wenn man sie einnehmen kann, ist das sehr nützlich und segensreich für die Meditation.

Morgen zeige ich Euch diese Haltung. Vielleicht ist meine Hüfte dann auch geschmeidiger. Also morgen sehen wir uns die Sieben-Punkte-Haltung von *Vairocana* an. Und dann beschließen wir mit der Widmung.

*** Widmung ***

Es ist mir noch ein Anliegen, euch zu sagen, dass ihr überhaupt keinem Gruppenzwang unterliegt, was diese Gebete angeht. Ihr könnt einfach still sitzenbleiben, meditieren und da sein, ohne da mitzusingen, mitzurezitieren. Es ist nur einfach ein Wunsch, der geäußert wurde und dem ich gerne nachkomme, aber ihr seid da völlig frei, was das angeht. Ihr könnt auch irgendetwas Anderes während der Zeit in eurem Geist machen, irgendetwas Anderes rezitieren, könnt ihr auch.

2.5. Meditation wie Großmutter – Kämpfen aufgeben – Tiefe Unruhe

Audio 06: "06 19.15 LT Potpurri - Meditation wie Grossmutter-Samsara gleich kämpfen-tiefe Unruhe"

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

Und direkt lade ich euch ein, weiter zu praktizieren. Lasst uns noch einmal das anwenden, was wir heute schon gehört haben.

Es geht um eine voll bewusste, gewahre Form des Nichtstuns – intelligentes Nichtstun.

Die Weisheit oder die Intelligenz zeigt sich darin, dass man weiß, wenn man nichts zu tun hat, mal nichts zu tun braucht. Und auch merkt, wenn man vielleicht hier und da mal etwas lenkend eingreifen muss. Diese unterscheidende Weisheit, die braucht es.

In der Mahamudra-Tradition nehmen wir dafür das Beispiel der Großmutter, der alten Großmutter, die die Kinder hütet, aber ohne sie zu hüten. Wir meditieren wie eine Großmutter, die die Kinder hütet und lassen die Kinder einfach, weil wir wissen, dass alles im grünen Bereich ist – Gedanken entstehen und vergehen, das Spiel der Erscheinungen vollzieht sich und wir brauchen nicht einzugreifen, wir sind ganz entspannt.

Wir sehen, wie alles entsteht, wir durchschauen das Spiel der Gedanken, wir sehen, dass sie keine Substanz haben und deswegen kommt es auch nicht zu einem Greifen und da gibt es nichts zu tun. Wenn wir uns mal verstricken, wenn dann mal die Gedanken miteinander Karussell fahren und es wird etwas zu heftig, dann tut die Großmutter etwas. Sie erinnert sich daran, dass all das das Spiel der Erscheinungen ist und dass wir gerade dabei sind, uns zu verstricken und diese weise Erinnerung, das ist alles, was es braucht, das ist, was sie tut, denn schließlich findet das Spiel der verstrickenden Gedanken ja in uns selbst statt.

Das Vertrauen der erfahrenen Großmutter kommt aus einem tiefen Seinsverständnis. Maßregeln führt zu Widerstand – Bestimmen-Wollen führt letzten Endes auch zur Revolte. Lasst das Spiel sich entfalten und es wird sich alles von selbst auflösen.

Speziell am Ende eines Tages – so wie jetzt – sollten wir meditieren wie eine Großmutter – keine Anstrengung mehr machen.

Ist schon je ein Gedanke von sich aus geblieben? Gibt es nicht. Ist schon je ein Gefühl, eine Emotion von sich aus geblieben, ohne dass wir sie irgendwie genährt hätten? Gibt es nicht. Passiert nicht. Diese geistigen Bewegungen, diese Erscheinungen, wie wir sie auch nennen, haben aus sich heraus keinen Bestand.

Und das ist das Vertrauen, was unsere innere Weisheit besitzt. Sie weiß, wie die Dinge sind und entspannt sich genau da hinein.

Die Großmutter ist auch deswegen ein schönes Bild, weil diese innere Haltung voller Mitgefühl ist, voller Liebe. Wir sehen das Spiel, wir verstehen das Spiel, sind verbunden mit der Lebensfreude. Wir mögen es, wenn da so getobt wird, es ist wunderbar.

Wir sagen uns wie eine Großmutter: Das hat noch nie jemandem geschadet. Eingreifen tut sie wirklich nur, wenn wir uns da verstricken, wenn wir uns verrennen, wenn tatsächlich Gefahr besteht, dass wir uns hineinsteigern, z.B. in ein vermeintliches Problem. Oder wenn wir an etwas Schönerem, an etwas Wunderschönerem so anhaften, dass wir der Lebenskraft durch unser Anhaften die Freude abwürgen. Dann greift sie auch ein und sagt: Na, komm, entspann ein bisschen, du verfängst dich im Spiel.

Anders als eine Mutter oder ein Vater nimmt die Großmutter das Spiel der Enkel nicht so persönlich. Das schwingt auch mit in dem Beispiel. Sie identifiziert sich nicht so damit. Es sind halt nicht ihre Kinder, sie ist nicht für alles verantwortlich. Das gibt ihr etwas mehr Raum sich zurückzulehnen.

Die Eltern reagieren oft zu stark ... Überreaktion ... zu stark in Sorge, dass etwas schief geht. Also ich weiß nicht, was eure Großeltern waren und wie ihr selbst seid als Großeltern, aber in so einem tibetischen Clan – wo dieses Beispiel herkommt – da waren die Großeltern, auch die Großtanten, da gab es auch immer mehrere von denen und die lehnten sich wirklich zurück und drehten dabei ihre Mani-Mühle: *OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG* ... Sie praktizierten während sich in der Jurte oder auf der Wiese vor der Jurte, das Treiben abspielte, das war ihr Privileg, sie hatten ihre Arbeit im Leben getan und jetzt ging es nur noch darum, das Erwachen zu verwirklichen und möglichst viele *OM MANI PEME HUNG* zu sagen und wohlwollend da zu sein. Daher kommt das Beispiel. Viele solche Großmütter haben tatsächlich Mahamudra verwirklicht, ohne jemals ins Retreat zu gehen. Ist schon irre. Es ist möglich – natürlich waren das sehr ruhige Lebensumstände im Vergleich mit unseren, aber es war kein völliger Rückzug. So können wir auch, wenn wir die Großmutter-Haltung einnehmen, das Erwachen erlangen, indem wir einfach zuschauen, wie die Dinge in unserem Geist entstehen und vergehen – wie durchsichtig sie im Grunde genommen sind, dass sie überhaupt keine Substanz haben. So als wären wir uns in einem Traum ständig bewusst, dass es sich nur um einen Traum handelt.

Lasst uns wieder eine Weile still meditieren.

Bitte versucht nicht, das Maximum aus euch rauszuholen. Entspannt kommen wir viel weiter. Dann gibt es nicht so starke Schwankungen.

Und für die, die es gerne ganz entspannt haben: Lasst den Lama meditieren. Lasst diese andere Dimension in euch meditieren, auf die das Ich gar keinen Zugriff hat.

*** Meditation (16:05 – 23:35) ***

Um wirklich weit zu kommen in der Meditation, ist es wichtig, das Kämpfen aufzugeben ... mit den verschiedenen Geisteszuständen.

So ein paar unter euch sind gerade dabei, sich zu überlegen, ob sie gegen die Müdigkeit kämpfen sollen. Das ist unnötig. Lasst sie zu, bleibt ein wenig gewahr wie so ein feiner Faden der Achtsamkeit, der euch in den müden Geisteszustand hineinbegleitet. Und ihr werdet sehen, in einer Viertelstunde, zwanzig Minuten, manchmal sogar schneller, hat er sich verflüchtigt. Es ist noch nicht die Müdigkeit, die euch in den tiefen Schlaf führt. Es ist nur so eine Anspannung, die sich einstellt nach einem Tag, wo ihr anders funktioniert habt als sonst. Und das ist anstrengend. Obwohl es ein entspannter Tag war, ist es einfach wirklich anstrengend, so anders unterwegs zu sein. Das entspricht nicht unseren Gewohnheiten. Immer wenn wir uns anders verhalten, als es unsere Gewohnheiten sind, dann zeigt sich irgendwann eine gewisse Müdigkeit. Deswegen können Retreats so anstrengend sein, obwohl man wirklich fast nichts tut.

Also das Kämpfen aufgeben, auch mit den aufgewühlten Geisteszuständen, die vielleicht auch einige von euch jetzt erleben. Nicht kämpfen. Kämpfen ist Samsara: Ich will etwas und mein Geist will etwas Anderes. Ich und mein Geist. Kampf. Hm. Führt nicht ins Erwachen.

Auch mit unserem Leben lohnt es sich nicht zu kämpfen. Es ist halt unseres. Wenn wir da den Kampf reinbringen, wird es schwierig. Gestalten ... ja! Gestalten, das Leben gestalten ... und am besten mit dieser Haltung des Nichtstuns im Tun. Also Handeln in einem Bewusstsein, in einer Offenheit als würden wir nichts tun, als würde niemand irgendetwas tun. Und doch ist ganz klar: Wir gestalten, wir geben Impulse, aber wir sind so wenig identifiziert, dass wir das Gefühl haben: Niemand tut irgendwie etwas, es passiert aus der Kraft der Weisheit heraus, des Verstehens und es passiert einfach, es vollzieht sich.

Manchmal fühlt man sich da so bisschen wie ein Werkzeug, ein Instrument. Manchmal hat man gar kein besonderes Gefühl, sondern ist in einem ganz wohlwollenden kreativen Gestalten, ohne dass einen dabei die Angst packt, es könnte nicht gut kommen und die Hoffnung, man würde irgendwie ganz groß damit rauskommen, es würde irgendwie etwas ganz super dadurch entstehen. Beide Formen von Anspannung sind abwesend. Ein Handeln im Nichtstun.

Damit uns das möglich ist, braucht es die Übung in Meditation. Da geht es darum, beim Meditieren das subtile Manipulieren zu lassen. Manipulieren führt nicht weit. Wir können damit bestimmte Geisteszustände erzeugen, wir können eine gewisse Ruhe erzeugen, wir können uns runterregulieren, aber die Freiheit ist das nicht.

Wo wir noch eine Tendenz zum Manipulieren verspüren in uns, wissen wir, dass wir da auf dem Holzweg sind. Da könnt ihr ganz sicher sein. Ich gehe gegen irgendetwas an in mir, z.B. will ich, dass der Geist ruhig und unabgelenkt wird. Und ich gehe gegen Gedanken vor, gegen mein eigenes Aufgewühltsein. Viel befreiender ist es, das Aufgewühltsein in seiner Natur zu erkennen, es anzunehmen und zu sehen: Ja, da ist mächtige Aktivität, aber wenn niemand damit kämpft und sich niemand dafür interessiert, löst sich das mal gleich auf. Da brauchen wir nicht zu kämpfen. Das Kämpfen ist eine Form – so wie man es in der Praxis des Chöd nennt – den Dämonen stark zu machen. Dadurch wird der Dämon immer stärker. Das, wogegen wir kämpfen, wird – zunächst subtil und dann ganz offenkundig – immer stärker. Man kann beim Meditieren durch Selbstkontrolle allmählich die Gedanken reduzieren, aber irgendwann kommt der Bumerang zurück – backlash auf Englisch. Es kommt zurück, springt einen wieder an, man hat eine Phase gesteigerter Aktivität und wundert sich, woher das kommt. Das ist die Folge der subtilen Manipulation vorher. Könnt ihr euch sparen.

So manche meditative Zustände streben wir an als eine neue Form von Selbstbestätigung. Ich habe ein gutes Retreat gemacht, weil ich das und das erlebt habe. Meditation ist eine Einladung, die Situation genauso zu nehmen, wie sie ist: offen, wach, gewahr, fließend. Aber eben nicht manipulierend. Wenn wir das tun, öffnet sich unser Geist und es stellt sich Geistesruhe ein, aber eben nicht nur Geistesruhe.

Der Geist zeigt sich auch in seiner Dynamik und die ist Klasse. Da gibt es überhaupt kein Problem damit, mit der Dynamik unseres Geistes. Schließlich ist es ja genau diese Dynamik, die wir brauchen, um die Welt zu gestalten. Diese Dynamik hat der Buddha ja gebraucht, um so wunderbare Unterweisungen zu geben. Und alle Lehrer seither nutzen die dynamische Natur des Geistes, um zu kommunizieren, um zu verstehen, um mit dem Herzen zu verstehen. Auch das geht nur mit einem dynamischen Geist. Ein befreiter Geist, ein Geist, also eine Herzenshaltung, die befreit ist von all diesem persönlichen Wollen und Nichtwollen.

Und da haben wir ja jede Menge Gelegenheit dazu, an so einem langen Tag der Meditation. Da merken wir so vieles, was uns passt und nicht passt. Und langweilen uns und fühlen uns alleine und freuen uns wieder. Und immer ist irgendwie alles sehr persönlich, aber es ist einfach, wie es ist. Wir machen da unser kleines Drama draus, eventuell ein Retreat-Drama. Das brauchen wir nicht. Wir können uns einfach öffnen – da wird viel Freude kommen, unglaubliche Freude, weil wir so offen sind und selbst, wenn die Dinge schwierig zu sein scheinen, das nimmt gar nichts von dieser natürlichen Freude, die durch die Entspannung kommt.

Und wir sind interessiert an dem, was passiert. Es braucht nicht weniger zu werden. Wir sind interessiert, was für Muster da ablaufen. Wir sind interessiert an Wahrnehmungen, an den subtilen Nuancen von Wahrnehmungen. All das ist wunderbar. Es ist auch da ein Interesse, ohne zu greifen, ohne sich zu identifizieren. Es kommt so manchem von uns fast wie ein Ding der Unmöglichkeit vor. So wie man sich kaum vorstellen kann, zu lieben ohne zu greifen. Aber tatsächlich ist das der Weg der Befreiung. Bei allem, was wir tun, diese Dynamik zu bejahen und es halt zu befreien von diesem Zugriff der Identifikation, das, was wir Fixierung nennen.

Lasst uns das nochmal für eine kleine Weile miteinander praktizieren in der Meditation.

*** Meditation (34:15 – 48:10) ***

Bei fortgesetztem Meditieren entdecken wir in der Tiefe eine gewisse Ruhelosigkeit, eine Unruhe. Die hat gar keinen Inhalt. Das ist keine Unruhe, die Gedanken produziert. Es ist einfach eine Unruhe, die aus einer Grundspannung kommt und etwas mit unseren tieferen Ängsten zu tun hat, loszulassen, Kontrolle loszulassen. Es erscheint mir so, als ob es – selbst jetzt schon am Anfang des Retreats – gut wäre, darüber zu sprechen.

Wenn ihr entspannt, könnt ihr relativ schnell durch die Schichten der Gedanken hindurch entspannen und ihr kommt recht bald an diese Schicht der Unruhe. Das ist da, wo sich der eigentliche Fortschritt bei der Meditation abspielt. Man würde jetzt denken, da es sich um Spannung handelt, dass wir uns da hinein entspannen. Das klappt so nicht. Da kommt es normalerweise zu diesen Zuckungen, dass wir wie so wie ein kleines Katapult in uns spüren, das uns da rausbefördert. Ladet diese Unruhe ein, mal ganz ins Bewusstsein zu kommen, also öffnet euch für diese tiefe Schicht der Unruhe. Und ihr werdet merken, dass, wenn ihr da wie darin eintaucht, euch dafür öffnet, dass die genau so wenig Substanz hat wie alles andere, dass da gar nichts ist, wovor man Angst haben müsste.

Lasst euch darauf ein, beim Praktizieren euren inneren Ort wie inmitten dieser Unruhe zu finden, nicht weglaufen, nicht ruhig machen. Dieses innere Flattern, dieses innere Vibrieren spüren, zulassen und allmählich mit Gewahrsein durchdringen ... auch mit Interesse, Interesse, uns in den Tiefen unseres Seins kennenzulernen. Dort ist der eigentliche Sitz für unsere Unzufriedenheit, für unsere Ängste und Hoffnung, für unser Getrieben-Sein, unser Nie-ganz-zur-Ruhe-Kommen, obwohl wir eigentlich gute Bedingungen haben. Ich möchte euch einladen, diese Tiefe kennenzulernen, die Furcht davor zu verlieren und dann zu merken, dass sie sich völlig auflösen kann. Es ist nicht etwas, das bleibt.

Ein Teil davon ist ein Beunruhigt-Sein vom Unbekanntem, weil das, was da kommt und dahinter kommt, was wir da so ahnen und vermuten, uns beunruhigt – wir wissen nicht ganz, ob das nicht vielleicht gefährlich ist. Darum ist es gut, dem Zeit zu geben und immer wieder beim Meditieren nach dieser feinen Unruhe zu suchen, sie aufzuspüren. Wenn wir damit in Kontakt sind, beschäftigen uns die normalen Gedanken überhaupt nicht mehr. Die sind wie weg. Die sind so was von unwichtig. Da geht es wirklich um etwas ganz Existenzielles, etwas ganz Tiefes in uns und wenn wir uns da gelassen drauf einlassen, sind es befreiende Entdeckungen, dass wir tatsächlich vor nichts davonzulaufen brauchen.

Und das war's von meiner Seite für heute Abend. Kurze Widmung.

*** Widmung ***

3. Unterweisungen des 3. Tages (27.3.2017)

3.1. 4 Kontemplationen

Audio 08: "08 06.30 LT 4 Kontemplationen - Rezitation Zuflucht"

Eigentlich kontemplieren wir diese vier Gedanken, die den Geist zum Dharma wenden, bevor wir die Zuflucht rezitieren. Das werde ich heute mit euch so machen. Bei diesen vier grundlegenden Kontemplationen ist es ganz gut, wenn wir sie jedes Mal ein bisschen anders machen, so dass sie frisch bleiben und nicht zur Routine werden.

So können wir uns bei dem ersten Gedanken über die kostbare menschliche Existenz auch einfach fragen, wofür kann ich heute, jetzt gerade, dankbar sein? Und dann die Antworten kommen lassen. Da gehören auch die vielen kleinen Dinge hinzu: Dass ich es mal wieder aufs Meditationskissen geschafft habe, dass die ganze Nacht hindurch auf jeden Ausatem wieder ein Einatem gefolgt ist, dass ich wach genug bin wahrzunehmen, was in mir vor sich geht, an einem sicheren Ort inmitten einer praktizierenden Sangha usw. Es geht nicht nur um Dankbarkeit, sondern es geht dabei auch darum, sich zu freuen. Woran kann ich mich jetzt gerade freuen? Ich freue mich z.B. gerade zu sitzen, ich freue mich an der frischen Luft, ich freue mich die anderen wahrzunehmen, halt das was für euch persönlich zutrifft.

Und dann gehen wir zur zweiten Kontemplation. Das Anliegen dabei ist, realistisch zu sein, was das Leben angeht und sich direkt zu Anfang die prozesshafte Natur unseres Lebens in Erinnerung zu rufen. Alles ist im Wandel. Wir wissen nie bei irgendetwas, wie lange es wirklich dauern wird, wie lange die Bedingungen erhalten bleiben, so dass es sich ungefähr wie jetzt fortsetzt. Wir machen uns klar, dass unser Gefühl von Sicherheit, z.B. dass Beatenberg noch viele Jahre existieren wird, eine Kalkulation mit der Wahrscheinlichkeit ist. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, aber sicher ist es nicht. Da wo wir Sicherheit im Leben spüren, gibt es einfach eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass die Bedingungen noch eine Weile anhalten. Und genau da ist es gut, realistischer zu werden. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass ich als Nicht-Raucher, Nicht-Trinker, Vegetarier ein Alter erreiche, dass über dem Durchschnitt der Lebenserwartung liegt, aber tatsächlich kann es auch sein, dass es morgen schon vorbei ist. Das ist diese Prise Realismus, die die Kontemplation über Vergänglichkeit mit hineinbringt in unser Leben. Und da es passieren könnte, dass dieses Leben sehr schnell vorbei ist, möchte ich es jetzt gut nutzen. Das ist der Punkt, auf den diese Kontemplationen hinzielen, Wertschätzung für dieses Leben und eine Ahnung davon, dass es auch schnell vorbei sein könnte. Und dann der Entschluss, es gut zu nutzen, solange ich noch diese wunderbaren Bedingungen habe.

Dann frage ich mich: Und jetzt gerade, wie möchte ich es nutzen? Wie möchte ich es gestalten? Und zu dieser Kontemplation über Karma gehört auch, dass ich mir klarmache, dass das Gestalten im Geist anfängt, mit welcher Haltung, mit welcher Sicht ich ins Leben gehe. Welche Sicht, welche Haltung möchte ich jetzt gerade kultivieren? Und ich beginne sofort, das umzusetzen.

Und dann gleiten wir hinüber zur vierten Kontemplation. Da geht es darum, uns vor Irrwegen, vor Sackgassen, zu bewahren. Es geht um die Unzulänglichkeit von Samsara, also auch da realistischer zu werden und temporäres Glück von dauerhaftem Glück unterscheiden zu lernen. Wo finde ich wirkliches Glück, das nicht von Bedingungen abhängig ist? Also auch da realistischer zu werden, dass es nicht so sehr um das Gestalten im Außen geht, zu meinen, wenn ich das und das in meinem Leben noch besser hinkriege im Außen, dann werde ich glücklicher sein, sondern zu sehen, dass ziemlich unabhängig von äußeren Bedingungen ein inneres Glück, eine innere Freude freigesetzt werden kann, wenn sich dieser Geist befreit aus dem, was Leid erzeugt.

Und wie mache ich das genau heute, jetzt? Die Antwort ist schon seit Jahrhunderten dieselbe: Indem ich mich auf Befreiung und Erwachen ausrichte. Natürlich jeder auf seine Art. Aber doch können wir das in diesen einfachen Sätzen zusammenfassen, mit denen wir unsere Zuflucht nehmen.

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

Mit dieser Geisteshaltung beginnen wir unsere Meditation. Wir lassen die Zuflucht in uns Platz nehmen, wir lassen sie in uns verschmelzen und vertrauen uns der Zuflucht, dem Buddha und lassen den Buddha meditieren.

3.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 84-86)

Audio 09: "09 09.15 LT Grundlegende Gedanken S.84f - weltliches Glück-erwachte Freude - im Tod alles zurücklassen"

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

Lasst uns weitermachen in der ersten Passage über die grundlegenden Gedanken. Wir sind auf Seite 84 – der unterste Abschnitt.

Und eigentlich ist das immer so eine Auffrischung all der Gedanken, die wir ohnehin in uns tragen. Es tut gut, im Retreat so einmal täglich sich Zeit zu nehmen, diese grundlegenden Kontemplationen aufzufrischen und zu schauen: Wo stehe ich damit eigentlich gerade? Das gibt unserer Motivation einen gesunden Boden.

Übrigens sind das alles öffentliche Unterweisungen hier von Gendün Rinpotsche – es sind jetzt keine Unterweisungen, die er in den Dreijahresretreats gegeben hat. Das sind Unterweisungen, die er jeweils bei seinen Sommer- oder Winterkursen in Frankreich oder Deutschland dem größeren Publikum gegeben hat. Nur dass ihr so den Ursprung auch wisst.

Im Unterscheid zum Buddha haben wir gewöhnlichen Wesen noch nicht die Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufes erkannt und streben immer noch nach weltlichem Glück, nach etwas mehr Freude und Wohlergehen im gewöhnlichen Leben. Natürlich strebt jeder nach Glück und daran ist auch nichts auszusetzen. Aber wir sollten erkennen, dass weltliches Glück oberflächlich und vergänglich ist und aufgrund unserer Ichbezogenheit mit den Mustern von Hoffnung und Furcht die Keime des Leidens bereits in sich trägt.

Der zweite Teil des Satzes ist ganz wichtig, um beim ersten Teil des Satzes nicht das Gefühl zu kriegen, da würde eine Abwertung von Glück und Freude stattfinden. Schaut noch mal genau hin: Weltliches Glück, klar, es ist vergänglich. Alles Bedingte ist vergänglich. Und es geht auch nicht so tief, deswegen ist es oberflächlich, weil es nicht aus der Tiefe des Seins entspringt, sondern durch Bedingungen entsteht. Wir sind etwas freudiger heute vielleicht, weil wir die Bergsilhouette wieder sehen und die Sonne scheint. Ja, das sind Bedingungen. Es geht nicht so tief wie die tiefe Freude, die uns begleitet, unabhängig von Bedingungen, egal wie das Wetter ist.

Deswegen so diese beiden Worte "oberflächlich" und "vergänglich". Aber das eigentliche Problem ist ... es ist nicht ein Problem sich zu freuen, wenn die Sonne scheint, überhaupt nicht, überhaupt nicht ... nur wenn das von Ichbezogenheit durchsetzt ist, durch ein Fixieren, durch ein Habenwollen und etwas anderes nicht haben wollen, dann ist es vorprogrammiert, dass wir unglücklich werden, wenn die Wolken aufziehen. Dass wir uns so fühlen, als könnten wir nur hier an diesem Ort sein und jeder andere Ort

der Welt ist halt nicht so schön. Und da bin ich dann unglücklich, wenn ich zum Beispiel im Flachland leben muss. Oder wenn jemand, der das Meer liebt, in den Bergen leben muss.

Wenn wir uns so von äußeren Bedingungen abhängig machen, dann ist das Leid schon programmiert und es ist subtil auch jetzt schon da. Wer die Feinheit hat, das im eigenen Geist zu merken ... dann merken wir, dass solch eine anhaftenden Freude ..., dass Anhaften eben jetzt schon da ist und nicht erst kommt, wenn es sich wandelt. Am besten können wir das am Strand im Urlaub erleben, wenn wir subtil immer nach der Optimierung unseres Genusses schauen. Ja, das ist etwas, was wir dort sehr gut mitkriegen, weil wir vielleicht lange Zeit ruhig unter dem Sonnenschirm liegen und Zeit haben zu spüren: Na, wie geht's jetzt noch besser? Eine Rolle nach rechts, eine Rolle nach links. Ein Eis. Einmal kurz abkühlen gehen. Na, und was machen wir heute Abend?

Dieses Programm der Optimierung von Samsara, das läuft ständig, und das ist, was Gendün Rinpotsche hier meint: Wir sind nicht einfach entspannt und großartig drauf und freuen uns an der Sonne wie am Regen, sondern schauen, dass wir es irgendwie noch optimaler hinkriegen. Und das ist subtiler Stress. Und wenn wir es nicht so optimal hinkriegen, dann ist der Stress noch grösser. Er fängt da nicht erst an. Der zeigt sich dort in der Gegenreaktion auf die kleine Enttäuschung, wenn die Welt unseren Vorstellungen nicht entspricht.

Wir finden zum Beispiel im Restaurant nicht das, was wir essen wollen. Das sind so Kleinigkeiten. Wir haben einen schönen Abend vor, aber unsere Gäste oder unser Freund, unsere Freundin spricht nicht über Dinge, die uns besonders glücklich machen ... die wollen ausgerechnet an dem Abend Dinge ansprechen, die ihnen schon lange auf dem Herzen liegen. Na ja, gut, gehn wir halt mit, aber kleiner Widerstand, kleiner Widerstand gegen das, was das Leben bringt. Und dieser Widerstand, genau das ist der Stress von dem Gendün Rinpotsche und übrigens alle Meister sprechen.

Also das ist gemeint, dass dieses sogenannte weltliche Glück aufgrund unserer Ichbezogenheit mit den Mustern von Hoffnung und Furcht die Keime des Leidens bereits in sich trägt. Genau das, was ich gerade beschrieben habe. Es trägt die Keime bereits in sich und wer fein genug ist, kann es schon wahrnehmen, während es stattfindet. So, wo es sich eigentlich erst noch vorbereitet für die meisten – viele kriegen noch gar nicht mit, dass sie schon dabei sind, durch das Haften und die eigenen Vorstellungen darüber, wie es zu sein hat, den nächsten Stress, den enttäuschten Streit mit dem Partner vorzubereiten. Noch scheint alles in Ordnung zu sein, aber untergründig stimmt schon etwas nicht.

Dasselbe Glück, was hier weltliches Glück genannt wird, könnte erwachte Freude sein. Erwachte erleben Freude, natürlich, die ganze Zeit. Und sie erleben auch Freude bei schönen Dingen. Wenn sie schöne Blumen sehen oder die Sonne scheint. Dabei ist ihr Geist aber frei von diesem Wiederholungszwang, von dem Verlängern-Wollen, vom Greifen, vom Haben-Wollen. Es ist Freude an den Sinneserfahrungen. Im tibetischen Buddhismus, dem Vajrayana, nutzen wir die Freude an den Sinneserfahrungen als Eintrittspforte ins Erwachen. Und wir üben uns darin – über Klänge, also Musik, das Singen, über Visuelles. Ihr kennt zum Beispiel Thangka-Malerei und das Betrachten von schöner Kunst, von inspirierender Kunst. Und durch gemeinsam eingenommene Essen, diese Festessen, die wir *tsok* nennen – *gaṇacakra* und so weiter. Über Tänze und was alles dazugehört – alles wird eingebunden in den Weg und wird zur Praxis. Das kann unser ganzer Alltag auch sein. Unser Alltag ist nicht weltlich, weil er in der Welt stattfindet, sondern ist weltlich, weil er von diesen Mustern von Hoffnung und Furcht, von Ichidentifikation durchdrungen ist. Das macht unser Leben weltlich. Nicht wo es stattfindet. Das Leben im Kloster – sag ich euch – kann genau so weltlich sein, wie das Leben draußen auf der Straße. Es macht keinen Unterschied, in welchen Mauern man sich befindet. Man bringt seinen eigenen Geist mit und der entscheidet, wie weltlich dann das Leben ist – also wie stark es sich an dualistischen Vorstellungen von gut und schlecht orientiert. "Mag ich." – "Mag ich nicht." Das ist, was hier weltlich genannt wird.

Der Daseinskreislauf – das, was wir Samsara nennen – **ist von Grund auf von Wandel und Leid geprägt – wo immer Anhaften an Vergänglichem und Ichbezogenheit sind, ist auch Leid. Dies zu erkennen und sich auf eine verlässliche Zuflucht auszurichten ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung von bedingter Existenz, dem Auflösen unserer Anhaftungen.**

*Laufen wir weiterhin vergänglichen Freuden
hinterher und lassen uns von ihnen über die
leidvolle Natur des Daseins hinwegtäuschen,
werden wir endlos in Samsara kreisen.*

Nehmen wir uns mal die Zeit, diesen Satz nochmals anzuschauen. Das Problem von Freuden ist nicht, dass sie vergänglich sind, sondern dass wir ihnen hinterherlaufen. Wir nehmen die Freuden, wie sie kommen. Alle sind willkommen. Und wir entdecken immer mehr Grund zur Freude, das ist ein Superdevisen im Leben, aber wir machen uns nicht abhängig davon. Wir lernen es, uns an einem einfachen Atemzug zu erfreuen. Wir lernen es, uns daran zu erfreuen, dass wir sehen können, dass hören stattfindet, den Körper spüren, die geistige Aktivität wird zur Quelle von Freude. All das, was ohnehin stattfindet, kann zu einem Genuss werden, zu einer Freude – und diese Freude ist gepaart mit der Erkenntnis der leeren, nicht fassbaren Natur der Sinneserfahrungen. Das ist der Königsweg des Erwachens. Sich an allem freuen zu können und nicht ins Greifen, ins Verlangen und Ablehnen zu kommen. Da bleibt unser Geist frei, beziehungsweise er öffnet sich, wenn er vorher im Greifen war.

Wir lassen uns nicht täuschen. Die Natur des bedingten Daseins, also des dualistisch bedingten Daseins, das ist damit immer gemeint ... durch dualistische Vorstellungen geprägt, das ist wie Samsara beschrieben wird ... Wir lassen uns nicht täuschen, wo immer unsere Haltung, unsere Einstellung von Dualität geprägt ist, ist schon Stress im Spiel. Das können wir untersuchen, da können wir selbst hineinschauen.

Zunächst mal merken wir das als Praktizierende nicht so in unserem normalen, entspannten Zustand, aber wir merken es an der Zunahme von Ichbezogenheit, wenn ich mich stärker betroffen fühle, welche Anspannung im selben Moment dann zunimmt, wie stark die Anspannung dann zunimmt. Wir merken es am Anschwellen und Abschwollen der Spannung in unserem Geist, je stärker wir in Ichbezogenheit sind. Ihr kennt das, wenn ihr unbekümmert Gehmeditation macht. Ihr geht auf und ab, nichts kümmert euch, ihr seid entspannt. Es läuft jemand an euch vorbei und ihr setzt euch in Beziehung zu diesem Schatten, zu diesem Jemand, der da vorbei läuft. Schon merkt ihr eine kleine Anspannung im Geist. Das ist, was ich mit Anschwellen und Abschwollen meine. Etwas beginnt uns in Schwingungen zu versetzen und ich frage mich: Ich? Muss ich jetzt ausweichen oder weicht der andere aus? Was macht das mit mir? Ist das ein netter Mann, ist das eine nette Frau? Soll ich nicht vielleicht doch mal hinkucken? Das ist es, genau das, das ist das Anschwellen und Abschwollen der Ichbezogenheit im ständigen Kontakt mit Dingen.

Zwischendurch ist es nicht etwa so, dass die Ichbezogenheit ganz weg wäre, aber sie ist so wenig aktiviert, dass wir sie nicht bemerken. Wenn ihr Zustände ganz frei von Ichbezogenheit kennt, dann merkt ihr auch diese leichte Ichbezogenheit, die im Normalzustand einfach da ist. Dann ist der Kontrast offenkundig. Doch bis dahin merken wir da nichts. Es sei denn, ihr merkt diese grundlegende Ruhelosigkeit, von der ich gestern Abend sprach. Von dieser ganz feinen Unruhe, unter, jenseits von allen Gedanken, von aller geistiger Aktivität, die sich mit irgend etwas beschäftigt. Wenn ihr die merkt, wenn ihr die erspüren könnt, dann merkt ihr, dass die Ichbezogenheit auch im entspannten Zustand aktiv ist. Was Gendün Rinpotsche hier meint, ist, dass wir uns nicht täuschen lassen sollten, dadurch dass wir uns entspannt und wohl fühlen. Das ist es noch nicht ganz. Das ist noch nicht die Freiheit. Sich entspannt wohlfühlen, z.B. nach einer wunderbaren Wanderung hinauf auf eine Bergspitze, dieser Moment da oben, diese wunderschönen halben Stunden, Stunden, die wir da verbringen. So weit und offen der Geist auch ist, lässt euch nicht täuschen, er ist immer noch in diesen dualistischen Mustern gefangen. Wir sind

in einer bedingten Form von Freude und Glück. Es hindert uns nämlich nichts daran, diese Weite in der Talsohle zu erfahren. Es gibt gar keinen Grund, dass wir sie für da oben reservieren.

Das nennt man bedingtes Glück. Und das zeigt auch, dass wir nicht wissen, wie wir in diese Weite hineinkommen. Und auch in dieser Weite – und das wisst ihr ja nun, es gibt ja diese wunderschönen Szenen: Alle kommen oben auf dem Gipfel an und man macht mal so ein Foto, von denen, die da oben sind und alle sind sie grad dabei über WhatsApp die Fotos ihren Freunden zu schicken. Ja, super spannend – ja, es ist direkt im Greifen und Schicken und Habenwollen und Festhaltenwollen und Weiter-schicken und ja ... so sind wir drauf. Ist nichts Schlimmes dabei, es ist nur, dass wir uns nicht täuschen lassen sollten. Es ist wunderbar, es ist immer noch der schönste Moment des Tages – wir wollen ihn nicht madig machen. Aber wir dürfen uns auch nicht täuschen lassen. Das ist es noch nicht. Das Erwachen ist nicht wie ein Moment auf dem Rothorn oder wo auch immer. Es hat Gemeinsames damit, aber es kann überall stattfinden.

Das erste Mal, als ich etwas von einer ungewöhnlichen Situation des Erwachens hörte, war im Retreat mit einer burmesischen Lehrerin, mit Mother Sayamagi. Und sie erzählte uns, wie jemand den Strom-eintritt in ihrem Zentrum in Rangun gefunden habe, direkt neben einer Betonmischmaschine, weil die ganzen Zellen renoviert wurden, aber der wollte trotzdem weitermeditieren und neben ihm wurde die Zelle neu gemacht. Das war keine ideale Situation irgendwie, hat aber trotzdem geklappt. Ja, es ist möglich, wir sind nicht von Bedingungen abhängig. Es gibt Menschen, die mitten in einem großen Bahnhof, z.B. Münchner Hauptbahnhof wurde mir erzählt, einen nondualen, relativ lang anhaltenden Geisteszustand erfahren haben. Es ist nicht von den wunderbaren Bedingungen auf dem Beatenberg abhängig. Das ist dieses Verständnis, was ich möchte, dass jeder von euch mitnimmt zu unterscheiden, wie bedingt Freuden sind und wann sie durch nichts bedingt sind. Dass wir das mitbekommen, dass einfach so in uns ganz offener Geist möglich ist – jederzeit.

Gendün Rinpotsche spricht weiter und sagt:

Wir sind im Allgemeinen recht hartnäckig im Leugnen dieser von Buddha beschriebenen Wahrheit, doch so unbequem sie ist – sie ist wahr: Solange der Geist an weltlichen Interessen haftet, ist es nicht möglich, die Natur des Geistes zu verwirklichen und Freiheit zu finden.

Das ist schon wieder so ein starker Satz, denn dieses Haften an weltlichen Interessen mag auch jetzt in uns aktiv sein. Und es ist tatsächlich so, dass es völlig unmöglich ist, Freiheit und Erwachen zu finden, wenn weltliche Interessen aktiv sind. Es schließt sich aus. Es sind entgegengesetzte Geisteszustände. Darum passiert es halt auch gelegentlich, wenn man an gar nichts besonderes denkt und keine besondere Absicht verfolgt.

Eine andere Geschichte, die mir sehr gefallen hat, war die Geschichte von jemandem, der in einem Zen-Kloster – natürlich völlig überflüssig – den Hof kehrt. Ihr wisst, dass in Zen-Klöstern immer sauber gemacht wird, egal, ob es was sauber zu machen gibt. Beatenberg hat gewisse Züge davon ... (Lachen) ... und von daher kann es uns auch mal passieren, wie diesem Menschen im Zen-Kloster, dass ihr beim Fegen ein Steinchen erwischt und das Steinchen prallt an die Holzbegrenzung vom Hof und das Aufprallen des Steins am Holz macht einen Moment, wie ein kleiner Schock, einen Moment der Offenheit und das war der Moment des ersten Sehens der Natur des Geistes.

Mir ist es das erste Mal beim Ausatmen passiert. Beim Ausatmen habe ich mich offenbar mal vergessen, bei etwas Selbstverständlichem, nachher kommt wieder der Einatmen, da hat sich diese Offenheit eingestellt. So kann es dann nämlich einfach sein, dass wir nicht in irgendwelche Vorhaben verstrickt sind. Dass wir nicht in irgendwelchen Anliegen unterwegs sind und noch ein bisschen hier und noch ein bisschen ... an unserer Meditation was drehen und dort noch ein bisschen, so subtil im Manipulieren sind. Wenn das aufhört, dann ist es möglich, dass sich unser natürlicher Geisteszustand zeigt.

Es ist wichtig, diese Geschichten zu hören. Wenn ihr mit Menschen sprecht, werdet ihr immer wieder herausfinden, dass es genau solche Momente sind, wo keine Absicht verfolgt wurde, in dem sich der Geist wirklich auftut.

Wir möchten dieser Einsicht in die trügerische Natur unserer weltlichen Beschäftigungen ausweichen: Wir drücken uns vor der Konfrontation mit Vergänglichkeit und Tod, entziehen uns dem gegenwärtigen Augenblick und leben in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Das sind so die Standardbeschäftigungen beim Meditieren: Dass wir den Gedanken nachhängen und uns damit, ohne es zu merken, vor der Gegenwart drücken. Die Gegenwart versuchen wir auch eher so zu betrachten, dass sie uns angenehm ist. Aber da sind wir schon wieder im Denken über die Gegenwart. Tatsächlich ist Gegenwart immer Wandel. Immer Entstehen und Vergehen – immer. Es gibt gar keine andere Möglichkeit. Es ist immer Prozess. Und deswegen gehen alle Meditationsunterweisungen aller Traditionen immer darauf hinaus, uns in dieses Prozesshafte hineinzuführen, dass wir ganz darin aufgehen, dass wir uns nicht nur dem stellen, was noch eine Trennung bedeuten würde, sondern dass wir selbst ins Fließen kommen, dass wir eins werden, in diesem Prozess, dass wir uns nicht mehr davon abtrennen und etwas anderes suchen. Keine Hoffnung für die Zukunft, kein Haften an der Vergangenheit, auch nicht am gerade vergangenen Moment. Immer jetzt! Gendün Rinpotsche ist aber noch dabei, uns die grundlegenden Kontemplationen nahezubringen:

Währenddessen verrinnt aber mit jedem Tag unsere Zeit. Mit jedem Atemzug rücken wir dem Tod näher. Intellektuell wissen wir das zwar, aber unser Haften an weltlichen Anliegen zeigt, dass wir der unaufhaltsamen Vergänglichkeit nicht wirklich gewahr sind. Wir verdrängen, dass uns der Tod jederzeit überraschen kann, und glauben lieber, wir hätten noch genug Zeit für dieses oder jenes. Wir projizieren unsere Hoffnungen ständig auf morgen und übermorgen und träumen von einem besseren Leben.

Das ist manchmal sehr bedrückend. Es macht einen sehr betroffen, wenn man davon hört, dass sich jemand so sehnlichst gewünscht hat, dann wenn ich endlich berentet werde, dann mache ich ein langes Retreat, dann mache ich dieses oder jenes. Und dann kommt das, und ein halbes Jahr später schlägt der Herzinfarkt zu und der Mensch ist schon gestorben, bevor er das umsetzen konnte. Als Freunde wissen wir, dass er sich das zehn Jahre lang oder länger gewünscht hatte. Das meint Gendün Rinpotsche hier: Tut es, solange noch Zeit ist und die ist immer nur im Jetzt. Immer das Wichtigste zuerst. Es gibt viele solche Geschichten. Es ist nicht selten, dass das passiert, dass wir es nicht mehr schaffen, das umzusetzen, was wir uns so sehnlichst gewünscht haben. Deswegen, was immer der Wunsch ist, am besten sofort.

Wir glauben an eine Aufwärtsentwicklung – in unserem Leben. Doch wir täuschen uns, denn wenn wir nichts Entscheidendes unternehmen, wird die Zukunft keineswegs besser werden.

Dieser Glaube an eine Aufwärtsentwicklung ist unglaublich tief in uns verwurzelt. Es gibt ganze philosophische, religiöse Systeme, die eine Abwärtsentwicklung ausschließen. Die Geburt schreitet immer ... auch diejenigen, die an Wiedergeburt denken, da gibt es z.B. die Theosophen ... es geht immer besser weiter – eine Aufwärtsentwicklung, zurückfallen geht nicht. Dabei zeigt uns unser Leben, wie wir als Menschen uns durchaus in Abwärtsspiralen verwickeln. Wieso sollte es nach dem Tod dann immer aufwärts weitergehen? Das macht keinen Sinn. Wir erleben es ja selbst, dass wir manchmal, zum Teil als junge Erwachsene, klarer wussten, wo es lang geht, als später im Leben. Dass wir ein feineres Gefühl hatten. Wir können hinschauen: Es gibt Aufwärtsentwicklung und es gibt Stagnation und es gibt Abwärtsentwicklungen. Das gibt's alles. Wir brauchen uns nur umzuschauen und bei uns selbst zu gucken.

Es gibt solche und solche Tage und Phasen in unserem Leben. Wenn wir nichts Entscheidendes unternehmen, also nichts, was den Unterschied ausmacht – ihr erinnert euch an das Beispiel mit dem Tanker, mit dem Frachtdampfer – wenn wir nicht dieses entscheidende kleine Bisschen anders machen, dann

wird sich im Wesentlichen nichts ändern. Dann kann es sein, dass wir einfach eine Supersituation aufgebraucht haben - wir hatten den Sechser im Lotto, das ist dieses Leben, und haben ihn nicht genutzt. Es ist schwer, sich ein besseres Leben vorzustellen als unseres. Da bin ich jetzt vielleicht ein bisschen übergriffig, weil ich natürlich alle eure Leben nicht kenne. Und ich weiß aber, dass einige Heftiges durchgemacht haben und im Moment noch durchmachen. Trotzdem ist es eigentlich ein Sechser im Lotto. Wenn wir mal bedenken, was sonst auf der Welt los ist. Wenn wir mal daran denken, wie schwer es anderen fällt, mit dem Dharma in Kontakt zu kommen und ihn zu praktizieren. Die Freiheit überhaupt dazu zu haben. In wie vielen Ländern das unmöglich ist. In manchen Ländern ist es den Männern möglich, den Frauen untersagt. So viele Länder in Krieg und Hunger. Wie viele Diktaturen es gibt? Wie viele Situationen es in dieser Welt gibt, wo Menschen nicht dazu ermutigt werden, frei zu denken, wo es nicht wirklich Religionsfreiheit gibt. Oder wo viele Menschen einer krassen Verblödingsstrategie ausgesetzt sind und sich dessen nicht bewusst sind. Das trifft auch für Schweiz, Deutschland und Österreich zu. Wir gehören wahrscheinlich nicht dazu, aber es ist unglaublich, wenn man sich das mal anschaut. Und von daher kann man schon sagen, wow, dann sind irgendwie Bedingungen zusammen gekommen, die es möglich machen, sich das eigene Leben sehr bewusst anzuschauen, es zu nutzen. Freiräume bieten sich an und können genutzt werden und wir nutzen sie tatsächlich. Wir sind jetzt hier, in dieser Woche.

Deswegen sage ich das, da sollte jetzt nicht eine Abwertung von dem großen Leid sein, das ihr unter Umständen erfahrt. Mit das schlimmste Leid ist ja, dass unsere nächsten Angehörigen diese Chance nicht nutzen oder nicht besonders nutzen. Und dass wir ihnen die zunehmende Freiheit, die wir durch die Dharmapraxis erfahren, gar nicht richtig zugänglich machen können. Ich musste mit anschauen, wie meine Eltern ihren guten Weg gingen und überhaupt keinen Nutzen davon hatten, was ihr Sohn ihnen hätte weitergeben können. Oder wie andere Verwandte ihren Weg gehen, dabei oft verzweifelt sind und es gäbe Möglichkeiten, das gilt für unsere Schulfreunde, das gilt für so viele Menschen, die uns wichtig sind. Das ist das große Leid derjenigen, die schon ein bisschen Geschmack haben, wie ein Weg der Befreiung aussehen könnte und merken, an welche Grenzen wir das stoßen. Dass wir unseren Kindern oder der Partnerin, dem Partner das gar nicht verklickern können, sie damit gar nicht erreichen können. Sie sind anders unterwegs. Wir können es nicht kommunizieren, wir können es nur leben und Beispiel sein und darauf hoffen, dass wir angesprochen werden. Wir wollen nicht missionieren, das hilft auch nichts, das wissen wir. Aber wir haben selbst für uns eine sehr gute Situation.

Gendün Rinpotsche fährt fort und sagt:

Im Tod müssen wir alles zurücklassen – unseren Besitz, unser Ansehen, kurz: alles, was uns wichtig war und wofür wir uns angestrengt haben. Nur die edle Lehre wird uns dann eine Hilfe sein – der Dharma, das was wir an tiefer, innerer Einsicht mit uns nehmen können. – **Wir werden den Schutz einer authentischen Zuflucht nötig haben** – am besten die Zuflucht in die Natur des eigenen Geistes, ansonsten Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha als äußere Kräfte, die uns unterstützen – **und viel positive spirituelle Kraft brauchen** – das was Verdienste genannt wird, diese positive Kraft des Herzens – **um den Sterbeprozess auf erträgliche Art und Weise zu durchlaufen. Deshalb ist die Praxis des Dharma das einzig wirklich Sinnvolle in diesem Leben.**

Mit Dharma ist hier nicht gemeint, dass alles den Titel haben muss: "buddhistisch", das wäre der religiöse Aspekt des Dharma. Dharma bedeutet hier, es muss wirklich zur Befreiung und zum Erwachen führen. Das ist das Kriterium. Und so manches, was nicht die Etikette "buddhistisch" trägt, trägt doch zum Erwachen bei und ist insofern Dharma. Wir können Dharma eigentlich überall entdecken. Immer wenn Menschen aus der Wahrheit heraus leben, aus einem wirklich offenen Herzen und aus der Erfahrung heraus Schlüsse ziehen, da zeigt sich Dharma.

Im Moment des Todes wird die Nutzlosigkeit weltlicher Aktivitäten klar.

Das merken wir auch in der Sterbebegleitung; wenn sich jemand Zeit nimmt, bei Sterbenden am Bett zu sitzen, merkt, dass letztendlich nur zählt, wie es jetzt im Herzen aussieht, nicht was sie geleistet haben. Ich hatte auch schon mal Gelegenheit, bei einem sehr erfolgreichen Multimillionär am Sterbebett zu sitzen. Das Einzige, was zählte, waren die verschiedenen Beziehungen zu seinen Söhnen, es war nicht einfach mit seiner Frau und eigentlich zählte nur das ... und furchtbare Angst vor dem Tod. Völlig ungelöste Beziehung zum Tod, zum Sterben, obwohl er seit 30 Jahren den Dharma kannte. Er war bei all seinen Aktivitäten nie dazu gekommen, den zu praktizieren. Er hatte persönlich mit dem Dalai Lama gegessen usw. Es war alles da, aber Praxis? Keine. Und furchtbare Angst vor dem Tod. So Situationen zeigen einem dann richtig krass, worauf es beim Sterben dann ankommt.

Dieser Mann hatte sogar den Aufbau eines tibetischen Klosters mit richtig viel Geld finanziert. Er war aber nicht dazu gekommen, sich den eigentlichen Themen zuzuwenden. Das ist schon bedrückend und zeigt einem, warum wir jetzt viel früher, wo wir hoffentlich noch Zeit haben, die richtigen Schlüsse daraus ziehen sollten: das Wichtige immer zuerst, nie das Zweitwichtige zuerst. Viele von uns meinen, sie müssten Kompromisse machen im Leben. Auf unserer Prioritätenskala gibt es das eigentlich Wichtigste, das Zweitwichtigste, das Drittwichtigste, die anderen können wir sowieso vergessen, für die haben wir gar keine Zeit. Unser Kompromiss sieht oft so aus, dass wir das Zweit- und Drittwichtigste viel stärker leben als das Wichtigste. Was immer das für euch ist, ich glaube, ihr wisst, wovon ich spreche. Das sind die Kompromisse, die wir machen und obwohl das alles gut und schön ist und wir uns darin wiederfinden, weil uns das halt auch wichtig ist, so geht doch das ganz Wichtige irgendwie verloren darin und wird immer wieder zurückgestellt. Da hat die Korrektur stattzufinden. Da ermutige ich euch, dem Allerwichtigsten ausreichend Raum zu schenken.

Das Einzige, was uns – im Tod – helfen wird, ist die Kraft unserer heilsamen Handlungen und inwieweit wir wirklich Vertrauen entwickelt und gelernt haben, aus der Tiefe unseres Herzens Zuflucht zu nehmen.

Ich würde heute übersetzen: in die Zuflucht zu gehen; dieses *kyab su drowa* auf Tibetisch bedeutet eigentlich: sich in die Zuflucht hinein begeben. Immer wo ihr die Worte seht "Zuflucht nehmen" könnt ihr sie neu übersetzen: sich in die Zuflucht hinein begeben. Das ist viel korrekter übersetzt.

Wenn wir wissen, wie wir uns beim letzten Atemzug in die Zuflucht, in die Natur des Geistes, in das Sosein hinein loslassen können, wie wir uns voller Vertrauen dem übergeben können, dann ist Sterben überhaupt kein Problem. Zum Glück habe ich auch solche Menschen gesehen in der Sterbebegleitung, überhaupt kein Problem, gar kein Thema, überhaupt nicht schwierig: ein freudiger Tod. Auch das gibt es.

Denn dann – im Tod – wird keine Zeit mehr sein, sich darin zu üben.

Stichwort: Üben. Das machen wir jetzt. Wir sterben jetzt unseren kleinen Tod. Das ist kein Galgenhumor, wenn ich sage: Jede Meditationssitzung ist ein bisschen sterben üben. Es ist wirklich so. Wenn es nicht so wäre, würde es uns nicht auf den Tod vorbereiten.

Wir haben den Atem: Einatem, Ausatem. Mit dem Einatem können wir uns immer öffnen, für das, wie es jetzt ist. Und mit dem Ausatem können wir uns loslassen, wir können sterben in das, wie es jetzt ist. Das ist ein noch weiteres Öffnen. Ein- und Ausatem können wir dazu benutzen, uns immer weiter zu öffnen und uns zu vergessen.

Und jetzt haben wir noch eine Viertelstunde in Stille.

3.3. Weg der Meditation – Die Sitzhaltung (S. 192-194)

Audio 10 – Teil 1: "10 14.15 LT 7 Punktehaltung - Med. mit Bezugspkt. S.194f - 3 Med.Erfahrungen geistiger Ruhe - Med. mit Sehobjekt", 00:00 – 22:30

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

Ich glaube, ich hatte euch versprochen, mit der Sitzhaltung weiterzumachen. Mal schauen, ob ich das kann. Das ist das erste Mal seit meiner Metallentfernung, dass ich mich auf ein Kissen setze, aber ich werde mal versuchen, euch das zu zeigen.

Als erstes gehen wir in eine Haltung, welche von den Yogis in Tibet benutzt wurde, den vollen Vajra-Sitz. Links nach oben, rechts nach oben und beide Knie berühren den Boden. Wir sind auf Seite 192.

Der erste Punkt dieser Haltung besteht darin, die Beine im »Vajra-Sitz« zu kreuzen. Dazu wird zunächst das linke Bein angewinkelt und mit dem linken Fuß auf den rechten Oberschenkel gelegt. Dann winkeln wir auch das rechte Bein an, so dass der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel liegt. Beide Fußflächen zeigen nach oben.

Halt so wie beim Buddha.

Zweitens setzen wir die Handgelenke mit den Handflächen nach oben in der Leiste auf den Oberschenkeln auf. Der Daumen presst jeweils die Wurzel des Ringfingers. Dann strecken wir die Arme vollkommen durch, bis die Innenseite der Arme nach vorne zeigt und der Oberarm am Brustkorb anliegt.

Was noch hilfreich ist, wenn du deine Hände noch weiter nach innen rutschst, erhältst du eine Berührung oder Überlappung, noch näher, noch weiter rutschen, dann stimmt die Armhaltung. Die drückt auf den Brustkorb.

Dabei übt das Ellenbogengelenk einen leichten Druck auf die Rippen aus. Durch den Druck auf diese Punkte in der Leiste, am Ringfinger und am seitlichen Brustkorb werden bestimmte Energiebahnen gepresst, die mit den Emotionen verbunden sind. Der Druck auf diese Punkte unterbricht die Zirkulation emotionaler Energien.

Drittens sollte die Wirbelsäule »gerade wie ein Pfeil« sein. Das bedeutet nicht nur, aufrecht zu sitzen, sondern beinhaltet auch, dass der obere Teil des Brustkorbs geöffnet ist, ohne vorgestreckt zu werden, während der obere Beckenkamm leicht nach vorne gekippt ist, ohne ins Hohlkreuz zu kommen. Dank dieses Ausgleichs ist der Oberkörper vollkommen aufrecht und zugleich bleibt die natürliche Beugung der Wirbelsäule erhalten.

Hier noch ein bisschen öffnen. Das ist schon zu viel. So, dadurch bist du noch ein bisschen gerader geworden. Dein Becken ist ein bisschen zu weit nach vorne geneigt. So ist es gut. Spiele mit dem Becken noch ein bisschen nach vorne und zurück. Noch ein wenig nach hinten gleiten. Wenn ihr es braucht, entspannt zwischendurch, dann lese ich wieder einen Absatz.

Viertens sind die Schultern aufgerichtet »wie die Flügel eines Geiers«. Sie sind durch die Armsstellung etwas angehoben, aber weder nach vorn noch nach hinten gezogen.

Bei beiden zieht sich eine gerade Linie durch den Hals, ganz gerade, weder nach vorne noch nach hinten, so als würde man sich einen Mantel über einen Bügel hängen. Man hängt und braucht keine Kraft mehr, da die Arme nach außen gedreht wurden, hängt man und braucht keinerlei Muskelkraft mehr. Das ist der Trick an der ganzen Geschichte.

Die angehobene und gerade Haltung der Schultern, beseitigt den Druck, der normalerweise auf den inneren Organen lastet, die im Bauchraum zusammengepfercht aufeinander liegen. Während der Meditation trägt diese Haltung dazu bei, problemlos zu einem klaren und lebendigen Bewusstsein Zugang zu finden, indem der Geist weder erregt noch dumpf ist.

Fünftens heißt es, der Hals sei »gebogen wie ein Haken«. Das bedeutet aber nicht, dass man mit seinem Hals tatsächlich einen Haken formen und den Kopf nach hinten neigen oder auf die Brust beugen soll. Der Kopf wird völlig gerade gehalten. Aber das Kinn ist in der Horizontalen etwas zurückgezogen und drückt dadurch leicht auf den Kehlkopf. Diese Stellung blockiert die Zirkulation von emotionalen Energien in zwei Energiekanälen rechts und links an der Seite des Halses.

Sechstens sollten die Augen halb geöffnet und der Blick nach unten gerichtet sein.

Nach unten bedeutet in dieser Sitzhaltung 1.5 bis 2 Meter vor sich auf den Boden gerichtet.

Traditionell heißt es, man solle auf einen Punkt schauen, der vier Finger von der Nasenspitze entfernt ist, aber dies ist nicht wörtlich zu nehmen.

Vier Finger sind Querfinger. Die Idee ist, dass man mit den Augen da hindurchschaut. Dies gibt dann genau die Entfernung vor sich auf dem Boden. Es ist also keineswegs gemeint, wie es jetzt dann heißt:

Wir brauchen nicht zu schielen, sondern richten den Blick in Verlängerung der Nase nach unten, ohne die Augen oder die Lider zu bewegen. Es wird gesagt, ein ruhender Blick sei die Eingangspforte zu geistiger Stabilität.

Siebtens sollte die Zunge in ihrer natürlichen Lage entspannt am Gaumen ruhen. Sie wird nicht mit Kraft gegen den Gaumen gepresst. Auch der Mund bleibt völlig entspannt. Er ist kaum merklich geöffnet, so dass ein kleiner Luftstrom passieren kann.

Passieren könnte! Wir atmen nicht durch den Mund. Man kann das so testen. Ich merke bei mir, dass wenn in der Mundpartie noch eine gewisse Spannung ist, ich mich dann daran erinnere, sie leicht zu öffnen. Dies sieht man von außen kaum. Die Lippen sind nicht aufeinander gepresst. Da haben wir oft noch eine Restspannung.

Hierbei geht es nicht darum, eine künstliche Position einzunehmen, sondern eine natürliche Haltung wiederzufinden.

Ich habe so viele Stunden in dieser Haltung verbracht, dass sie mir ganz natürlich wurde. Sie war auch sehr hilfreich, als Irene und ich zusammen im Retreat waren. Wir hatten als Ehepaar die Abmachung, immer wenn es zwischen uns kritisch wurde, wenn wir anfangen, uns zu streiten, dann konnte einer von uns die Stoppkarte ziehen. Das bedeutete, dass war die Abmachung, dass jeder in sein Zimmer zurückging und die Sieben-Punkte-Haltung einnahm. Das hat Ruckzuck die Emotionen aufgelöst. Irgendwann klopfte der eine beim anderen an die Tür und fragte: „Na, bist du schon so weit? Kann ich reinkommen?“ Normalerweise war der Streit in 10 bis 20 Minuten vorbei. Diese Haltung hat eine tolle Wirkung. Lässt man sich darauf ein, schafft man es nicht eine Emotion festzuhalten, während man diese Haltung einnimmt.

Dies sind die sieben Punkte einer idealen Meditationshaltung, die sehr zum Öffnen des Geistes beiträgt. Zusätzlich können wir dem Geist helfen, ruhig zu verweilen, indem wir ihn mit Hilfe eines Bezugspunktes sammeln. Nachdem wir darin ein gewisses Geschick entwickelt haben, können wir zur gegenstandslosen Meditation übergehen.

Das ist bereits die Überleitung zum nächsten Kapitel. Es gibt Meditationen mit Bezugspunkt und Meditationen ohne Bezugspunkt. Bezugspunkt bedeutet hier: etwas, auf das wir den Geist richten. So ist zum Beispiel auch das Ein- und Ausfließen des Atems ein Bezugspunkt. Es ist nicht ein konkreter Punkt, sondern kann einen großen Teil des Körpers miteinbeziehen, aber es ist eine Referenz für einen Anker.

Ohne Bezugspunkt bedeutet: den Geist einfach offen zu halten und gewahr zu bleiben, komme was wolle. Das sind die beiden großen Bereiche der Meditationspraxis: mit und ohne Bezugspunkt.

Der Bezugspunkt, den wir dem Geist geben, kann ein gewöhnliches »unreines« oder ein spirituelles »reines« Objekt sein.

Die Tibeter haben das Wort „rein“ benutzt, wenn sie zum Beispiel auf eine Buddha-Statue meditierten, im Unterschied zu einem Stein, den wir auf dem Feld aufgelesen haben. Wenn wir auf eine Buddha-Statue meditieren, schwingen die reinen Qualitäten des Erwachens normalerweise stärker mit als bei einem Stein, wobei das noch zu diskutieren wäre.

Was wir auch immer als Objekt benutzen, wir lassen den Geist darauf ruhen und praktizieren, bis die Erfahrungen von Glück, Klarheit und Nichtdenken auftauchen.

Das sind die drei klassischen Bereiche meditativer Erfahrung. Wir erleben entweder Wohlgefühl, d.h. Wohlgefühl im Körper, Freude, Glück, der Geist öffnet sich. Das kann bis zu ganz starken Gefühlen wie Freude, ekstatischer Freude hingehen, je nachdem, wo wir im Prozess stehen. Das wird dann auch wieder weniger und wird immer subtiler, bis wir in den Bereich ganz natürlicher, feiner Freude kommen. Die Erfahrungen der Klarheit sind sehr vielfältig. Dazu gehört, dass wir zum Beispiel jede Geistesbewegung wahrnehmen, und zwar ganz klar und ganz fein. Dazu gehört auch, dass wir bei großer Klarheit mit einer erstaunlichen Präzision visualisieren können, im feinsten Detail. Nichts stellt eine zu große Herausforderung dar. Oder wir können diese Klarheit beim Denken wahrnehmen. Wir können unglaublich präzise und lange ganz fein denken und klar kontemplieren. Das sind einige der Aspekte von Klarheit, die da auftauchen.

Auch alle möglichen Sinneserfahrungen gehören dazu. Wir hören viel feiner. Wir sehen viel feiner. Wir spüren viel feiner. Alles gehört mit dazu.

Bei den Erfahrungen des Nichtdenkens, die dritte Gruppe von Meditationserfahrungen, erleben wir zum einen, dass wir frei von Denken sein können. Es beginnt damit, dass wir die Lücken zwischen Gedanken bemerken. Wir bemerken, dass der Geist nicht die ganze Zeit denkt. Und dann gibt es noch eine ganze Serie von Erfahrungen innerhalb dieses Bereichs des Nichtdenkens, wo wir Erfahrungen von Raum, Weite und Verbunden Sein machen. Es spannt sich immer weiter und wir nehmen alles als Bewusstsein, Gewahrsein wahr. So entsteht der Eindruck von Leerheit, als ob nichts greifbar wäre. Das sind aber alles noch dualistische Erfahrungen. Aber diese Leerheitserfahrungen sind eine wichtige Untergruppe der Erfahrung des Nichtdenkens. Das mein Lama Gendün damit, wenn er sagt: „Wir praktizieren jeweils mit dem Objekt oder ohne Objekt so lange, bis die Meditationserfahrungen auftauchen.“ Also bis die Praxis ihre Wirkungen gezeigt hat.

Wenn wir in diesen Erfahrungen tiefer geistiger Ruhe verweilen, wird sich intuitive Einsicht, die zweite Phase der Meditation, entfalten und wir werden der Natur des Geistes begegnen.

Auch das ist eine euch wohl vertraute Unterscheidung, zwischen der Praxis von Geistesruhe (Shamatha) und intuitiver Einsicht (Vipassana). Diese grundlegende Unterscheidung ist in den Jahrhunderten nach Buddha entstanden. Der Buddha hat das gar nicht so unterschieden. Später gab es auch wieder Bewegungen, welche Shamatha und Vipassana zusammengeführt haben und als Einheit praktizieren. Die ist auch der Ansatz in diesem Kurs.

Geistesruhe betont das „zur Ruhe kommen“, das Entspannen des Geistes. Das führt zunächst einmal zum Erlebnis, als würde der Geist ruhiger werden und die Gedanken langsamer fließen. Dann hört das Denken immer mehr auf und wir kommen bei völliger Geistesruhe, wenn kein begriffliches Denken im üblichen Sinne mehr stattfindet, in den Bereich der vier *dhyanas*, der vier tiefen Sammlungen. Bei diesem Prozess ist es unvermeidbar, dass auch die ganze Zeit Einsichten auftauchen. Wir verstehen tiefer, aber es kommt noch nicht zu der durchdringenden Einsicht in die Natur der Dinge. Es ist noch kein

Eintreten in Nondualität. Dieses Eintreten in die Schau der Natur des Geistes wird noch unterstützt, indem wir diese Geistesruhe benützen und mit Interesse die Natur der geistigen Vorgänge anschauen. Wir nutzen die entstehende Klarheit dazu, alles einmal unter die Lupe zu nehmen, zu schauen: Wie entsteht eine Emotion. Wie vergeht sie? Wie findet der Prozess der Sinneswahrnehmung statt? Ist da ein Ich? Ist da Jemand? Wie das Gefühl von einem Ich entsteht und wie es vergeht. Wir untersuchen den Geist. Wir nehmen den Geist selbst zum Gegenstand unserer Forschung und schauen: Gibt es überhaupt einen Geist? Ist da was? Ist da überhaupt etwas zu finden? All das sind Forschungsbereiche im Bereich dessen, was wir Vipassana im engeren Sinne nennen. Vipassana wird immer auch die Geistesruhe verstärken. Das bleibt nicht aus. Jede Einsicht führt zu einem weiteren Entspannen, zu einem weiteren Loslassen. Wir greifen weniger, weil wir immer mehr sehen, dass die Erfahrungen nicht greifbar sind. Darum lassen wir es mehr und mehr sein, und das vertieft die Geistesruhe bei zunehmender Einsicht. Dieses Wechselspiel der beiden – Geistesruhe und Einsicht – können wir uns zu Nutze machen und mit der Einsicht die Geistesruhe vertiefen und mit der Geistesruhe die Einsicht vertiefen.

3.4. Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt (S. 194-195)

Audio 10 – Teil 2: "10 14.15 LT 7 Punktehaltung - Med. mit Bezugspkt. S.194f - 3 Med.Erfahrungen geistiger Ruhe - Med. mit Sehobjekt", 22:30 – 47:54

Ja, ich glaube, ich mach einfach weiter und wir gucken uns mal die Meditation mit einem Bezugspunkt an.

In der beschriebenen aufrechten Haltung nehmen wir uns zunächst jedes Mal etwas Zeit, in die Meditation hineinzufinden. Wir lassen alles Haften an unserer Umgebung los, ebenso alles Ablehnen, und verweilen in Gleichmut.

Einfacher gesagt als getan, aber das ist die Vorübung. Wir nehmen eine entspannte innere Haltung ein gegenüber all dem, was uns umgibt und was an Sinneserfahrungen so auf uns einströmt.

Wir erlauben unserem Geist, sich zu entspannen und sich in seinem natürlichen Zustand niederzulassen.

Die meisten von uns sausen viel zu schnell in ihre Meditationsübung. Wir setzen uns hin und beginnen kurz darauf bereits mit dem formellen Üben. Die Empfehlung von Gendün Rinpotsche ist, genau das nicht zu tun. Wir sollen uns Zeit nehmen, anzukommen, die Reaktionen zu entspannen.

Wir beginnen das Üben aus einer Grundhaltung des Gleichmutes heraus – nicht etwa, weil wir jetzt gerade zwanzig Minuten Zeit haben und da unbedingt noch eine Übung unterbringen wollen. Wir müssen also aufpassen, dass wir nicht zu hastig sind im meditativen Üben. Wenn wir das Gefühl haben, jetzt habe sich der Geist etwas niedergelassen, ...

Dann wenden wir unsere Aufmerksamkeit dem Objekt zu, da wir als Bezugspunkt für unsere Meditation gewählt haben.

Jetzt geht es um ein äußeres Objekt. Wir beginnen mit äußeren visuellen Objekten.

Dieses Objekt sollte eher klein sein und wir können es, um den richtigen Abstand zu finden, auf ein Tischchen vor uns stellen. Es kann eine Blume, ein Glas Wasser, ein Stein oder sonst ein beliebiger, gewöhnlicher Gegenstand sein. Wir schauen ihn unzerstreut an, ohne unseren Blick anderen Dingen zuzuwenden.

Wir beginnen also mit dem visuellen Sinn, zum Beispiel mit einem Brillenetui oder wir können uns auch einen Stift nehmen und den jeweiligen Gegenstand in der entsprechenden Entfernung vor uns platzieren.

Vielleicht müssen wir ihn ein bisschen hin und her schieben, um den richtigen Winkel zu finden, damit wir keine Spannung im Nacken aufbauen, wenn wir darauf schauen.

Du hast jetzt gerade dein Buch dahingelegt und wirst wahrscheinlich in kurzer Zeit merken, dass es noch etwas zu nahe bei dir liegt. Hast du es gemerkt? Genau so meinte ich es. Dann schieben wir es noch ein bisschen weiter, bis wir merken, dass die Entspannung stimmt. Da wir jetzt so dicht gedrängt in der Halle sitzen, könnt ihr einfach einen Punkt auf dem T-Shirt des Vordermannes, der Vorderfrau oder einen Punkt auf dem Boden nehmen.

Natürlich ist es leichter, wenn wir einen klar umrissenen Gegenstand haben. Gendün Rinpotsches Lieblingsobjekt war das Glas Wasser. Es musste immer schön frisch sein, es durfte keine Trübungen enthalten. Das Glas musste gut geputzt sein. Er fand und ich finde das auch, dass das eine natürliche Verbindung zur Klarheit des eigenen Geistes herstellt. Ich erinnere mich, dass ein Schüler mit großen Ansprüchen an sich selbst kam und dachte, er sei schon fortgeschritten. Im Wald unter der Anleitung von Gendün Rinpotsche bekam er, nachdem er eigentlich schon fortgeschrittene Mantra-Praxis machte, diese Übung mit dem Wasser aufgetragen, und zwar auch um seinen Stolz zu mindern. Er war durchgehend im Ganztags-Retreat für mehrere Jahre und meditierte dann sieben Monate auf eine Schüssel Wasser als äußeres Meditationsobjekt, um den Geist zu sammeln und zu befreien. Das war eine notwendige Korrektur auf dem Weg, um aus all dem ganzen Hokusfokus herauszukommen, mit dem er da in seinem Geist unterwegs war und einer Fehlanwendung der tibetischen Visualisationspraxis. Sieben Monate, zwölf Stunden am Tag, vier mal drei Stunden. Das war seine Praxis. Danach ging es besser.

Ich sage euch das auch, damit ihr ermessen könnt, wie intensiv die Arbeit am eigenen Geist eigentlich sein sollte und oft sein muss, um bestimmte innere Haltungen zu korrigieren. Man macht das nicht mal einfach so: „Ich stelle mir einmal ein halbes Stündchen ein Glas Wasser hin.“ So zeigen sich nicht all die Erfahrungen, die man damit machen kann.

Ich selbst habe auch lange damit praktiziert. Ich habe alle Übungen, die auch im „Ozean des wahren Sinnes“ beschrieben sind, mindestens eine Woche gemacht, das heißt auch mindestens eine Woche viermal drei Stunden am Tag. Und dann kriegt man schon einen Geschmack und bleibt dann auch etwas länger bei der Übung, welche einem gut tut.

Die Übung mit äußeren Objekten ist nicht etwas, was man so als Anfängerübung abtun könnte. Ihr merkt doch, wie schwierig es für euch ist, mit offenen Augen zu meditieren. Das kommt von der mangelnden Übung, mit offenen Augen zu meditieren. Das kommt ganz einfach davon, dass immer wenn man etwas sieht oder sich etwas bewegt, ein Greifen stattfindet. Und dann versuchen wir das zu vermeiden und machen die Augen zu.

Das lernt man natürlich, wenn man beginnt mit visuellen Objekten zu meditieren. Anschließend macht man das mit dem Hören, dann mit Körperempfindungen. All das, was sonst so herausfordernd für uns ist, das nimmt man als Objekt der Meditation.

Im Jahr als es eine Fußballweltmeisterschaft gab, kam ein Lehrer zu mir und sagte: „Jetzt ist doch Weltmeisterschaft! Übe doch einmal mit der Fußball-Reportage auf Klang und Leerheit zu meditieren.“ Eine Radio-Fußball-Reportage ist richtig intensiv. Schau doch einmal, was da an Emotionen anspringt, ob du das entspannen kannst, immer wieder. Dieser intensive Prozess hat dazu geführt, dass ich diese Faszination durchgearbeitet hatte. Und das macht man auch. Das nennt man ein Meditationsobjekt, aber es war natürlich ein herausforderndes. Man fängt bei ganz kleinen Dingen an und steigert das dann. Die Herausforderung wird immer grösser.

Später – nicht zu Anfang – bewegt man sich mit dem Meditationsobjekt in den Bereich hinein, wo Anhaftungen und Abneigungen entstehen, also wo es emotional schwierig wird.

Das gezielte Üben geschieht zuerst mit etwas Neutralem sogar Langweiligem, wie der Atem oder ein Stein. Zunächst ist es etwas, dem wir nie eine Aufmerksamkeit widmen würden. Mit der Zeit entwickeln wir Interesse und merken, so langweilig ist das gar nicht: Was ich da alles erleben kann! Wir entdecken, wie lebendig das ist, auf einen Stein zu meditieren.

Wir wechseln ab zwischen groß und ganz klein. Das kleinste Objekt, das wir benutzt haben, war eine Nadelspitze. Das geht so, dass man eine Nadel von unten durch einen halben Korken hindurchstößt, so dass die Spitze herausschaut. Man stellt den Korken hin und meditiert nur auf die Spitze der Nadel. Das hat eine ganz andere Wirkung, als wenn man sich einen Brocken Fels da hinlegt oder auf die ganze Wand vor sich meditiert oder auf das ganze Tal oder auf den Berg gegenüber. Es ist anders.

Es empfiehlt sich, diese verschiedenen Meditationsobjekte auszuprobieren. Alles hat Wirkungen. Wir finden heraus, was es für eine Wirkung hat, wenn wir es so gründlich erfahren. Es ist nicht egal, welche Farbe wir vor uns haben, wie strukturiert der visuelle Raum ist, was wir assoziativ mit den Dingen verbinden, die in unserem Blickfeld sind.

Eine andere Übung, die ich bekam, war auf einer Wiese im Wald zu sitzen. Es war in Südfrankreich und es war oft warm draußen. Auf dieser Wiese war richtig viel los: Fliegen, Bienen, die Gräser bewegten sich, Käfer und Ameisen. Ich hatte monatelang meinen festen Meditationsplatz. Ich meditierte monatelang viele Stunden pro Tag. Die Übung war, visuell ganz entspannt zu bleiben, komme was wolle. Ich kann mich noch genau erinnern, wie die Schmetterlinge da ankommen. Du kriegst ja alles mit, was sich im Gesichtsfeld so abspielt. Normalerweise schauen wir dann hin und folgen den Schmetterlingen.

Die Übung war, sich so zu entspannen, dass im Gesichtsfeld passieren kann was will und dabei in tiefer Meditation zu bleiben. Nicht ein Ausklinken, und Augen schließen und weg damit, sondern bewusst wahrnehmen *und* entspannt bleiben. Das ist unglaublich wichtig, um dann in der Aktivität mit Menschen zusammen sein zu können und entspannt zu bleiben, komme was wolle! Als Bodhisattva, als jemand der sich für andere einsetzt, ist das unglaublich wichtig, dass wir bei visuellen Eindrücken, mit Klang- und Geräuscheindrücken entspannt bleiben, dass wir auch mit Berührungen entspannen können, dass wir Kontakt aushalten können. Überall dort will unsere Meditation hineinfließen, damit wir meditativ, d.h. offen, entspannt und mit dem Herz verbunden, unterwegs sein können. Es ist wichtig, dass wir von den Sinneserfahrungen nicht in irgendwelche Reaktionen hineingezogen zu werden. Das lernt man und das ist die Praxis der Geistesruhe mit verschiedenen Sinneserfahrungen. Lama Gendün sagt weiter, Seite 195:

Es ist wichtig, den – visuellen – Gegenstand nicht angespannt und voller Anstrengung zu fixieren. Zwingen wir den Geist, kann vielleicht zu Beginn ein Eindruck von Stabilität entstehen, ein Gefühl, als würden weniger Gedanken aufkommen. Aber dieser Eindruck vergeht schnell und dann stellen sich Frustration und Ärger ein. Der Geist sollte sich in natürlicher Weise auf dem Gegenstand sammeln und sich einfach nur des Objekts bewusst sein, ohne sich um dessen Form, Farbe oder sonstigen Merkmale zu kümmern.

Es ist also kein Untersuchen des Gegenstandes. Es ist auch sehr, sehr schwer, einen Gegenstand anzuschauen, ohne ihn zu untersuchen. Wir sind dann sofort dabei, das Muster des Parketts zu untersuchen. Ihr habt bestimmt schon einmal mit einem Teppich vor euch meditiert. Dann untersucht ihr dabei das Muster des Teppichs. Dann entstehen neue Kombinationen, wie man das Muster auch noch betrachten kann.

Als Meditierende in einer tibetisch-buddhistischen Tradition, hatten wir natürlich auch die Gelegenheit, dass beim Meditieren aufgeschlagene Repetitionstexte vor uns lagen und automatisch begann der Geist darin zu lesen. Man kann den Geist kaum davon abhalten, die Texte zu lesen. Wir haben gelernt, dass nur weil ein Text offen vor uns ist, wir nicht einfach anfangen, ihn zu lesen. Der Geist kann ruhig auf ein beschriftetes Blatt Papier gerichtet sein und er hat es nach einer halben Stunde immer noch nicht

gelesen. Das geht! Wenn ich mit dem Auto fahre und die Werbetafeln an der Straße kommen, ist es für mich heute noch eine Übung, sie einfach nicht zu lesen, wenn ich dies nicht möchte. Das ist gar nicht einfach. Sie sind genau so gemacht, dass man da sofort reingezogen wird.

Ich habe diese innere Freiheit, was ich mit meinem Geist tue. Ich bin nicht Opfer der äußeren Welt. Ich kann entscheiden, nicht jede Werbetafel zu lesen. Ich brauche auch nicht darüber nachzudenken. Dies ist der nächste Schritt. Auch wenn ich sie gelesen habe, habe ich dieselbe Meisterschaft des Geistes, dass ich nicht darüber nachzudenken brauche. All diese Übungen zur Geistesruhe erweitern das Spektrum unserer Möglichkeiten. Sie schaffen Freiheit. Ich brauche einen Gedanken nicht weiterzudenken, bloß weil er auftaucht. Ich bin durch nichts in der Welt gezwungen, den Gedanken weiterzudenken. Diese Freiheit wünsche ich euch. Es ist so hilfreich. Manchmal muss ich bewusst abschalten und sagen: „Nein, tut mir leid, jetzt nicht.“ Es braucht manchmal sogar ein zweites oder ein drittes Mal, wenn es intensiv ist, aber dann ist es gut, dann ist es klar. Wir müssen mit den eigenen Mustern arbeiten, da wo wir fasziniert sind: „Es könnte ja etwas Wichtiges sein!“ Es ist wichtig, aber es ist *jetzt* nicht wichtig. Jetzt wenn ich mit euch meditiere, brauche ich nicht über die Dinge nachzudenken, die sonst in meinem Leben anstehen. Das kann ich später machen.

Diese Freiheit zu entwickeln, ist alles Geistesruhe. Vielleicht sagt ihr euch bei dieser Beschreibung, ich nehme an, dass bei euer Blick immer wieder nach innen geht: „Hm, das stimmt! Ja, das ist ein Übungsfeld. Da wäre es gut, noch ein bisschen zu vertiefen. Hier könnte ich noch einen Freiraum erarbeiten.“ Und das ist natürlich auch beabsichtigt von mir, dass ihr euch nacheinander – in aufsteigender Reihenfolge der Schwierigkeit – solche Herausforderungen vornehmt und sagt: „Und jetzt arbeite ich damit.“ Bitte fangt nicht mit dem Foto eures Geliebten oder eurer Geliebten an. Natürlich kann man so tun, als ob alles ganz neutral wäre, aber man schafft sich da nur einen zusätzlichen Filter. Es geht darum, mit einfachen Dingen anzufangen und aufzubauen, z.B. Größen zu verändern und so allmählich da hineinzuwachsen: im Visuellen, im Auditiven. Natürlich arbeiten wir die ganze Zeit mit den Körperempfindungen. Und auch da können wir uns das manchmal zur Übung machen: Wenn wir uns irgendwo hinsetzen und es passt nicht ganz ... einfach sitzen bleiben ... einfach so, wie es nicht ganz passt ... sitzen bleiben. Ich brauch mich nicht immer noch anzupassen. Irgendwann passt es sowieso wieder nicht - dieser Gleichmut gegenüber verschiedenen Erfahrungen.

Wenn wir den Geist sich so entspannen lassen, wird er nach einiger Zeit ruhig werden und ein spontanes Gefühl von Klarheit, Offenheit und Raum entsteht. Für Anfänger ist es gut, so lange mit Hilfe einer solchen Stütze zu meditieren, bis der Geist unzerstreut und ohne Anspannung auf dem Objekt verweilt. So entsteht geistige Ruhe.

Nach einiger Zeit können wir das Gefühl bekommen, als ändere sich die Größe, Form oder Farbe des Gegenstandes. Es ist möglich, dass die Augen müde werden, jucken oder zu Tränen anfangen und dass wir das Objekt nicht mehr sehen. Das sind Zeichen von Erschöpfung.

Es kann sein, dass vor unseren Augen das Objekt verschwindet. Manchmal sehen wir es einfach nicht mehr. Das ist ein Zeichen von Ermüdung und Erschöpfung.

Wir sollten uns dann für einige Momente vom Objekt abwenden und den Blick wie auch den Geist sich in die Weite des Raumes öffnen lassen. Wir müssen lernen, im Verlauf der Meditation zwischen Phasen bewusster Sammlung und der Entspannung in die Weite des Raumes abzuwechseln.

Auch da ... wichtiger Hinweis: Nicht übertreiben! Wenn wir auf ein visuelles Objekt meditieren und merken, dass da Anspannung reinkommt, versuchen wir ein bisschen zu entspannen, und dann heben wir den Blick. Sind wir wieder bereit, schauen wir wieder, bis wir merken, dass der Geist anstrengungslos darauf verweilen kann. Das machen wir jetzt gleich auch.

Wenn wir uns zu viel Disziplin auferlegen, spannt sich der Geist immer mehr an und blockiert.

*Anfänger sollten kurze, auf wenige Minuten
beschränkte Meditationssitzungen machen,
diese aber so oft wie möglich wiederholen.*

Dies ist ein guter Punkt um innezuhalten. Wir machen jetzt noch zehn Minuten eine solche Übung. Sucht euch einen Gegenstand oder einen Punkt aus, auf den ihr euch ausrichten könnt. Ihr könnt euch gerne auch schräg setzen, damit ihr euch den Gegenstand in den Gang legen könnt. Falls ihr einen Punkt auf dem Rücken des Vordermanns wählt, müsst ihr damit rechnen, dass dieser sich bewegt. Das ist ganz in Ordnung.

Bei denjenigen, die auf Stühlen sitzen, ist klar, dass der Gegenstand viel weiter entfernt sein sollte. Du wirst Schmerzen im Nacken spüren, wenn der Gegenstand zu nahe liegt. Lege es ruhig weiter weg. Du hast den Blumentopf da. Wähle irgendeinen Punkt im Blumentopf.

Nehmt euch etwas Einfaches. Die Entfernung ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Augen und Nacken und Rücken entspannt sind. Falls unser Bezugspunkt ein größeres Objekt ist, nehmen wir uns einen Bereich dieses Objektes, der für uns den eigentlichen Bezugspunkt darstellt. Ich erspare euch das Geräusch und lasse euch zehn Minuten meditieren.

*** Meditation ***

3.5. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Austausch von sich und anderen (S. 138-141)

Audio 12: "12 19.15 LT Austausch von sich und anderen S.138f - ohne Ichbezogenheit kein Leid - Einf. S.140f & Anleitung Tonglen"

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

Ich möchte mich heute Abend mit euch der Praxis des Austauschens von sich selbst und anderen zuwenden. Das hatten sich welche von euch gewünscht in der Gruppe heute Nachmittag. Es mündet dann in die Tonglen-Praxis und es findet sich hier im Buch auf Seite 138.

Ein Zeichen, dass jemand wirklich die Bodhisattvahaltung entwickelt hat, ist, dass er anderen das Gute wünscht, das man gewöhnlich sich selbst wünscht, und dass er die Schwierigkeiten anderer auf sich nimmt, die man normalerweise zu vermeiden sucht.

Er versucht nicht mehr das Beste für sich selbst zu bekommen und anderen die Nachteile zuzuschieben. Die vom Ichanhaften bestimmte normale Denkweise hat sich in ihr Gegenteil gewandelt. So jemand weiß, dass diejenigen, die ihm Schwierigkeiten bereiten, seine besten Freunde sind, da sie ihm helfen, Geduld zu entwickeln. Freudig nimmt er alles Leid anderer auf sich und macht ständig Wunschgebete wie:

*Möge das Leid aller Wesen gereinigt werden,
indem ich es voll und ganz als das meine annehme.*

Wir hatten in den Gruppen verschiedentlich schon die Frage, wie ich damit umgehe, wenn ich so viel spüre. Die Beobachtung ist, dass wir durch die Dharmapraxis, durch das Meditieren vermutlich, auch einfach durch die sonstige Praxis des Herzöffnens, dass wir empfindsamer werden, dass wir mehr mitbekommen, immer mehr. Wir haben dabei stets das Gefühl, dass wir etwas vom anderen mitbekommen. Das ist nicht ganz so der Fall. Wir gehen in Resonanz, wir gehen in Schwingung mit dem, was da ist und es schwingt in uns. Und manchmal, wenn jemand anders zum Beispiel Trauer erlebt, dann ist das so, als würden wir selbst dann auch Trauer erleben. Es ist aber nicht die Trauer der anderen Person.

Das hat etwas hier mit dem zu tun, was Gendün Rinpotsche gerade gesagt hat. Wir nehmen das an als unser eigenes. Es mag sein, dass es wie vom anderen kommt. Aber eigentlich ist es nur so, wie die andere Person gerade ist, versetzt uns in Schwingung und weckt ein Erleben in uns, das dem der anderen Person sehr gleicht.

Ich habe durch die Hinweise meiner Lehrer gelernt, immer das, was ich spüre, auch wenn ich meine es käme von außen, als eigenes anzunehmen, als das was jetzt in meinem Geist da ist. Und wenn ich Leid erlebe, weil mein Herz aufgeht und ich Mitgefühl empfinde, dann ist das, was dann in meinem Herzen entsteht, vielleicht verbunden mit dem Leid anderer. Aber ich nehme es ganz und gar an, schiebe es nicht weg als das Leid anderer, das draußen bleiben müsste. Das was andere an Schwierigem erfahren, darf in mir auch eine etwas schwierige, herausfordernde Erfahrung auslösen.

Es ist unglaublich, mit welchem Leid man in dieser Welt konfrontiert sein kann. Es ist herzerreißend, wirklich, so dass ich manchmal Herzstiche kriege, wirklich Herzschmerzen, weil es so stark ist. Aber das anzunehmen, zu sagen: „Ok, das ist der Weg!“, vielleicht indem ich es annehme, indem ich damit praktiziere, so als wäre es meins, vielleicht hilft das ja den anderen. Mögen sie es dadurch leichter haben und auch leichter einen Weg finden damit umzugehen.

Dadurch, dass ich mit vielen Menschen arbeite, ist das natürlich dann oft der Fall, weil dadurch, dass ich es in mir annehme und in mir durcharbeite, kann ich ihnen natürlich viel besser beistehen. Aufgrund der Ähnlichkeit des inneren Erlebens von dem, was ich erlebe und dem, was die andere Person erlebt. Ich muss mich natürlich immer vergewissern, ob ich nicht daneben liege. Dann wäre ich voll in meinen Projektionen. Das heißt, der Austausch gehört dazu und tatsächlich ist es dann konkret so, dass es anderen schon viel leichter fällt mit ihrem Leid umzugehen, weil eine Person da ist, die es mit ihnen teilt und dasselbe erfährt und damit arbeitet und einen Weg findet.

Dieser ganz normale Mechanismus, der wird hier in dieser Praxis ausgeweitet auf alles Leid, auf alles, was uns begegnet. Dass wir immer den Wunsch machen: „Indem ich das annehme, was ich jetzt spüre, egal, ob es von innen oder von außen kommt, möge es allen leichter gehen damit.“ Das ist die Grundhaltung. Das ist eine wunderbare Haltung, um dann nicht nur selbst zu wachsen, sondern auch tatsächlich in der Welt sehr hilfreich sein zu können.

Ich lese mal weiter. Das Thema, was jetzt behandelt wird, das Thema von Liebe und Mitgefühl und Weisheit ist immens, man könnte unglaublich viel dazu sagen. Ich beschränke mich gerade ein bisschen auf das Wesentliche.

Wenn wir diese Haltung ständig leben, werden wir auch in leidvollen Situationen einen positiven und fröhlichen Geist bewahren.

Das ist tatsächlich so. Wir erleben diese herausfordernden Situationen, die wir normalerweise Probleme oder Schwierigkeiten nennen würden, zunächst mal als extrem menschlich. Wir sind nie so sehr Mensch als in genau diesen Situationen. Das Herz ist so offen, ist so im Kontakt, ist so berührt, dass wir eigentlich nur dankbar dafür sein können. Und dann ist es tatsächlich auch so, das kann man nicht verhindern, dass man dadurch auch ungemein wächst und dass das Herz immer weiter aufgeht. Wenn wir es schaffen, das ganz anzunehmen, geht das Herz immer weiter auf. Wir öffnen uns für immer mehr und das macht in der Situation selbst froh und stark. Wir kriegen dadurch Kraft.

Aus dem Mitgefühl entsteht eine Kraft, sich weiter zu öffnen. Mitgefühl macht nicht schwach. Mitgefühl gibt uns die Kraft, unglaubliche Schwierigkeiten anzugehen, was wir uns vorhin gar nicht zugebraut hätten. Und wir verlieren nicht unsere Freude. Wir bleiben weiterhin freudig. Das hängt mit der Weisheit zusammen, damit, dass wir uns nicht identifizieren mit dem, was da stattfindet, mit dem, was wir fühlen. Es hängt damit zusammen, dass wir es nicht zu einer persönlichen Geschichte machen, zu einem persönlichen Drama, obwohl wir so viel fühlen. Gerade deswegen nicht.

Wir fühlen in jedem Leid, in jedem Schmerz, in jeder Herausforderung, der wir begegnen, im Hintergrund all den anderen Schmerz, der damit verbunden ist, all das andere Leid. Wir können das, was wir so Samsara nennen, durch die einzelne Situation hindurchfühlen. Und wir entwickeln ein echtes Mitgefühl, ein Mitgefühl, das weit über die Person und die jetzige Situation hinausgeht, für alle, die Ähnliches erleben und erlebt haben. Es ist, als würden wir jedes Mal die Kreisläufe der Verstrickung besser verstehen: wie es zu Leid kommt, wie es dazu kommt sich so zu verhakeln und so viel Schmerz zu erfahren. Wenn wir diese Geisteshaltung haben, dann sagt Gendün Rinpotsche:

Nichts löst dann noch Ablehnung aus, nichts wird mehr zu einer Quelle von weiterem Leid.

Wir haben diese Abwehrspannung aufgelöst, die normalerweise unsere Haltung gegenüber Leid bestimmt.

Diese Geistes-Haltung setzt allem Leid ein Ende! Indem wir uns nicht mehr auf das Symptom fixieren, sondern unsere ichbezogene Haltung aufgeben und die wohlwollende Haltung des Erleuchtungsgeistes einnehmen, behandeln wir die eigentliche Ursache allen Leides. Wenn die Ursache beseitigt ist, kommen auch ihre Folgen zum Erliegen.

Ich musste erkennen, dass, wenn ich durch Herausforderungen, durch richtig Schwieriges, dem ich im Leben begegnet bin, oft durch andere, aber auch in meinen eigenen Beziehungen, dass die eigentliche Schwierigkeit immer dadurch kam, dass ich mein Herz *nicht* öffnen wollte, dass ich mich schützen wollte. Das hat alles noch viel schlimmer gemacht. Wenn ich mich öffnen kann, dann wird das, was da als Herausforderung in meinem Leben ist, nicht anders, aber es wird anders erlebt, nicht mehr mit dem Widerstand. Und es ist eigentlich einfach eine große Woge, die durchrauscht, eine Riesenwelle. Und es geht ziemlich schnell, wenn kein Widerstand da ist. Wenn ich im Widerstand war, dann dauerte es ziemlich lange und war sehr schmerzhaft.

Schaut mal, ob das für euch auch zutrifft. Ich vermute schon. Wir verzögern die leidvollen Prozesse. Wir ziehen sie hinaus, indem wir immer noch etwas verteidigen, an etwas festhalten, uns sträuben, dem wirklich ganz Raum zu geben. Nicht Raum in dem Sinne, dass wir anhaften und dann überflutet es uns und wir greifen so fest und werden mitgerissen. Das ist nicht der Raum, den ich meine. Sondern Raum und durchrauschen lassen und eben nicht danach greifen. Nichts kann unserem Geist irgendetwas anhaben. Es gibt kein Leid, was unsere Geistesnatur, die Natur unseres Geistes irgendwie beeinflussen könnte. Die bleibt immer dieselbe. In der Tiefe bleibt etwas völlig unberührt von all den Wogen, die über uns hergehen. Es macht wirklich nichts aus, wenn man das dann mal kennt, sich für das, was da ist, zu öffnen. Wir halten das im Normalbewusstsein für höchst riskant. Es sei euch auch unbenommen, das zu fühlen und zu denken. Das ist völlig ok. Ich sag euch nur, dass meine Erfahrung eine andere ist und hier kommt auch etwas Anderes zum Ausdruck.

Ohne Ichbezogenheit würden wir kein Leid erfahren. Durch das Verlangen, unser Ego zu schützen, haben wir in der Vergangenheit eine Menge negativer, ichbezogener Handlungen ausgeführt und diese Handlungen reifen jetzt als leidvolle Erfahrungen heran.

Wir merken das. Ihr braucht nur an irgendwelche Beziehungserfahrungen zurückzudenken, wo ihr genauso wie ich, im Bedürfnis uns zu schützen, alles noch schlimmer gemacht haben. Ich weiß, wie ärgerlich ich geworden bin, wie wütend. Das kann euch auch passiert sein. Eigentlich aus Angst- und Schutzbedürfnis, eigentlich deswegen. Da müsste nicht sein, geht vielleicht auch anders. Wir können dran arbeiten.

Leid wird so zu einem Katalysator auf dem Weg: Es weckt uns auf und zeigt uns, wohin ichbezogenes Handeln führt. Es schreckt uns ab, weiter in der gleichen Weise zu handeln.

Da haben wir sicherlich schon häufiger mal gedacht, ich möchte nicht, dass noch einmal so etwas passiert, dass ich noch einmal so bin und ich hoffe, dass ich nicht wieder bei den Triggern da berührt werde,

dass ich wieder so abgehe, dass ich es nachher eigentlich bereue. Aber um das aufzulösen, braucht es eine tiefe Änderung unserer inneren Haltung. Darum geht es jetzt in dem Kapitel.

Die Erfahrung von Leid ist eine unerschöpfliche Quelle kostbarer Unterweisungen und bringt uns auf dem Weg voran. Mit solch einer Sicht werden wir dem Leid mit einer offenen, frohen Geisteshaltung begegnen.

Das ist keineswegs Masochismus. Es geht nicht darum, Leid um des Leid Willens zu erfahren, sondern immer mehr, um endlich den Ausstieg zu finden, um daraus zu lernen. Wir wissen, dass schwierige Situationen die größten Lehrmeisterinnen sind. Das sind unsere Lehrerinnen. Die Probleme, ja genau. Ohne die würden wir weniger Fortschritte machen. Deswegen ist es so uninteressant, in einer völlig heilen Welt zu sein. Macht zwar Spaß, ist auch ganz gut, so zum Ausruhen. Aber die wenigsten von uns haben ausreichend Motivation, da dann auch noch an sich weiterzuarbeiten. Dazu braucht es immer wieder etwas Sand im Getriebe. Also jedenfalls fällt es mir eher schwer mit dieser Intensität weiterzuarbeiten, wenn alles rund läuft.

Bei allen Methoden, die wir anwenden, um Schwierigkeiten für den Weg zu nutzen, geht es um das Ändern unserer Einstellung. Normalerweise halten wir uns für sehr wichtig und haben als Folge davon viele Konflikte mit anderen.

Das ist vorprogrammiert. Wenn sich über sieben Milliarden Menschen für das Zentrum der Welt halten, dann ist der Konflikt vorprogrammiert. Das ist Samsara auf den Punkt gebracht, was unseren Planeten Erde angeht. Jeder hält sich für das Zentrum der Welt, jeder kreist um sich und ist auf sich bedacht. Und das ist notwendigerweise Konfliktstoff. Das sähe ganz anders aus, wenn wir alle im Wir denken würden, wenn wir von unserer Haltung her alle anderen jeweils miteinbeziehen. Zumindest so weit wie wir schauen können und so weit wie unsere Verbindungen reichen. Dann sähe es ganz anders aus. In jeder Gruppe sähe es anders aus, in jeder Stadt, in jedem Land, auf jedem Kontinent und auf dem ganzen Planeten.

Schaffen wir es, uns selbst nicht mehr als Mittelpunkt der Welt zu betrachten, verändert sich unser ganzes Leben und es gibt keinen Grund mehr, ärgerlich zu sein. Unsere Handlungen sind dann automatisch von dem Wunsch geprägt, anderen zu helfen.

Also allen, uns selbst eingeschlossen.

In diesem Augenblick ist *Bodhicitta*, der Erleuchtungsgeist, natürlicherweise vorhanden.

Citta bedeutet Geist und *Bodhi* bedeutet Erwachen, der Geist des Erwachens, der Geist aller Erwachten.

Wir müssen nur das Festhalten an unserer eigenen, vermeintlichen Wichtigkeit aufgeben.

Es sind so einfache Sätze, die er da sagt. Es ist so einfach. Es sind ja eigentlich Binsenwahrheiten. Eigentlich weiß es ja jeder. Ich denke nicht, dass euch irgendetwas daran überrascht. Es ist nur überraschend, dass jemand sich traut, es so radikal zu sagen, vor ich weiß nicht 500-1000 Zuhörern, die da gerade sitzen und zuhören.

Wir müssen nur das Festhalten an unserer eigenen, vermeintlichen Wichtigkeit aufgeben.

Wie oft ich mir das sage! Und jetzt wirkt es nicht mehr so, wie es früher gewirkt hat, so vielleicht wie für euch, wie etwas Unmögliches oder wie so ein totales Über-Ich-Programm. Sondern es wirkt befreiend, tatsächlich, es ist wie eine Erinnerung. Es ist eine Erinnerung an die einfache Tatsache, dass ich ja tatsächlich nicht der Mittelpunkt der Welt bin. Ja, es ist eine Tatsache! Alles andere ist Irrtum. Und dass ich alles so wichtig nehme und auf mich beziehe, das ist krass. Wenn ich da mal nachfrage, dann erleben die anderen das gar nicht so. Das mache ich selbst. Da schaffe ich selbst unglaubliche Anspannung im Geist, unglaublichen Stress.

Ja, ihr fragt euch vielleicht: Ja, wenn ich mich nicht um mich selbst kümmere, wer kümmert sich dann um mich? Gute Frage. So ein bisschen müssen wir uns schon um uns selbst kümmern. Aber vielleicht ein bisschen entspannter. Am besten kümmern wir uns nämlich um uns selbst, wenn wir uns um die gesamte Gruppe kümmern. Immer um das Gesamte, um alle. Dann ist für alle bestens gesorgt und natürlich auch für uns. Das ist die beste Situation, in der man leben kann. Da braucht man gar nicht so für sich selbst zu sorgen. Das fällt wie weg. Das ist dann gar nicht mehr so ein Thema. Und es hat auch nicht jemand anders sich unbedingt um mich gekümmert, das passiert uns zwar manchmal so spontan, aber es ist gar nicht das Entscheidende, sondern: In mir tut sich etwas auf, ich fühl mich so frei und fließe mit den anderen und alles andere entsteht daraus. Ohne dass man so das Gefühl hat, jemand müsse sich um mich kümmern.

Ein bisschen kümmern wir uns auch um uns und das können wir ja recht entspannt tun. Also, es kann ja sonst niemand sagen, wenn ich gerade meine Ruhe haben möchte. Das muss ich ja selbst sagen. So das tun wir. Das tun wir entspannt. Das tut auch anderen gut, wenn ich ihnen sage, wo meine Grenzen sind. Das ist nicht das Problem. Schaut mal hin, ob das in eurem Leben nicht auch ein gutes Rezept ist, sich immer mal wieder daran zu erinnern, sich nicht so wichtig zu nehmen, die Dinge nicht so persönlich zu nehmen. Es ist so einfach. Kriegen wir das hin? Es hilft zu erkennen, dass wir nicht der Mittelpunkt der Welt sind, ohnehin nicht. Es hilft zu erkennen, dass es das Ich ohnehin nicht gibt als etwas Stabiles. Das ist extrem hilfreich. Die Konsequenz davon ist, dass wir uns nicht mehr so wichtig nehmen.

Dass wir Prozess sind, das zu erkennen, dass wir in völliger Interdependenz unterwegs sind, also in Abhängigkeit von allem anderen, dass wir keine unabhängige Existenz haben, dass unser Glück und Leid tatsächlich erheblich davon abhängt, was um uns herum passiert. All das wird uns helfen, diese Haltung jederzeit einzunehmen, weil sie die einzig logische Konsequenz daraus ist. Es ist keine idealistische Haltung, es ist die pragmatischste Haltung der Welt. Es ist übrigens auch noch voll ökologisch. Ja, Interdependenz: völliges Berücksichtigen der Wechselwirkungen. Sich selbst nicht mehr als denjenigen zu sehen, der alles andere ungestraft dominieren kann. Schluss damit.

Wir sind Prozess, alles andere ist Prozess, wir hängen voneinander ab und das beste ist, dass wir alle uns um alles kümmern. Ja, dass wir alle im Blick haben. Wir kümmern uns natürlich vor allen Dingen um unseren engeren Einflussbereich, aber immer im Bewusstsein der Wechselwirkungen mit dem größeren Zusammenhang. Das ist eine total pragmatische Geisteshaltung. Und es braucht uns nicht als ein Über-Ich Ideal zu begleiten, was uns jetzt mehr Druck macht, sondern kann extrem erleichternd wirken in unserem Leben, wenn wir uns das bewusst machen und dann praktisch umsetzen. Also ökologische Meditation praktizieren. Wir machen das gleich. Es nennt sich Tonglen. Ja, im Austausch mit allem zu sein.

Wir müssen nur das Festhalten an unserer eigenen, vermeintlichen Wichtigkeit aufgeben. So betrachtet, ist das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes nicht so schwierig, wie wir vielleicht glauben.

Wenn sich mit zunehmender Reinigung der ichbezogenen Tendenzen unsere Wahrnehmung mehr und mehr auf alle Wesen um uns herum ausdehnt, werden wir ihrer vielfältigen Leiden bewusst und erkennen zunehmend auch die Ursachen ihrer Probleme. Daran denkend, dass sie alle in vergangenen Leben unsere Eltern waren, erwacht der Wunsch, ihnen zu helfen.

Das ist für uns nicht so leicht nachzuvollziehen. Echt, ihr wart alle schon meine Eltern? Und ich war euer Elternteil? Na ja, gute Vorstellung. Wir wissen das nicht. Aber das ist etwas, mit dem in der buddhistischen Lehre viel gearbeitet wird, da davon ausgegangen wird, dass wir ganz ganz ganz ganz ganz viele Geburten hatten. Unglaublich viele. Und dass wir in allen Kombinationen schon zusammen waren. Nicht nur als Eltern, auch in allen anderen. Wir waren auch Freunde, wir waren Feinde, wir

waren Geschwister, wir waren alles Mögliche füreinander. Und können das ja auch potenziell in diesem Leben sein.

Es gibt eine überraschende Übereinstimmung zwischen unserem Körper und der Welt. Soziologen haben herausgefunden, dass es maximal sieben Leute braucht, um eine persönliche Kette, zu irgendeinem anderen Menschen auf dem Planeten herzustellen, eine Kette persönlicher Bekanntschaft. Maximal sieben zu irgendeinem Eskimo oder Indio oder was auch immer, von uns aus. Wir kennen jemanden, der jemanden kennt, der in dem Land wohnt und der kennt jemanden, der an dem Ort wohnt und der kennt jemanden und so weiter. So geht das. In unserem Körper braucht es maximal sieben Neuronen, um von irgendeinem Platz des Körpers an irgendeinen anderen Platz zu kommen. Das ist auch interessant, oder? Das ist ein Zufall, aber da ich gerade beides weiß, habe ich es mal zusammengefügt.

Es geht unheimlich rasch und wir sind miteinander verbunden. Und es kann sein, dass eine inspirierende Botschaft einfach auch mal so um den Erdball reist. Wir können sehr viel bewirken aufgrund dieser persönlichen Beziehungen. Es ist gut, sich das bewusst zu machen. Da brauchen wir gar nicht mehr daran zu denken, ob wir wirklich füreinander Eltern waren. Wir sind füreinander Nachbarn die ganze Zeit. Wir wohnen im selben Dorf. Das Dorf heißt Erde. Der Planet Erde ist unglaublich verwoben miteinander. Wir trinken dasselbe Wasser und atmen dieselbe Luft. Auf dem ganzen Planeten. Es braucht nur kurze Zeit und die Luftströme haben überall die Luft verteilt. Die Verschmutzung des Wassers verteilt sich überall. Die Meere tragen den Plastikmüll überall hin. Wir sind total vernetzt.

Das wussten die damals noch nicht, als die Dharma-Texte verfasst wurden, doch Gendün Rinpotsche hat lieber das alte Beispiel benutzt, was sehr viel Bezogenheit hervorruft, sich vorzustellen, du wärest zum Beispiel jetzt mein Vater gewesen oder meine Mutter. Sich das vorzustellen und dann die Perspektive zu wechseln, zu sagen: „Ich probiere das mal aus.“ Vielleicht ist uns die Geschwisterperspektive angenehmer, dann sich vorzustellen, das könnte meine Schwester oder mein Bruder sein. Wie würde ich dann handeln? Dieses „als ob“, das reicht völlig aus. Wir brauchen es gar nicht zu glauben. Wir brauchen nur so zu tun als ob. Und dann merken wir, was sich in uns ändert.

Je kontinuierlicher diese Geisteshaltung vorhanden ist, desto mehr werden sich die natürlichen Qualitäten von Liebe und Mitgefühl in unserem Geist zeigen. Um diese innere Haltung und Bewusstheit zu entwickeln, brauchen wir eine Praxis. Das Austauschen von sich und anderen in Form des Gebens und Annehmens (tibetisch: *Tong-len*) ist dafür besonders gut geeignet. Es ist wichtig, diese formelle Praxis zusätzlich zum liebevollen und mitfühlenden Handeln im täglichen Leben zu üben. Sie wird uns helfen, eine weiträumige Sichtweise von Problemen und von Beziehungen mit anderen Menschen sowie ein Verständnis der Leerheit aller Erscheinungen zu entwickeln.

Die nicht fassbare Natur aller Erscheinungen ohne einen Wesenskern, leer von einem Wesenskern.

Diese Meditation hat mehrere Schritte und benutzt den Atem als Stütze:

Statt jetzt weiterzulesen, leite ich das einfach mal mit den Worten von Gendün Rinpotsche an. Wir machen das mal, so gut wir können, springen einfach mal rein. Einige von euch kennen das ja schon.

*** Tonglen (37:30 – 1:03:00) ***

Wir setzen uns extrem entspannt hin, extrem bequem ... und wir lassen den Geist entspannen.

Wir erlauben ihm, in tiefe Ruhe hineinzufinden, ohne an irgend etwas festzuhalten.

Wir ruhen in dem Gewahrsein, dass alles, was erscheint, alles, was wir erleben, unser eigener Geist ist.

Alles ist Erfahrung im Geist. Wir nehmen wahr mittels unseres Bewusstseins.

Wir betrachten Erscheinungen nicht mehr als getrennt von uns selbst. Sie erscheinen im eigenen Geist.

So verweilen wir mit völlig ruhigem, friedvollem Geist.

Auf natürliche, ungezwungene Art richten wir dann unsere Achtsamkeit auf die Atembewegungen.

Wir sind der Atemempfindungen bewusst, ohne sie zu beeinflussen und ohne irgendetwas zu beabsichtigen.

Wir folgen den Atembewegungen, bis wir uns ihrer klar bewusst sind.

Ein- und Ausatem, immer wieder.

Dann beginnen wir mit dem Austausch.

Wir können uns jemanden vorstellen, den wir ganz arg lieb haben und dem wir unsere Praxis widmen möchten. Das könnten sogar auch mehrere Menschen sein, doch oft ist es einfacher mit einer einzigen Person zu beginnen.

Mit dem Ausatmen stellen wir uns vor, dass weißes Licht aus unserem Herzen herausströmt und mit den Wesen verschmilzt, denen wir unsere Praxis widmen.

So als würden wir ihnen dieses Licht schenken.

Dieses Licht steht für alle unsere Qualitäten, für die günstigen Umstände, derer wir uns erfreuen, für alle positive Energie, die wir seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben, sowie für alles, was diesen Wesen Freude bereiten könnte.

Mit dem Ausatmen schenken wir ihnen all dies und stellen uns vor, dass sie vollkommen davon durchdrungen werden.

So als könnte unser Gegenüber das mit jeder Pore aufnehmen. Und wir erleben in unserer Vorstellung, wie gut das den Vorgestellten gegenüber tut, dieses liebevolle Licht mit all seinen Qualitäten zu empfangen.

Diese positive Kraft aus heilsamen Handlungen ist in der Lage, die Leiden, Krankheiten und Hindernisse all der Lebewesen, die den Weltenraum füllen, aufzulösen, genauso wie sich Morgennebel in den Strahlen der Sonne auflöst.

Wir stellen uns das vor, dass alles, was die Person vor uns belastet, sich auflöst, so wie Nebel, Morgennebel im Sonnenlicht.

All diese Personen – all diese Wesen empfinden Freude, ein Gefühl großer Erleichterung und beginnen zu strahlen.

Das stellen wir uns vor, wie unser Gegenüber wie von innen zu leuchten beginnt. Und weiterhin fließt mit dem Ausatmen der weiße Lichtstrom zu ihnen.

Sie werden erfüllt von Wohlsein, positiver Kraft und allen Qualitäten, die sie benötigen, um Glück und Befreiung zu verwirklichen.

Beim Einatmen stellen wir uns jeweils vor, dass wir schwarzen, dichten Rauch in unser Herz aufnehmen, der für die Leiden, Krankheiten, Schwierigkeiten und Hindernisse der Lebewesen steht.

Wir atmen ein und öffnen uns für all das Schwierige, was diese Person erlebt hat. Ja, es darf unser Herz berühren. Wir wissen zugleich, dass es keine Substanz hat, dass es nicht solide ist.

Ihr Leid verschmilzt in unser Herz, in die Offenheit unseres nichthaftenden Geistes.

Dieser Strom verschmilzt in die Offenheit des Buddha-Geistes in unserem Herzen.

Wir denken, dass wir die Wesen auf diese Weise von all ihren Leiden, ihrer Negativität und deren Ursachen befreien und entwickeln große Freude darüber, so handeln zu können.

Das ist sehr wichtig jetzt, dass wir diese Freude spüren, so atmen zu können. Mit dem Ausatmen Unterstützung schicken und mit dem Einatmen uns für alles öffnen, was diese Person belasten könnte.

Während wir natürlich ein- und ausatmen, setzen wir den Austausch so lange fort bis wir das Gefühl haben, alle Schwierigkeiten der Lebewesen angenommen und ihnen alles Förderliche geschenkt zu haben.

Und wir tun dies mit Freude, mit der Freude, sie so erleichtert zu sehen. Wir beginnen sie zu sehen, wie sie sein könnten, wenn sie alles, was sie belastet, abgelegt haben. Mit der liebevollen Unterstützung, die mit dem Ausatmen kommt, sehen wir, wie ihre Qualitäten erblühen.

Noch einige Atemzüge des Austausches.

Schließlich lassen wir den Geist so gelöst wie möglich in seiner natürlichen Dimension verweilen.

Wir ruhen in der letztendlichen Wirklichkeit von *Mahamudra*, in der es keine Trennung mehr gibt zwischen »Selbst« und »anderen«, zwischen Meditierendem und Meditationsobjekt.

Wir verweilen jenseits aller Bezugspunkte, indem wir völlig in den Zustand ursprünglicher Offenheit hinein loslassen.

Es ist wichtig, zum Abschluss in vollkommener Offenheit oder Leerheit zu meditieren, weil wir sonst Gefahr laufen an der Vorstellung von wirklich existierendem Leid festzuhalten. Um diese und auch alle anderen Fixierungen aufzulösen, verweilen wir am Ende der Meditation in Leerheit. Dadurch löst sich auch unsere Angst auf, vom Leid der anderen belastet oder verunreinigt zu werden. Das Gewahrsein der Leerheit ist der beste Schutz gegen alle Ängste.

*** Widmung ***

4. Unterweisungen des 4. Tages (28.3.2017)

4.1. 4 Kontemplationen – Verbindung mit dem Wesentlichen

Audio 14: "14 06.30 LT Rezitation - 4 Kontemplationen Anleitung - Rezitation"

Und wieder lassen wir den Geist durch die vier Kontemplationen gleiten, bringen uns das Viele ins Bewusstsein, für das wir dankbar sein können, die vielen kleinen Dinge, für die ich jetzt gerade dankbar sein kann und Freude erlebe. Und immer wieder auch die großen Dinge, die gar nicht so viel mit mir persönlich zu tun haben, aber große Auswirkungen auf mein Leben haben: Dass ein Buddha erschienen ist, dass er gelehrt hat. Dass es Generationen und Generationen von Schülern und Schülerinnen gab, die seine Lehren praktiziert und weitergegeben haben. Dass es Orte gibt, an denen wir praktizieren können, Menschen, die uns dabei unterstützen. Dass wir an einem Ort leben, in dem dies in Frieden und ohne Hunger möglich ist.

Und auch diese kostbare Gelegenheit wird nicht ewig bestehen. Wir kontemplieren die prozesshafte Natur unseres Seins: geboren werden und sterben, die immer miteinander verbunden sind.

Und dann fragen wir uns, wie wir dieses Leben nutzen wollen, speziell den heutigen Tag. Da geht es weniger um das, was wir tun, sondern wie wir es tun, mit welcher Haltung und welche Qualitäten wir dabei kultivieren.

Und schließlich fragen wir uns noch, aus welchen samsarischen Mustern wir uns dabei befreien wollen, woran wir arbeiten. Also die Bereiche, wo wir uns am leichtesten verstricken, und zwar speziell heute. Wir geben damit unserem Leben, unserem Sein eine klare Ausrichtung.

Jetzt gilt es, mit dieser Motivation verbunden zu bleiben. Beim Ein- und beim Ausatmen zu wissen, was ich eigentlich praktizieren möchte. Das nennen wir Sati, die Fähigkeit, immer wieder zum Wesentlichen zurückzukommen, uns an das Wesentliche zu erinnern. Die buddhistische Tradition hat dafür ein Wort geprägt, dass alle diese Qualitäten beinhaltet: Bodhicitta, der Geist des Erwachens. Wenn wir im Bodhicitta einatmen und im Bodhicitta ausatmen, dann praktizieren wir im Grunde wie ein Buddha. Wir fühlen uns nicht mehr selber als Zentrum der Welt, sondern atmen ein, atmen aus, in völligem Verbunden-Sein mit allem.

Wenn uns dabei Personen in den Sinn kommen, können wir ohne weiteres ein kleine Phase der Tonglen-Praxis einlegen: Einatmen, indem wir uns für sie öffnen, ganz und gar öffnen, und ausatmen, indem wir alles zu ihnen fließen lassen, was ihnen irgendwie hilfreich sein könnte. ... Lasst uns in diesem Sinne im Geist des Erwachens meditieren.

*** Meditation ***

*** Widmung ***

Auch jetzt, wenn wir zum Frühstück gehen und im Haus mithelfen, geht die Praxis weiter. Dieselbe Praxis von Sati, von dem Erinnern ans Wesentliche, geht in jeder Situation weiter. Was immer uns wesentlich ist, daran erinnern wir uns. Der eine mag sagen, ich möchte ganz locker und gelöst bleiben, die andere mag sich sagen, ich möchte immer an die Weite denken, immer wieder weit werden. Für jemand Drittes mag es wichtig sein, ich möchte mit dem Herzen verbunden sein, ich möchte daran denken, die Welt wie durchs Herz zu sehen. Jemand anders mag sich sagen, und ich möchte ganz aufmerksam bei den vielen kleinen Dingen des Alltags sein. Ich möchte mitbekommen, wie ich gehe, wie ich mir das Essen schöpfe, alles das. Es gibt so viel anderes, was uns noch wichtig sein könnte, und eben da unterscheidet sich unsere Praxis von einem zum andern. Jeder legt den Akzent auf etwas anderes, was jetzt gerade ansteht in unserer persönlichen Entwicklung. Und das spüren wir, das tut uns gut. Das

Wesentliche ist, dass wir so praktizieren, dass es uns gut tut. Dass wir jetzt so frühstücken, wie es uns gut tut. Dass wir so gehen, wie es uns gut tut. Dass wir so schauen, wie es uns gut tut.

4.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Austausch von sich und anderen (S.142-143)

Audio 15: "15 09.15 LT Tonglen Anleitung & Meditation"

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

Ihr habt euch jetzt allmählich an die Struktur der Unterweisungen gewöhnt, denke ich. Es gibt immer ein Stückchen von Gendün Rinpotsche mit Erklärungen, dann wenn es möglich ist, immer noch eine Meditation. Gestern haben wir miteinander die Tonglen-Praxis kennengelernt. Vielleicht ein paar Worte zunächst mal dazu, so wie Lama Gendün sie da angeleitet hat. So wie sie im Buch steht auf Seite 140/141 handelt es sich um eine Meditation, die der Metta-Meditation sehr ähnlich ist. Die Metta-Meditation aus der Pali-Tradition ist ursprünglich eine Meditation, bei der wir alle Lebewesen einbeziehen. Wir strahlen, wir lassen Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut in alle Richtungen strahlen. Und da gibt es auch die Möglichkeit, das mit einzelnen Menschen zu machen. Die Tonglen-Praxis ist ähnlich.

Das Anliegen ist, dass wir uns für alle öffnen können, dass wir alle Lebewesen miteinbeziehen, so wie es hier auch von Lama Gendün beschrieben wird. Die vielen genauen Erklärungen zur Tonglen-Praxis beziehen sich jedoch zunächst auf die Arbeit mit Menschen, die uns lieb sind und dann nehmen wir allmählich Menschen hinzu, zu denen wir keine besondere Verbindung haben. Und dann beginnen wir mit einzelnen schwierigen Menschen, für uns schwierigen Menschen zu arbeiten und weiten das aus, bis wir schließlich in der Lage sind, Tonglen mit ganzen Gruppen zu machen und das immer weiter auszudehnen, bis alle Lebewesen einbezogen sind.

Wir Dharma-Lehrer im Westen haben die Erfahrung gemacht, dass es vielen Menschen sehr leicht fällt, abstrakt allen Lebewesen Liebe zu schicken und Mitgefühl zu empfinden. Aber wenn es dann um einen einzigen geht, mit dem es schwierig ist im tatsächlichen Leben, da kommen wir an unsere Grenzen. Und das haben tibetische Lehrer auch herausgefunden. Es hat sich deswegen viel mehr die Tonglen-Praxis mit einzelnen Menschen eingebürgert, Menschen, mit denen wir in unserem Alltag zu tun haben. Und die Person, mit der wir es am meisten zu tun haben, sind wir selbst.

Da gibt es in der Literatur nur wenige Hinweise. Es gibt einen klassischen Hinweis, der geht ungefähr tausend Jahre zurück: Beginne den Austausch mit dir selbst. Das Annehmen mit dir selbst ist einer dieser Merksprüche im Sieben-Punkte-Geistes-Training. Und ich war sehr überrascht, als junger Dharma-Lehrer herauszufinden, wie unglaublich wichtig diese Arbeit mit uns selbst ist. Also das Tonglen mit uns selbst, genauso wie ihr jetzt auch die Metta-Praxis mit euch selbst inzwischen kennt, etwas, was früher in Asien fast nicht praktiziert wurde. Es ging immer direkt um andere und um alle. Aber wir scheinen ein enormes Manko zu haben an Selbstannahme.

Selbstannahme, Selbstfürsorge, ihr wisst ja, die Bücher darüber vervielfältigen sich und Kurse gibt es inzwischen auch dazu. Und das beantwortet einen Notstand. Das ist etwas, wo wir ins Ungleichgewicht geraten sind. Wir sind nicht so verankert in einer natürlichen Annahme von uns selbst, wie wir uns das eigentlich hätten wünschen können. Wir haben darüber mit Gendün Rinpotsche und anderen Lehrern gesprochen und ich kann mich erinnern, wie Gendün Rinpotsches Vermutung dazu war, dass das durch unsere allzu früh einsetzende, viel zu strenge Erziehung und Ausbildung kommt.

Er sagte, das hätte es nie gegeben in Tibet. Kinder, die in die Schule gehen und etwas lernen müssen, was sie gar nicht lernen wollen, das hätte es gar nicht gegeben. Natürlich hätten die gelernt, aber sie

hätten immer das gelernt, was ihre Angehörigen ihnen beibringen konnten. Und wenn ihr das so mitkriegt, wie Kinder schon in Kindertagesstätten und dann später im Kindergarten immer mehr herangeführt werden, dieses und jenes zu lernen und dann schon mit sechs in die Schule kommen und eigentlich schon lesen und schreiben und rechnen können. Und immer sollen sie der eigenen Klasse noch voraus sein. Und wie dann alles mit Zensuren und dem ganzen Druck so voran getrieben wird, sagt er, der Preis dafür ist, dass man immer das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein. Und dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, das sei für ihn krass zu bemerken in seinen westlichen Schülern. Wir Erwachsene damals waren für ihn krasse Beispiele mangelnden Selbstbewusstseins.

Er sprach dann häufiger darüber: Selbst, wenn man Sachen ausgefressen hatte in so einem tibetischen Dorf, das war alles nicht schlimm. Da gab es die Großfamilie, auch wenn Eltern wegstarben, es gab immer genug Tanten und Onkel, die sich angenommen haben, es gab nicht nur eine Großmutter und einen Großvater, es gab direkt mehrere zur Auswahl. Und da haben wir Nachholbedarf.

Es gibt aber auch einen Vorteil. Und zwar sagt er: Es ist unglaublich, ich kann hier ganz feine, subtile Unterweisungen geben, die würde in Tibet niemand verstehen. Durch eure Schulbildung seid ihr so gewöhnt zu denken und mit Konzepten zu arbeiten, man kann euch sehr feine Zusammenhänge erklären und ihr versteht das auf Anhieb. Wo es in Tibet, wo die meisten ja Analphabeten waren, sehr schwer war, solche Dinge zu erklären. Und eigentlich konnten die nur in den Klöstern gelehrt werden, das waren die Schulen auch, dort wurde Lesen und Schreiben gelernt. Es gab ganz wenige in Tibet, die außerhalb der klösterlichen Ausbildung Lesen und Schreiben gelernt hatten.

Und er sagt, dass dies unser Vorteil sei. Er könne hier direkt über die Arbeit mit dem Geist, das Auflösen von Vorstellungen, über irrige Annahmen über die Wirklichkeit sprechen, also Dinge, die man einem normalen Menschen in Tibet überhaupt nicht erzählen konnte.

Da ging es in einer Art Volksglauben einfach drum, das zu tun, was der Lama sagt. Der Lama sagt: Mach 10 Millionen *OM MANI PEME HUNG*, das tut ja gut und dann machte man für die nächsten 10 Jahre *OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG*. Vertraue auf *Tschenresi*, *Avalokiteśvara*, der wird dir helfen. Es ist auch dein eigener Geist, ihr seid nicht verschieden. Ok, nicht verschieden, alles klar. *OM MANI PEME HUNG OM MANI PEME HUNG*. Das hat dann auch keine Schwierigkeiten gemacht, sich selbst als *Tschenresi* vorzustellen oder als *Tara*, während wir größte Mühe haben, uns selbst so vorzustellen in Buddhaform, in Buddhagestalt. Ja, wie ich, äh, ich bin doch überhaupt nicht in der Lage, ich und erwachen, nein, alle anderen, aber nicht ich. Wir trauen uns das nicht zu, wir haben Hemmungen, den Buddha in uns zu spüren. Ja, wie? Ich habe doch keine Ahnung, wie sich Buddhaschaft anfühlt.

Das war gang und gäbe in Tibet. Da wurde schon den Kindern gesagt, du bist eine kleine Tara, du bist ein kleiner *Mañjuśrī*. Und die bekamen auch alle solche Namen, die hießen so, alle wurden in ihren Buddhaqualitäten unterstützt. Und zwischendurch kriegten sie eine kräftige Wichse, da wurde überhaupt nicht gespart mit körperlicher Züchtigung, das war die Kehrseite von diesem rauen Land Tibet. Es war nicht etwa so, dass die irgendwie die Kinder mit Samthandschuhen anfassen würden.

Selbst die Tulkus, all die Lehrer, die ihr so kennengelernt habt, die älteren Tulkus, aber es geht bis heute noch weiter, die wurden alle verdroschen. Selbst der Karmapa, Shamar Rinpotsche, Gendün Rinpotsche, alle. Die saßen auf dem Thron, gaben als kleine Tulkus ihre ersten Segen und Unterweisungen. Dann war fertig, man verneigte sich. Dann verneigte sich der Tutor vor ihnen und sagte: Nicht schlecht, aber das und das und das war nicht gut, und das war überhaupt nicht gut und dafür kriegst du Schläge. Das war ein ganz schönes Wechselbad. Und deswegen sind einige auch so neurotisch herausgekommen, weil sie das nicht verdaut haben. Einerseits diese Ehrerbietung und andererseits diese rabiate Erziehung. Ich wollte euch nur so ein bisschen erzählen, aus welchem Umfeld diese Unterweisungen kommen, aber ein gewisses Selbstvertrauen hatten die und dass sie grundlegend gut sind, das war nicht die Frage. Man

findet auch ganz wenig Selbstmorde, ganz wenig Menschen, die in schwere Depressionen abstürzen, wo sie so an sich selbst zweifeln. Das ist wirklich seltener als bei uns, viel, viel seltener.

So konnten die zum Teil mit recht herben Unterweisungen ihr Volk so auf Spur halten. Wenn wir solche Unterweisungen lernen, ich denke zum Beispiel an Patrul Rinpotsches Buch „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, oder auch Unterweisungen in den Einstiegskapiteln von Gampopas Buch „Der kostbare Schmuck der Befreiung“, zum Teil auch Passagen, wie Gendün Rinpotsche sie lehrt. Das ist ganz schön hart. Und wir nehmen uns das so zu Herzen, dass wir nur noch mehr Schuldgefühle kriegen. In Tibet liefen die nicht mit chronischen Schuldgefühlen rum. Damit die spurten und sich einander nicht umbrachten und so weiter, das war nämlich ein recht kriegerisches Volk eigentlich, musste denen richtig kräftig gedroht werden mit den Konsequenzen solchen Verhaltens.

Das haben wir hinter uns. Das ist Mittelalter. Da war das hier auch gang und gäbe. Wir haben das jetzt hinter uns und begegnen zum Teil Unterweisungen, die aus einem anderen Mittelalter stammen, wo Unterweisungen an Analphabeten gegeben wurden, die uns zum Teil nicht mehr entsprechen. Und wenn wir die so Wort für Wort ernst nehmen ... dann kriegen wir Panik, was mit uns passiert und wo wir wohl landen: in den Höllenbereichen nach unserem Tod und so weiter. Es geht uns so was von schräg rein und das wussten die Lehrer. Mit der Zeit haben sie es herausgefunden, das wussten sie nicht sofort, mit der Zeit haben sie ihre Unterweisung geändert und abgestimmt und zum Beispiel sehr empfohlen, dieses Tonglen mit uns selbst, diese Selbstannahme zu praktizieren. Und zusätzlich auch mit einem Buddha im Herzen, damit wir einen Bezugspunkt haben, woher denn diese Liebe und dieses Mitgefühl kommen, die wir nicht natürlicherweise für uns verspüren.

Das sind also Varianten der Tonglen-Praxis, die dann hier im Westen sehr viel praktiziert werden und auch nötig sind. Und ich möchte euch dazu auch ermutigen, wirklich aufzuräumen mit diesem mangelnden Selbstwertgefühl, mit unserem Schuldkomplexen, mit unseren ständigen Selbstzweifeln. Das ist alles nicht nötig. Wir können darauf vertrauen, dass wir grundlegend gut sind, dass wir tatsächlich als Mini-Buddhas auf die Welt kommen, dass wir potenzielle Buddhas sind und wir eigentlich nur dafür Sorge tragen müssen, dem keine Hindernisse zu bereiten, so dass sich unsere Buddhanatur auch zeigen kann. Das ist der Grundtenor, in dem die Unterweisungen gegeben werden. Es geht darum, die eigene Buddhanatur zu entdecken, zu sehen, freizulegen und die Buddhanatur in anderen zu unterstützen, zu sehen, freizulegen. Das machen wir in der Tonglen-Praxis in unserer Vorstellung.

Mal schauen, was Lama Gendün dann auf Seite 142 schreibt.

Wir beginnen diese Praxis mit dem Annehmen von uns selbst, indem wir zunächst unser eigenes Leid ins Herzen strömen und sich auflösen lassen. Dann erst widmen wir uns dem Austausch mit anderen. Dabei stellen wir uns als erstes diejenigen vor, die wir mögen und die uns nahe stehen, und weiten die Praxis dann auf jene aus, die uns bisher gleichgültig waren. Wir versuchen, ihr Leid zu empfinden und zu erspüren, was sie brauchen. Dann weiten wir Liebe und Mitgefühl auch auf jene aus, die wir bisher als schwierig und unangenehm erlebt haben. Niemand wird aus der mitfühlenden Aktivität ausgeschlossen, wir sollten sogar diejenigen bevorzugen, die besonders große Schwierigkeiten haben, denn sie brauchen die Zuwendung am meisten. So weiten wir den Austausch immer mehr aus, bis er schließlich alle Wesen des Universums einbezieht.

Ich habe von Anwesenden gehört, wie es war, als der 16. Karmapa die Nachricht vom Tod von Mao Tse Tung erhalten hat. Ihr wisst ja, Mao war verantwortlich für die Invasion Tibets und schlussendlich unterm Strich für den Mord an über zwei Millionen Tibetern. Und Karmapa war schon im Exil in Rumtek und die Nachricht vom Tod Maos löste einen Freudentaumel aus bei den Mönchen im Kloster in Rumtek. Karmapa sagte: Seid ihr verrückt. Jetzt kommt alle zusammen in den Tempel, wir praktizieren jetzt für Mao. Er hat es mehr als jeder andere notwendig, dass ihm Mitgefühl entgegengebracht wird. Und sie haben dann den ganzen Tag für ihn praktiziert, mit Karmapa dabei und haben sich für ihren größten

Widersacher hingesetzt zur Meditation und haben diese Art Meditation und viele Pujas gemacht. Ich wollte euch das nur sagen, wie tief das geht. Und so eine Geschichte lässt tief blicken. Genauso ist auch der Dalai Lama unterwegs, von dem wir schon sehr viel gehört haben. Und so ist zum Beispiel auch Garchen Rinpotsche, der über 20 Jahre im Konzentrationslager von den Chinesen eingesperrt war und gefoltert worden war, mit genau so einer Haltung aus dem dortigen Konzentrationslager in den Westen gekommen und sagte, er habe die ganze Zeit darauf geachtet, dass nie der Hass sein Herz erfüllt, denn dann hätten sie wirklich gewonnen. Aber solange unser Herz mit Liebe und Mitgefühl erfüllt bleibt, dann gibt es immer noch eine Möglichkeit der Versöhnung, dann gibt es immer die Möglichkeit, dass sich die Dinge in der Welt noch anders entwickeln. Und vor allen Dingen bleiben wir frei von diesem Geistesgift des Hasses, der uns schlussendlich alle Kraft und allen Frieden raubt. Deswegen ist die Arbeit mit schwierigen Personen, mit für *uns* schwierigen Personen natürlich, das eigentliche Anliegen der Tonglen-Praxis. Wir gehen mit der Praxis immer genau dorthin, wo es am schwierigsten ist. Wir fangen bei uns an und dehnen dann diese Fähigkeit aus, bis wir mit allen praktizieren können.

Gendün Rinpotsche sagt:

Wenn die gerade beschriebene Meditation mit der richtigen Motivation ausgeführt wird, nimmt allmählich unsere Fähigkeit zu, sie auch im Alltag anzuwenden, und die neue innere Haltung beginnt, in unserem gesamten Verhalten durchzuscheinen. Das Austauschen von sich und anderen bildet die Wurzeln des Baumes der Erleuchtung. Aus diesen Wurzeln wächst der Stamm unablässigen heilsamen Handelns mit Körper, Rede und Geist empor. Je mehr spirituelle Verdienste dadurch angesammelt werden, desto stärker wird der Stamm und aus diesem starken Stamm werden unweigerlich die Blätter, Blüten und Früchte höchster Verwirklichung hervorgehen. So bringt die erleuchtete Geisteshaltung die Frucht vollkommener Verwirklichung des Wahrheitskörpers hervor. – der nondualen Dimension des Seins, die wird manchmal auch Wahrheitskörper genannt. Diese Haltung entspricht den Wurzeln des Bodhibaumes, des Baumes der Erleuchtung.

Doch bis jetzt setzen wir uns nur selten uneigennützig für andere ein. Wir sind vor allem an unserem persönlichen Wohlergehen interessiert: »Wie kann *ich* glücklicher sein? Wie lassen sich Probleme für *mich* vermeiden? Wie kann *ich* mehr Anerkennung bekommen? Wer wird *mich* lieben?« Überall ist dieses »Ich«, »mein« und »mir«. Wenn wir dann wirklich einmal etwas für andere tun, wird sich unser egoistischer Geist doch wieder alle Früchte von dem aneignen, was zu Anfang vielleicht tatsächlich eine reine Handlung war. Wenn wir dies bemerken, sollten wir sofort den Austausch praktizieren: alles Gute den anderen widmen und alles, was wir für gewöhnlich lieber auf andere abwälzen, auf uns nehmen. Diese Arbeit setzt voraus, dass wir achtsam sind, unsere egoistischen Tendenzen bemerken und auch wirklich bereit sind, sie umzuwandeln. Sobald wir wieder einmal alles Angenehme für uns haben wollen, wenden wir sofort das Austauschen mit anderen an und ändern unsere Beweggründe, Handlungen und Worte. Statt an unserem Glück, unserem Recht und unseren Vorteilen festzuhalten, nehmen wir Leid, Nachteile und Niederlagen auf uns. Alle Schwierigkeiten sind uns willkommen – alles Angenehme, Leichte und Schöne sei anderen geschenkt.

Wenn wir Niederlagen auf uns nehmen ... so ein Klassiker ist zum Beispiel: Es gibt einen Erbstreit in der Familie. Und entweder riskieren wir lebenslange Fehde mit unseren eigenen Angehörigen oder wir geben nach. Es ist eine Art Niederlage. Für was entscheiden wir uns? Einige von uns haben das schon erlebt. Ich nicht, aber ich werde manchmal deswegen gefragt. Ja, rechtens dürfte es nicht sein. Aber manchmal ist es so, dass der Klügere nachgibt und dass wir sagen: Ok, das Wichtigste ist, Frieden im Herzen zu haben. Ich weiß gar nicht, wie lange ich noch lebe. Manchmal sagen wir auch aus Weisheit: Doch, dass wird niemandem gut tun, wenn ich mich nicht für das einsetze, was ich als rechtens erlebe. Wir müssen hinschauen. Aber die Überlegung könnte sein: Was ist denn für alle Beteiligten am besten?

Wo ist die größte Möglichkeit, dass Frieden entsteht, dass Verständnis entsteht, dass wir also nicht nur bei uns schauen, sondern wirklich für die Gesamtsituation hinschauen.

Manchmal ist es auch im Beruf so, dass wir ungerechtfertigterweise beschuldigt werden, irgendetwas vermasselt zu haben. Da können wir auch manchmal einfach einstecken, auch wenn wir es gar nicht waren. Ist ok, es ist jetzt viel aufwühlender, mich da zu verteidigen und zu schauen, wo die Schuld wirklich liegt und so. Lassen wir es gut sein. Machen wir weiter. Wir nehmen es nicht persönlich. Das ist immer wieder das Rezept. Es nicht persönlich zu nehmen, sondern zu schauen, was wir aus dem Wir-Modus heraus am besten in der Situation tun können.

Es sollte keineswegs so sein, dass wir als Buddhisten, als Dharma-Praktizierende so betrachtet werden, als könne man alles mit uns machen. Die geben ja sowieso immer nach. Darum geht es nicht. Das wäre wirklich unklug. Wenn wir wahrgenommen werden als welche, die sich tatsächlich um das Wohl aller bemühen und auch mal richtig kräftig auf den Tisch schlagen können. Das tut dem Dharma, glaub ich, besser und ist tatsächlich auch für die Gesamtsituation wohl das Beste. Wir tun das aber nicht, weil wir unsere Ichbezogenheit verteidigen, sondern weil es um echte Werte geht, weil es um Wichtiges geht in der Situation, was wir nicht einfach verlieren wollen, was allen gut tut. Da können wir uns mit aller Kraft einsetzen, natürlich auch mal für uns, völlig in Ordnung. Es ist gut, das zu können.

Ich habe schon manchmal so einen kleinen Ausflug auch da in dieses Thema gemacht, dass buddhistische Kreise aus psychotherapeutischer Sicht auch als Vereinigung von Aggressionsgehemmten betrachtet werden können. Die suchen sich mit Vorliebe buddhistische Unterweisungen aus, weil sie dort in der wirklich tiefen Haltung der Gewaltlosigkeit und Toleranz das finden, was sie suchen. Tatsächlich darf es aber kein Ausweichen davor sein, mit der eigenen Aggression zu leben und es auch zu lernen, sich mal zu behaupten und das nicht einfach wegzudrücken, unsere Aggressivität nicht zu unterdrücken. Das ist eins der häufigsten Probleme in Sanghas, die miteinander arbeiten, dass alle so lieb sein wollen und dass das, was Konfliktpotential hat, nicht rechtzeitig angesprochen wird. Und dann kocht es irgendwo anders hoch. Und das können wir gar nicht vermeiden, so lieb und gut wir auch sein wollen. Das kommt immer irgendwo raus. Und deswegen keine Angst vor der eignen Aggressivität, sondern lasst uns gute Wege finden, damit umzugehen. Tonglen bedeutet auch, mich genau damit anzunehmen. Wenn ich Tonglen mit mir selbst mache oder Tonglen mit anderen, geht es auch um eine offene Haltung all dem gegenüber, wo ich vielleicht normalerweise Schwierigkeiten habe: Stolz, Aggressivität, sexuelle Bedürfnisse, Machtverlangen, so, die Klassiker.

Aber unterm Strich ist es tatsächlich dann so: Alle Schwierigkeiten sind uns willkommen, alles Angenehme, Leichte und Schöne sei anderen geschenkt, sei anderen gewidmet. Und siehe da, es wird gar nicht weniger, indem wir es tatsächlich herschenken. Wenn wir von Herzen alles miteinander teilen, sind wir die zuerst Beschenkten. Das ist auch wieder so eine Binsenwahrheit. So wahr und doch nicht ausreichend praktiziert. Je mehr wir geben, desto reicher sind wir.

Aufgrund dieser neuen Geisteshaltung wird sich immer mehr Klarheit einstellen. Die Umwandlung wird ganz natürlich stattfinden und wir werden spontan altruistisch handeln.

Ohne, dass wir uns das noch irgendwie sagen müssen.

Doch diese Spontaneität ist die Frucht stetiger Arbeit, denn es bedarf einer kontinuierlichen Anstrengung, um diese Umwandlung in Gang zu bringen.

Tatsächlich ist der Anfang das Schwierigste. Wir brauchen einen starken Entschluss, daran zu arbeiten, diese Ichbezogenheit wohlwollend aufzudecken und andere Wege zu gehen. Zu Anfang fühlt sich das hart an. Und irgendwann ist es, als würde man über so einen Buckel kommen und dann geht es immer leichter. Dann ist eine Selbstbeschleunigung im Gange. Wir haben immer mehr Freude sozusagen. Es

ist die Freude an dieser Art des Verhaltens, an dieser Art des Denkens, die den Motor darstellt. Wir erleben das als zutiefst wohltuend und haben keine Angst mehr davor.

Zunächst aus der Perspektive unserer Unsicherheit heraus, erleben wir solche Unterweisungen als eine krasse Aufforderung ins volle Risiko einzusteigen: Wer weiß, ob das gut kommt? Später wissen wir: Kommt eigentlich immer gut! Und wir können es immer noch korrigieren, wenn wir merken: Passt nicht! Aber es geht von selbst in die Richtung. Die altruistische Haltung ist dann gar keine altruistische Haltung mehr, sondern wird zu dieser Wir-Haltung. Im Wort altruistisch ist das Wort "alter" drin, der andere, als ob es immer um die anderen geht. Tatsächlich ist Bodhicitta keine altruistische Geisteshaltung, sondern eine Wir-Geisteshaltung. Denn solange wir noch im Altruismus unterwegs sind, ist es das Antidot für den Egoismus. Und erst, wenn wir im Wir ankommen, heißt es im Dharma, wo wir den doppelten Nutzen bewirken, den Nutzen für uns selbst und den Nutzen für uns andere, dann erst sind wir im eigentlichen Bodhicitta. Altruismus ist nur eine Korrektur.

Ja, es wird mit der Zeit viel, viel leichter und dann geht es ganz von selbst.

Wenn wir so arbeiten, werden wir allmählich fähig, anderen zu helfen. Und je mehr wir auf diese Weise praktizieren, um so besser verstehen wir den Geist und um so mehr haben wir den Wunsch, den Dharma zu praktizieren, um noch schneller die Fähigkeiten zu entwickeln, alle Wesen aus dem Leid zu befreien.

Dieser Zusammenhang ist direkt. Wenn wir mit Mitgefühl und Liebe in Situationen sind, werden wir automatisch verstehen, wie es anderen geht und warum es ihnen so geht. Das Mitgefühl ermöglicht uns diesen Aspekt der Weisheit. Und Liebe, dieses Bedürfnis, andere wirklich unterstützen zu wollen, führt auf der Suche nach den geeigneten Mitteln dazu, dass wir immer tiefer verstehen, was eigentlich wirklich hilft und heilsam ist. Wie wirklich der Weg zur Befreiung geht. Wir werden in uns nach Antworten suchen. Wir werden es ausprobieren. Wir werden uns, weil wir in Mitgefühl und Liebe verankert sind, sofort korrigieren, wenn es nicht stimmt. Es geht nicht um uns. Es geht tatsächlich darum, hilfreich zu sein. Und so lernen wir. Es ist, als wäre jede Situation für uns eine Lernsituation, weil wir immer mit Liebe und Mitgefühl da sind und deswegen fein mitbekommen, wo es gerade klemmt und spüren, was es vielleicht brauchen könnte. Wir testen das aus, lernen daraus wieder und so wächst unsere Weisheit.

Weisheit im Dharma ist keine abstrakte Weisheit, irgendwie Dinge zu wissen. Sondern es ist die Weisheit, wie man sich von allem Leid befreit und in wirkliches Glück, ins Erwachen findet. Es ist eine sehr, sehr praktische, nützliche Weisheit. Und die bezieht sich auf uns und alle anderen. Der Motor dafür sind Liebe und Mitgefühl und deswegen ist das Beispiel so stimmig, diese Geisteshaltung die Wurzeln des Bodhibaumes zu nennen, denn alles andere ergibt sich daraus.

Wir haben jetzt noch Zeit, ein wenig Tonglen zu üben, wenn ihr so schnell umschalten könnt. Wir fangen aber erst mit einer kleinen stillen Meditation an.

*** Tonglen (35:12 – 57:20) ***

Ihr erinnert euch vielleicht noch an gestern Abend. Zuerst lassen wir den Geist zur Ruhe kommen. Der Körper ist in der angenehmsten Haltung, die wir jetzt gerade finden können.

Und unserem Geist geben wir keinerlei Aufgaben.

Wir brauchen uns auch überhaupt nicht anzustrengen oder irgendwie auf die Tonglen-Praxis vorzubereiten. Ich versuche alles Wichtige zu sagen und euch zu erinnern. Da könnt ihr euch einfach führen lassen.

Wir erlauben dem Geist, ganz weit zu werden. Eine Weite, in der es uns möglich ist, zu sehen, dass all die verschiedenen Erfahrungen, die wir so haben können, ohne Substanz sind. Sie erscheinen und lösen sich im selben Moment schon ins nächste Erleben hinein auf.

Und in dieser Weite nehmen wir dann die Atembewegungen wahr, die Empfindungen beim Einatmen, beim Ausatmen.

Und wir beginnen wohlwollend zu atmen, tiefes Wohlwollen für uns selbst.

Vielleicht hilft es, sich eine Lichtsphäre im Herzen vorzustellen ... mit Regenbogenlicht ... in der Farbe vor allem, die uns gut tut.

Und dort hinein atmen wir und da heraus atmen wir. Eine Buddha-Lichtsphäre – groß genug, dass wir sie gut spüren können.

Beim Einatmen öffne ich mich für alles, was mich belastet. Das wird alles zutiefst angenommen ..., fließt in diese große Lichtsphäre hinein ... und wird dort in seiner wahren Natur erkannt als ohne Substanz.

Eigentlich ist alles gut. Ich sitze hier und atme.

Es ist ein bisschen so, als würden wir dunkle Wolken einatmen, die sich in der Weite des Himmelsraumes in unserem Herzen von selbst auflösen.

Beim Ausatmen strahlt Licht aus dem Herzen, aus der Herzgegend und füllt unseren ganzen Körper. Wir können uns auch vorstellen, dass es strömt wie ein Nektar, als würde ein wunderbarer Nektar unseren ganzen Körper füllen, jede Zelle durchtränken mit Liebe, mit Wohlwollen, mit Kraft und all dem Guten, all dem, was uns tatsächlich fördert.

Mit dem Einatmen öffnen wir uns für alles Belastende, für unsere Schattenseiten, wir vergegenständlichen es nicht, sondern lassen es so, wie es ist. Obwohl wir es einatmen, bleibt dieses erwachte Herz unbelastet davon.

Und mit jedem Ausatmen strömt solch eine Liebe durch unseren ganzen Körper, solch ein Wohlwollen, dass unsere Zellen ganz wach werden, so als würden sie mit höherer Schwingung vibrieren.

Zu Anfang ist es oft so, dass das Einatmen dominiert, dass wir mehr damit beschäftigt sind, uns anzunehmen mit all dem Schwierigen in uns und dann mit der Zeit beginnt der Ausatmen, der liebevolle Strom stärker zu werden ..., so dass wir uns immer mehr spüren können mit unserem ganzen Potential, mit all den wunderbaren Qualitäten und Fähigkeiten, die in uns sind.

Wir beginnen uns in einem neuen Licht zu sehen.

Es tut einfach wirklich gut. Wir entdecken uns selbst. Das was unser Potential verdeckt hat, die Schleier, wird angenommen. Wir atmen sie ein und identifizieren uns nicht damit. Und so kann sich unsere Budhanatur immer mehr zeigen.

Und dann kommt irgendwann der Punkt, wo wir alle Vorstellungen sein lassen und mit der neugewonnenen Sicht von uns selbst, mit diesem neuen Gefühl für uns selbst in ein einfaches Sosein hinübergleiten. Und einfach nur noch sind, ganz frei und offen.

Und auch da kündigt sich bereits der nächste Übergang an.

Vielleicht ist es uns sogar möglich, genau so in die Gehmeditation zu gehen. Gar kein Unterschied zwischen Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen.

*** Widmung ***

4.3. Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt (S.195-199)

Audio 16: "16 14.15 LT Med. mit Bezugspkt. S.195 - spirit. Objekt Buddha & Anleitung Med. auf Buddha S.196f"

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

Einige von euch haben das sehr geschätzt, dass wir jetzt Tonglen praktiziert haben und dass ich etwas mehr über Bodhicitta gesprochen habe im Sinne von Gendün Rinpotsche. Wir werden jetzt mit Meditationsunterweisungen weitermachen.

Für diejenigen, die sich in ihrer Bodhicitta-Praxis noch mehr inspirieren lassen möchten, zeige ich dieses Buch. Es ist ein Buch, in dem es nur um Bodhicitta geht, von A bis Z. Es heißt „Der große Weg des Erwachens“ und stellt verschiedene Grundlagentexte aus dem Mahayana-Geistetraining zusammen. Mahayana-Geistetraining bedeutet Geistetraining im Bodhicitta. Was an dem Buch schwer ist, ist, dass ich mich damals beim Übersetzen und Zusammenstellen dieser Texte jeglicher Kommentare enthalten habe. Das heißt, ihr habt die Texte einfach so, wie sie sind mit ein paar Fußnoten. Aber es braucht einiges an persönlicher Arbeit, um sie zu verdauen. Das sind die Texte, die im Hintergrund mitschwingen, wenn ihr Gendün Rinpotsche so über die Arbeit mit dem Geist, mit Emotionen sprechen hört, über das Entwickeln von Bodhicitta, über Tonglen. Da geht es um diese Texte, die er uns an anderer Stelle in den Retreats dann persönlich gelehrt hat. Die meisten von ihnen haben wir von ihm dann persönlich gelehrt bekommen. Und da könnt ihr mehr erfahren zu dieser Bodhicitta-Praxis. Es ist jetzt nicht die einfachste Lektüre, aber ich glaube, viele Passagen inspirieren und manches kann man auch ruhig zwei- oder dreimal lesen. Also ohne irgendwelche Erklärungen, nicht schon vorgekaut für die Praxis, sondern Texte, wie sie aus der tibetischen Tradition kommen. Ich habe auch das Metta-Sutta mitaufgenommen aus der Pali-Tradition und ein paar andere Zitate von Buddha *Shakyamuni*. Es könnte für diejenigen von euch, die vertieft da einsteigen mögen, richtig inspirierend sein. Es kommt auch *Machikma* zu Wort, die Begründerin des Chöd und Erklärungen zu den vier Unermesslichen. Schaut einfach mal rein.

Wir waren auf Seite 195, und wir hatten aufgehört mit dem Satz:

***Anfänger sollten kurze, auf wenige Minuten
beschränkte Meditationssitzungen machen,
diese aber so oft wie möglich wiederholen.***

Eigentlich ist das nicht ein Hinweis für Anfänger, sondern immer gut – egal wie viele Jahrzehnte wir schon meditieren. Es ist immer gut, wenn wir uns irgendwie nicht richtig im Gleichgewicht fühlen, dass wir uns kurz hinsetzen und kurz meditieren, kurz Methoden anwenden, dann wieder gar nichts machen, kurz wieder Methode. So kommen wir alle wieder rein in die Praxis.

Denn es geht eigentlich jedem so, dass wir irgendwann mal wieder ein bisschen draußen sind und den Faden der Praxis nicht so richtig aufnehmen können. Dann ist das der richtige Hinweis. Kurz zu machen, nicht zu insistieren, nicht zu sagen: „Jetzt sitze ich das durch! Jetzt bleibe ich einfach sitzen!“ Das geht auch, wenn unser Geist nicht rebelliert, ja. Wenn er nicht in Revolte geht, dann kann man die Dinge auch einfach aussitzen. Aber besser ist es mit kurzen Perioden, als wären wir in der Rekonvaleszenz und würden zuerst mal wieder kurze Spaziergänge machen. Und dann geht es auch wieder länger.

Mit zunehmender Gewöhnung können die Sitzungen allmählich verlängert werden. Wenn man gleich zu Anfang versucht, lange Zeit zu meditieren, wird der Geist leicht ungeduldig und ärgerlich. Man wird die Freude am Meditieren verlieren und Meditation mit Anspannung und Einnengung gleichsetzen.

Das krasse Gegenteil von dem, was eigentlich Meditation bedeuten sollte.

Deshalb empfiehlt es sich, mit der Sitzung aufzuhören, wenn der Geist noch glücklich und entspannt ist, und nicht etwa weiterzumachen, bis es uns zu viel wird und sich uns der Geist verschließt.

Dieser Hinweis, den man von verschiedenen Lehrern lesen kann, ist enorm hilfreich. Die Meditation beenden, wenn es noch gut geht. Wenn wir ganz freudig drauf sind und dann Schluss machen – so wie bei einer Mahlzeit, wenn sie uns noch schmeckt, bevor uns der Bauch zu voll ist – genau dann sollten wir aufhören. Dann freuen wir uns schon aufs nächste Mal. Beim Meditieren ist das genau so. Wir hören auf, wenn es uns Freude macht, noch Freude macht. Wir überspannen den Bogen nicht. Und dann ist klar, dass wir uns schon danach sehnen weiterzumachen. Wir werden die Pausen relativ kurz halten. Und uns wieder mit Freude hinsetzen und auch dann bleiben wir nur so lange in der Praxis, wie es uns gut tut. Und kriegen das mit, wenn die leiseste Anstrengung reinkommt.

Also bei mir ist das so: Es geht gut, es ist super, Geist ist ganz tief, ruhig und weit offen, es ist alles wunderbar, keine Kommentare ..., irgendwann kommt ein kleiner Kommentar: „Och, das setzen wir jetzt mal fort, ...“. Da weiß ich spätestens, dass ich aufhören muss, denn das ist genau der Anfang vom Ende. Da beginne ich zu haften. Natürlich kann ich das auch loslassen. Das habe ich inzwischen auch gelernt, das Haften loszulassen und sitzen zu bleiben. Aber wir sind da schon dabei, etwas zu dehnen, was vorher ganz natürlich war. Und das lassen wir tunlichst sein. Aufhören, denn es geht ja gerade gut. Und später fortfahren: nach der kurzen Pause noch eine längere Pause.

Das lege ich euch ganz ans Herz, dass ihr diesen Hinweis berücksichtigt und dass ihr nicht fixe Zeiten setzt, wie lange ihr durchhalten müsst mit der Praxis. Das ist dann genau ein Grund dafür, warum es uns irgendwann keinen Spaß mehr macht, weil wir uns selbst in so eine Zwangsjacke gesteckt haben.

Wir können statt eines gewöhnlichen Objektes – jetzt geht er wieder zurück zu den visuellen Objekten – auch ein spirituelles, reines Objekt, wie zum Beispiel den Körper des Buddhas zur Sammlung unseres Geistes benutzen. Dabei stellen wir uns vor, der Buddha befinde sich vor uns im Raum, oder wir richten – wenn sich das als zu schwierig erweist – unsere Aufmerksamkeit auf eine vor uns stehende Buddhastatue.

Hier werden Visualisation und äußeres Sehen gleich gesetzt. Eigentlich ist es derselbe Prozess. Natürlich können wir in der Visualisation das Ganze noch viel lebendiger machen. Wir können uns tatsächlich in der Präsenz des Buddhas spüren. Wir haben hier im Raum zwei wunderschöne Statuen, eine von Tara und eine vom Buddha, die ihr dafür benutzen könntet. Allerdings ist dann euer Kopf etwas so nach oben gerichtet. Schaut mal, ob das für Euch geht. Das wäre eine Möglichkeit. Noch schöner ist es, wenn wir uns vorstellen, wir würden auf irgendwelchen geheimnisvollen Wegen zum Buddha geführt und begegnen ihm persönlich und sitzen vor ihm und können ihn ausgiebig betrachten.

***Buddha Shakyamuni* hat vor seiner letzten Geburt im Menschenbereich bereits während unvorstellbarer vieler Leben für das Wohl aller Lebewesen im ganzen Universum gewirkt. Dabei hat er Verdienste und Gewährsein angesammelt und alle Schleier seines Geistes gereinigt. Bevor er sich als der historische Buddha manifestierte, nahm er fünfhundert Mal Geburt in unreinen Daseinsbereichen an, um den dort lebenden Wesen zu helfen und fünfhundert weitere Leben in reinen Bereichen, um den verwirklichten Wesen zu helfen. So wurde er ein vollkommener Buddha.**

Von diesen Vorleben hat er hie und da berichtet. Ihr könnt das in den *Jātakas* nachlesen. Das ist die Sammlung der Geschichten dieser Vorleben des Buddhas, wie der Buddha sie selbst erzählt.

Wenn wir uns ihn in menschlicher Form vorstellen, so tun wir dies in strahlender, leuchtender Gestalt mit all den körperlichen Merkmalen und Zeichen, welche die vollkommene Erleuchtung symbolisieren.

Ein Erleuchteter wie der Buddha ist in der Lage, allen Wesen den Weg zu zeigen und sie zur Erleuchtung zu führen. Sein Wirken für das Wohl anderer kennt keine Grenzen. Uns gewöhnlichen Menschen mit begrenzter, unreiner – das bedeutet immer dualistischer – Wahrnehmung fällt es schwer, uns vorzustellen, was ein Buddha wirklich ist. Aus diesem Grund wählen wir als Stütze für unsere Meditation die Gestalt des historischen Buddha Shakyamuni. Dabei sollten wir uns aber bewusst sein, dass der Buddha keine gewöhnliche Person ist.

Das Verhältnis von Lama Gendün zum Buddha war so, dass er sich kaum traute, über den Buddha zu sprechen. Weil er sagte, man könne nur Fehler machen, wenn man über den Buddha spricht. Niemand von uns kann ermessen, was für eine umfassende Verwirklichung das war. Und wenn man versucht, das in unsere Kategorien hineinzubringen, dann tut man dieser Verwirklichung unrecht. Und aus diesem Grunde hat er gar nicht oft darüber gesprochen. Aber er hatte eine sehr innige Beziehung zu Buddha Shakyamuni. Und die Meditation auf den Buddha war eine seiner Lieblingsmeditationen, die er seinen Schülern unterrichtet hat. Speziell auf die Visualisation von Buddha Shakyamuni.

Es wäre jetzt möglich, dass ich jetzt mit Euch wieder eine geführte Meditation mache und einfach die nächste Passage in eine Meditationsunterweisung umwandle. Wenn ihr dazu bereit seid. Habt ihr die Verdauung schon so weit abgeschlossen, dass das geht?

Es hat sich bewährt so etwas direkt in die Erfahrung zu holen, bevor man die Methode kennt. Oft ist das Erleben dann stärker.

*** Meditation (16:35 – 39:00) ***

Zum Meditieren setzen wir uns bequem hin, aufrecht und entspannt. Wir lassen alles Anhaften und Ablehnen los und verweilen gleichmütig im Gewahrsein des Augenblicks.

Wir nehmen uns die Zeit, ganz im Jetzt anzukommen.

Mit entspanntem Körper und entspanntem Geist.

Dann kontemplieren wir den Buddha vor uns.

So als würden wir plötzlich entdecken, dass wir in Gegenwart des Buddhas sind. Die Statue kann euch dabei als Orientierung dienen. Macht das ganz so, wie es für euch stimmig ist.

Zunächst richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Thron, auf dem der Buddha sitzt. Dieser Thron ist mit kostbaren Steinen – mit Juwelen – verziert und wird von acht Schneelöwen getragen. – Weißen Löwen. Auf jeder Seite zwei, die nach außen schauen.

Diese acht Schneelöwen stehen für die acht *Bodhisattvas*. Die großen *Bodhisattvas* wie *Avalokiteśvara*, *Mañjuśrī*, *Vajrapani*, usw., die die Lehre des Buddha weitergetragen haben.

Auf Seidentüchern und Kissen befindet sich ein weißer Lotus – eine offene Lotus Blüte –, in der eine flache Mondscheibe liegt – eine leuchtend weiße Mondscheibe – und darauf sitzt der Buddha mit gekreuzten Beinen in der Vajra-Haltung. Dabei stellen wir uns ihn nicht mit einem Körper aus Fleisch und Blut vor, sondern als Weisheitskörper. Ein Lichtkörper im strahlenden Glanz des fünffachen Gewahrseins aller Buddhas.

*Wir meditieren auf den Buddha als
vollkommen transparentes Lichtwesen, als
regenbogengleiche, illusorische Manifestation –
die Einheit von Form und Leerheit.*

Falls das zu schwierig ist – den Buddha als Lichtkörper zu visualisieren –, können wir uns ihn auch mit einem menschlichen Körper vorstellen, der allerdings Licht ausstrahlt. Seine rechte Hand berührt den Boden und seine linke liegt in der Meditationsgeste im Schoß.

Das ist so als würden wir dem Buddha begegnen zum Zeitpunkt seiner ersten Lehrrede. Als er die Erde zur Zeugin aufgerufen hat. Als Zeugin für sein Erwachen.

Er blickt auf uns und alle anderen Lebewesen mit einer Liebe und einem Mitgefühl ohne Grenzen.

Wie ist es, so liebevoll vom Buddha angeschaut zu werden?

Sein Geist weilt stets in meditativem Gewahrsein, das frei von jeder Täuschung, alle Wesen aufs Genaueste kennt.

Wir spüren, in welchem weitem Gewahrsein er ist und haben das Gefühl, er kennt uns durch und durch. Dabei ist diese Liebe und dieses Mitgefühl ständig zu spüren.

Sein sanftes Lächeln bekundet die wohlwollende Aufmerksamkeit, die er allen Wesen schenkt.

Sobald wir eine klare Vorstellung vom Buddha vor uns entwickelt haben, denken wir an seine große Güte und an das Glück, das wir haben, in seiner Gegenwart sein zu können.

Auch wenn sicherlich einige von uns ihn jetzt gar nicht so klar sehen, so reicht es aus, einfach zu spüren, wie es ist, in dieser Gegenwart zu sein. Auch wenn wir gar nichts sehen, so können wir es doch fühlen.

Wir stellen uns vor, dass er uns anspricht – dass wir ihm Fragen stellen können – und dass er uns den Dharma erklärt.

Vielleicht hören wir ihn innerlich, so als würde er uns ermutigen und uns den Weg erklären.

Wir sind dankbar für diese außergewöhnliche Gelegenheit und machen uns klar, dass dieses Treffen das Ergebnis der Ansammlung heilsamer Handlungen und der Reinigung unseres Geistesstromes während unzähliger Lebenszeiten ist. Es ist, als würden wir jetzt die Früchte unserer Anstrengungen vergangener Leben ernten. Wir sind sehr glücklich. Voller Freude betrachten wir den Buddha mit all den wunderbaren Zeichen seines Körpers und stellen uns vor, dass Lichtstrahlen von ihm ausgehen, die unseren Geist und Körper erfüllen.

Als wäre der Buddha eine Lichtquelle. Es kommt Licht zu uns und zu allen anderen. Es hat die Fähigkeit, uns in der Tiefe zu erreichen und uns ganz zu erfüllen. Wir können wie in seinem Segen baden und ganz darin aufgehen.

Die Lichtstrahlen befreien uns von körperlichen und geistigen Beschränkungen und all den Schleiern, die aufgrund unserer Ichbezogenheit entstanden sind.

So als würden wir in den *samādhi* des Buddhas eintauchen, lösen sich all diese Behinderungen auf.

Das Licht befreit uns von all den Schleiern, die aufgrund unserer Ichbezogenheit entstanden sind und – löst das dualistische Anhaften auf, das uns von allem anderen trennt. Wir denken, dass wir völlig untrennbar vom Buddha sind und lassen unseren Geist vollkommen eins mit ihm werden.

Hier löst sich die Visualisation wieder auf. Und wir halten keinerlei Trennung mehr aufrecht. Schüler und Lehrer werden zu *einer* Erfahrung.

In diesem Zustand, in diesem Sein verweilen wir, so lange wir können.

*** Ende der Meditation ***

Das hat Euch einen kleinen Geschmack gegeben von dieser Praxis. Es hängt sehr davon ab, ob ihr mit dem Visualisieren jetzt leicht zurecht kommt oder ob das eher ungewohnt ist. Eigentlich haben wir alle

diese Fähigkeit zu visualisieren. Wir brauchen sie ständig, um uns zu orientieren, um Erinnerungen abzurufen, da tauchen ständig Bilder auf.

Diese Praxis, die wir jetzt gerade gemacht haben, ist sozusagen der Urtypus des Guru-Yoga. Das ist eine Möglichkeit für alle von uns, dem Buddha zu begegnen und in der Begegnung tiefe Annahme zu erfahren. Die Annahme, die wir uns immer gewünscht haben, auch von unseren Eltern, unseren Lehrern.

Es ist eine Praxis, in der wir gleichzeitig auch die Natur geistiger Erfahrung kontemplieren, die Einheit von Erscheinung und Leerheit, von dem was wahrgenommen wird – auch wenn es Visualisationen sind, sind es Sinneswahrnehmungen – und ihre nicht fassbare Natur, das was wir Leerheit nennen. Wir kontemplieren die Natur des Seins. Wir lassen uns dabei inspirieren von dem was wir über den Dharma schon wissen und was wir so erahnen, was der Buddha uns vielleicht erklären würde. Wir lassen das in uns wirken, öffnen uns immer mehr – die Worte spielen gar nicht so eine Rolle, sondern wir tauchen ein in diese vollkommen offene, von allen Sorgen befreite Seinsweise, die von Güte, Liebe, Mitgefühl durchdrungen ist.

Diese Form der Praxis durchzieht den gesamten *Vajrayana*. Im Unterschied zum Guru-Yoga, wo der Buddha vor uns ist, wird man bei der *Yidam*-Praxis selbst zum Buddha, zum *Yidam*. Zum Beispiel zu *Avalokiteśvara*, der hier über mir hängt, oder zu *Tara*, oder eben auch zu Buddha *Shakyamuni*, auch diese Visualisationen gibt es. Für diejenigen, die sich darauf einlassen können und verstehen, um was es geht, handelt es sich wie um eine Abkürzung. Es handelt sich um einen ganz direkten Weg, um hinter den Worten in das eigentliche Erleben zu kommen, in das, wovon die Worte eigentlich sprechen.

Wir sind als Menschen auf Kontakt angewiesen. Eigentlich leben wir von Begegnungen. Das wichtigste und das inspirierendste für uns sind Begegnungen mit Menschen, die uns im Herzen berühren. Das hat die stärkste transformierende Kraft für uns. Und diese transformierende Kraft wird genutzt bei dieser Form der Meditationspraxis. Ihr merkt, das ist nicht reine *Shamata*-Praxis, das ist nicht einfach Praxis der Geistesruhe. Das ist Einsichtspraxis, das ist Hingabe, da fließen die vier Unermesslichen mit hinein, die vier *Brahmaviharas* (Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut).

Wir tauchen ins Bodhicitta ein, in den Geist des Erwachens, in all seinen Dimensionen. Und die vorstellbare Qualität persönlicher Begegnung wird genutzt. Genauso wie wir das in der heutigen Psychotherapie kennen, wo wir mit Innere-Kind-Arbeit arbeiten oder mit idealen Eltern, oder, oder, oder... Viele Möglichkeiten gibt es da. Aber diese hier, die geht viel weiter, weil es geht nicht nur um psychologische Bedürfnisse. Es geht um unsere tiefste existenzielle Ebene, dort, wo das eigentliche spirituelle Bedürfnis sitzt. Dieser Drang nach Freiheit. Dieses sich wie hingezogen fühlen ins Erwachen. Damit arbeiten wir, während wir scheinbar in einer Praxis der Geistesruhe sind.

Die Instruktionen gehen noch weiter. Ich habe hier aufgehört, weil ich das Gefühl hatte, dass es für einige von Euch schon an der Grenze war, dessen was man Euch so ad hoc zu muten kann. Ich selbst habe diese Praxis wochenlang ausgeführt, und grad nur diese. Die anderen *Yidam*-Praktiken, Guru-Yoga viele Monate, einige Jahre. Speziell diese Praxis habe ich auch lange geübt, und da beginnt natürlich die Visualisation mit der Zeit sehr deutlich zu werden und dann machen die folgenden Instruktionen umso mehr Sinn. Ich lese Euch die mal vor (ich bin auf Seite 198 und da beginnt der 2. Absatz mit dem Satzsatz unserer Meditationsanleitung:

In diesem Zustand verweilen wir, so lange wir können.

Wenn wir bemerken, dass unser Geist dumpf oder unklar wird, dann richten wir die Aufmerksamkeit auf die oberen Körperteile des Buddha, auf den Scheitelpunkt seines Kopfes oder auf sein Gesicht. Dadurch lösen sich Dumpfheit und geistige Schwere auf. Wenn unser Geist hingegen unruhig ist und viele Gedanken auftauchen, richten wir die Aufmerksamkeit nach unten. Auf seine Füße und Beine oder auf den Thron und den Lotus. Das besänftigt geistige Erregung.

Was hier passiert, ist, dass wir eine Wechselwirkung nutzen. Eigentlich sind wir ja entweder dumpf oder aufgewühlt. In der Visualisation richten wir uns oben auf den Scheitel des Buddhas oder auf das Gesicht aus, wenn wir schläfrig sind. Da wir uns bei ihm auf die oberen Körperteile richten, geht bei uns automatisch die subtile Energie etwas nach oben. Sie steigt auf, wir werden wacher.

Wenn wir uns auf seine Füße und seinen Thron richten, folgen die subtile Energien automatisch und wir beruhigen uns. Sie setzen sich, sie werden ruhiger. Das ist etwas, was wir im Alltag auch nutzen: Wir reagieren mit, wenn bei jemand anderem etwas los ist, z.B. sitzt uns jemand gegenüber und spricht über seine Kopfschmerzen. Unwillkürlich geht unsere eigene Energie in den Kopf. Jemand spricht über die Bauchgegend, unwillkürlich geht unsere eigene Energie in den Bauch. Es folgt immer und wir nutzen das hier in der Meditation, um uns ins Gleichgewicht zu bringen.

Sind wir weder schläfrig noch unruhig, verweilen wir in der Vereinigung unseres Geistes mit dem des Buddha.

Da machen wir gar nichts. Wir verweilen einfach da drin.

Wir kontemplieren die gesamte Form seines Körpers oder richten unsere Aufmerksamkeit auf seine Herzgegend.

Da gibt es noch viele Details, z.B. ist in der Herzgegend dann der unendliche Knoten zu sehen. Das ist ein Knoten, der in sich selbst weitergeht. Zeichen für die unendliche Weite des Buddha-Geistes. Wer diese Praxis tatsächlich intensiv ausführen möchte, kann dazu noch mehr Unterweisungen erhalten.

Wenn wir uns beim Betrachten der Form des Buddha leicht ablenken lassen und etwas Mühe haben, in innere Sammlung hineinzufinden, dann lassen wir den Blick immer wieder von oben nach unten über seinen Körper wandern und vergegenwärtigen uns ganz entspannt und ohne jede Anstrengung Punkt für Punkt die Merkmale seiner äußeren Erscheinung. So kann sich der Geist allmählich beruhigen.

Wir machen einen Bodyscan mit dem Buddha. Wobei jedes dieser 32 äußeren Merkmale, der großen Merkmale, und der 80 kleinen Merkmale, eine symbolische Bedeutung hat. Das heißt, wir kontemplieren zur selben Zeit die erwachten Qualitäten. Ich hatte mir da so eine Zeichnung gemacht, wo ich mir die Merkmale alle mit kleinen Ziffern hinein geschrieben hatte und wanderte dann so rauf und runter. Eigentlich ist das eine Kontemplation des Erwachens selbst, der Qualitäten des Erwachens, und hilft uns den Geist zu stabilisieren, genauso wie der Bodyscan im eigenen Körper den Geist stabilisiert.

Wenn wir nach einiger Zeit die Form des Buddha nicht mehr deutlich sehen oder die Augen müde werden – falls wir eine Statue betrachten –, dann brauchen wir eine Pause und lassen die Betrachtung für einige Minuten sein. Wir richten den Blick nach oben und lösen ihn in die Weite des Raumes. Und wenn der Geist wieder munterer ist, machen wir mit der Übung weiter.

*Besonders wichtig ist, während der gesamten Sitzung
die freudige Gewissheit der Gegenwart des Buddha
und das Vertrauen in seine Segenskraft zu kultivieren.*

Das ist der entscheidende Punkt. Und hier seid ihr gefragt. Wenn ihr euch drauf einlassen könnt, dann funktioniert es. Das hängt von euch ab. Könnt ihr euch wirklich darauf einlassen. Es ist als würden wir in einen Film einsteigen. Wir lassen uns auf die Vorstellung ein: „Klasse! Heute begegne ich dem Buddha! Habe ich mir doch immer gewünscht und jetzt ist es endlich so weit!“ Da lassen wir uns darauf ein. Wenn ihr das könnt, ist das unglaublich kraftvoll. Dann ist es vermutlich das kraftvollste Meditationsobjekt, was wir uns überhaupt vorstellen können. Auch wenn es nicht so stark ist, wie ich das jetzt ausgedrückt habe, ist es sehr gut, damit zu praktizieren.

Wenn ihr allerdings voller Zweifel seid und denkt „Was soll dieser Hokuspokus!“, dann lasst es lieber sein. Dann nährt ihr trotz euren guten Willens eigentlich nur Abneigung in euch. Ihr müsst ständig mit eurem Widerwillen kämpfen, euch ständig überzeugen, euch darauf einzulassen. Das bringt dann gar nichts. Dann visualisiert lieber ein Lotusblüte. Oder was auch immer, ein Gänseblümchen. Ja, da sind dann plötzlich keine Widerstände. Da fällt es uns dann leicht, weil wir zwar gerade keine Lotusblüte sehen, aber uns das leicht vorstellen können. Wir gehen nicht in eine imaginäre Beziehung hinein. Davon lebt aber diese Visualisation: Dass wir uns Kraft unserer Imaginationskraft auf eine Beziehung einlassen, die jetzt dann in unserer Vorstellung tatsächlich stattfindet. Diese Kraft nutzt die heutige Psychotherapie auch und das wirkt zutiefst heilend. Damit kann man ganz, ganz schwere Verletzungen aus der Kindheit, Traumata, Mangel Erfahrungen, die man gemacht hat, auflösen. Und hier geht es um die Mangel Erfahrung, dem Buddha nicht persönlich begegnet zu sein. Dass wir das noch nachholen, das können wir. Den Dharma haben wir ja sowieso, aber es braucht noch die Begegnung.

Am Ende jeder Sitzung stellen wir uns vor, dass Lichtstrahlen von des Buddhas Stirn, Kehle und Herz – also hier Stirn, Ort des dritten Auges, von der Kehle und vom Herzen – (das sind die Zentren von Körper, Rede und Geist) ausgehen und in unsere entsprechenden Zentren verschmelzen, wodurch Körper, Rede und Geist gesegnet und all unsere Schleier und unsere Negativitäten gereinigt werden. Schließlich löst sich der Körper des Buddha ganz in Licht auf und verschmilzt mit uns, so dass kein Unterschied mehr zwischen ihm und uns besteht – so als würde Wasser in Wasser gegossen. Dann lassen wir den Geist ungekünstelt, frei und entspannt in seiner natürlichen Dimension verweilen.

Diese Praxis ist sehr nützlich, denn sie erlaubt nicht nur, geistige Stabilität zu entwickeln, sondern öffnet uns zugleich für den Segen des Buddhas. Dadurch reinigen wir unser Karma und meditative Erfahrung und Erkenntnisse entstehen.

Diese Meditation hat mich sehr geprägt, da ich von früh auf eine ganz starke Beziehung zum Buddha habe. Ich kann sie euch nur ans Herz legen, sie auszuprobieren in verschiedenen Variationen, viel damit zu praktizieren. Eigentlich immer wenn es geht so zu praktizieren, als wärt ihr in Gegenwart des Buddhas. Als könntet ihr in diesen köstlichen *samādhi* eintauchen, direkt in seiner Nähe zu sitzen und zu praktizieren, und dann wird der Buddha ganz lebendig für uns. Dann hören wir ihn wirklich sprechen, wenn wir seine Texte mit dem Dharma in die Hand nehmen, dann ist das, als ob er direkt zu uns sprechen würde. So innig wird die Beziehung dann. Das ist eine große Hilfe auf dem Weg, eine große Beschleunigung. Das hilft uns auch, nicht den unnötigen Mangel zu spüren, als hätten wir nicht alles, was wir bräuchten, als würde uns die Begegnung mit dem großen Meister fehlen, als hätten wir da etwas Entscheidendes versäumt. Etwas, was ja – ganz nachvollziehbar – vielleicht die Gedanken von uns sind, wenn wir nicht die Gelegenheit dazu hatten. So zu meditieren ändert das mit der Zeit.

Einigen geht es auch so mit Lama Gendün Rinpotsche, der ihnen so nahe wird, einfach nur wenn sie Fotos sehen von ihm und etwas von ihm lesen, als würden sie ihn kennen. Das wird mir auch häufig erzählt. Das ist das Gemeinsame an vielen dieser erwachten Meister, vielleicht für alle, dass wir vielleicht einen besonderen Draht fühlen und dann tatsächlich über diese Methode die Möglichkeit haben, diese Verbindung zu stärken. Ihr könntet also, wenn ihr eine besondere Verbindung spürt, z.B. zu Milarepa, dem Yogi da, der in Tibet in den Höhlen gegessen hat und wunderbare Lieder von sich gegeben hat, ihr könntet all das, was wir jetzt gerade mit Buddha *Shakyamuni* beschrieben haben, übertragen und genauso mit *Milarepa* praktizieren. Ihr könnt das genauso mit Tara praktizieren. Das Prinzip lässt sich übertragen. Bei eurer Auswahl achtet einfach darauf, dass es sich wirklich um vollkommen Erwachte handelt, so dass die Übertragung eine sichere Übertragung ist und sich da nicht irgendwie subtile Anhaftung, Zweifel oder so etwas hineinmischen. Lasst uns gemeinsam widmen.

*** Widmung ***

4.4. Ein Rat für Meditierende und geleitete Meditation (S. 144)

Audio 18: "18 19.15 LT Vajragesang Lama Gendün-ein Rat für Meditierende S.144-Kommentar Tilmann-Meditation"

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

Gendün Rinpotsche lebte den letzten Teil seines Lebens in Frankreich – von 1975 bis 1997. Und zunächst lebte er in der Dordogne. Das waren zu Anfang ganz einfache Bedingungen. Da hatte der 16. Karmapa den Teil eines Hügels geschenkt bekommen, den anderen Teil hatten die Nyingmapas geschenkt bekommen, eine andere tibetische Tradition. Und da war ein Bauernhaus und da wurde zunächst noch auf offenem Feuer gekocht. Und dann allmählich wurde das dann hergerichtet von freiwilligen Mitarbeitern und heute ist das das Dhagpo Kagyu Ling, das europäische Zentrum unserer Linie mit vielen tausend Besuchern pro Jahr. Gendün Rinpotsche verbrachte seine Tage mit dem Praktizieren und empfangen Leute. Und immer, wenn sich die Gelegenheit bot und es das brauchte, gab er Unterweisungen. Irgendwann muss er alleine in seinem Wohnzimmer gesessen haben und nahm sich ein Stück Zeitung, bei jeder Zeitung hat es einen Rand, und kritzelte auf Tibetisch ein Gedicht an den Rand der Zeitung. Das ist auf Seite 144 zu finden: Ein Rat für Meditierende.

Das war ihm so spontan in den Sinn gekommen und er hatte das einfach so draufgeschrieben, das hat Jigme Rinpotsche dann einfach gefunden, das hatte er niemandem gegeben, das lag da einfach so rum.

Ja, lasst uns das kurz anschauen und nachher praktizieren.

**Lasse deinen Geist in einem Zustand,
der gelöst und zwanglos ist.
Betrachte in diesem Zustand
die Bewegung der Gedanken,**

Also alle Geistesbewegungen. Wenn Gendün Rinpotsche Gedanken sagte, meinte er alles, was sich so bewegt, alle Gefühle, Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Ideen ...

**und verweile entspannt darin – in der Bewegung
So wird Stabilität einkehren.**

Stabilität kehrt dadurch ein, dass wir unbesorgt in der Bewegung sind, ohne uns gegen sie zu sträuben. Wir suchen Stabilität oft weg von der Bewegung, aber der Geist ist dynamisch. Wenn wir die Ruhe finden ohne Bewegung, dann unterdrücken wir die natürliche Dynamik des Geistes. Das ist der Nachteil der reinen Shamata-Praxis. Wenn wir nur entspannen, entspannen, entspannen, dann sind wir immer weniger in der Dynamik. Ein wirklich stabiler Geist ist stabil in der Bewegung, ohne allerdings an der Bewegung zu haften. Da gibt es keine Angst mehr vor irgendetwas, was auftaucht, wie z.B. Sinneswahrnehmungen. Was auch immer – der Geist bleibt weit wie der Raum und völlig unbewegt in der Tiefe, obwohl sich da einiges abspielt.

**Frei von Haften an Ruhe
und ohne Furcht vor Bewegung
sei gewahr, dass es keinen Unterschied
zwischen Ruhe und Bewegung gibt –
Geist entsteht aus Geist.**

Normalerweise ist das für uns ein krasser Unterschied zwischen einem ruhigen Geist, mit ruhigem Geist ist hier ein Geist ohne Gedanken gemeint, und einem bewegten Geist, voller Gedanken. Das ist für uns ein krasser Unterschied und hier behauptet er einfach das Gegenteil.

Damit hat er auch Recht, denn er gibt sofort die Erklärung: Es ist immer nur Geist, was sich da vollzieht. Bewegung ist Geist, Ruhe ist Geist. Was auch immer für ein Gefühl auftaucht, es ist Geist – alles, was erscheint, Sinneswahrnehmungen, Bilder, alles ist Geist. Wenn wir die Natur des Geistes erkennen, dann besteht kein Unterschied zwischen ruhigem Geist oder Geist mit Bewegungen. Das ist so, wie wenn wir beim Ozean immer bewusst sind, dass es sich um Wasser handelt. Dann denken wir nicht, die Wellen wären etwas Getrenntes, etwas Anderes. Die sind auch Wasser, einfach bewegtes Wasser.

Und so ist das, was wir Gedanken nennen, einfach bewegter Geist. Das, was wir Gedankenfreiheit nennen oder die Vertiefungen, ist einfach ruhiger Geist. Der eine ist nicht schlechter als der andere, keiner von beiden ist besser. Es gibt keinen Grund, den einen dem anderen vorzuziehen, es gilt, beide in ihrer Natur zu erkennen.

**Verweile in diesem Zustand, so, wie er ist,
entspannt, ohne Ergreifen und ohne Anhaften.**

Verweile in diesem Sein, könnten wir auch sagen. Verweile in diesem Sein, wo ein natürliches Wissen darum ist, dass wir gegen nichts zu kämpfen brauchen, weil alles tatsächlich einfach Geist ist, keine Substanz hat. Deswegen ist es leicht, dann ohne Ergreifen und ohne Anhaften zu verweilen.

**Hierin – der Wirklichkeit wie sie ist –
wird die Essenz deines eigenen Geistes, Weisheit,
als strahlende Offenheit zum Vorschein kommen.**

Der Geist öffnet sich immer weiter, immer weiter und er wird dabei auch klarer. Nicht, dass da irgendeine Lichtquelle wäre, aber er wird strahlend, er wird leuchtend, weil es keine dunklen Bereiche mehr gibt, keine Bereiche, in denen kein Gewahrsein ist. Alles wird von Gewahrsein durchdrungen – ganz weit, ganz offen, ein natürliches Wissen, eine natürliche Weisheit.

Du wirst stumm sein vor Staunen

Wir staunen, weil es so überraschend einfach ist. Wieso haben wir das vorher nicht gesehen, nicht erkannt, dass es so einfach ist? So wunderbar in seiner ganzen Einfachheit.

und eine natürliche Ruhe wird sich einstellen.

Die ist ganz natürlich, weil da keinerlei Manipulation mehr betrieben wird, es ist nichts Künstliches dabei, es ist die völlige Offenheit, egal, ob sich etwas bewegt – was auch immer auftaucht, alles ist recht, bei allem bleibt der Geist offen, ohne ins Greifen zu verfallen. Diese Ruhe, dieser Frieden könnte natürlich nochmal Anhaften auslösen, deswegen ...

**Doch halte diese Ruhe nicht fest als Etwas,
sondern bleibe natürlich, entspannt und frei.
Ohne geistige Gebilde – was immer sich da zeigt – zu ergreifen oder abzuweisen,
verweile einfach – so.**

Ich glaub die paar Worte, die ich dazu gesagt habe, das reicht schon als Erklärung. Wir können direkt ins Praktizieren gehen. Diesmal habe ich es vorher erklärt.

Stellt euch vor, der alte Lama Gendün, den ihr hier auf dem Foto seht, der sagt euch jetzt selbst diese Instruktionen. Er hat ständig so gesprochen, das war wirklich nichts Besonderes, das war immer so. Er lebte das, die ganze Zeit.

*** Meditation (14:25 – 43:15) ***

Klar ist der Körper mal als Erstes entspannt und vielleicht aufrecht, wenn wir noch die Kraft haben, sonst können wir auch liegen, uns anlehnen, was immer gerade passend ist.

[Nochmaliges abschnittsweises Vorlesen des Gedichtes als Instruktion zur Meditation.]

Wir sind vielleicht überrascht, dass so wenige Gedanken auftauchen, weil wir uns so öffnen, mit nichts kämpfen.

*** Ende der geleiteten Meditation ***

Na, seid ihr gut abgetaucht ins Sosein?

Das ist auch eine Möglichkeit, wie wir meditieren können: Dass wir uns einfach so einen Text nehmen, der uns inspiriert, den vor uns hinlegen und eine Zeile lesen, meditieren ... wenn wir es wollen: dieselbe Zeile wieder lesen, weiter meditieren, ... ein Stückchen weitergehen... und dann enthüllt sich uns mit der Zeit die Bedeutung, die tiefere Bedeutung solcher Texte. Eine ganz wunderschöne Art, vor allem für die unter uns, die gerne so mit den Worten des Lehrers meditieren und sich da so einschwingen. Da ist das geschriebene Wort schon sehr wertvoll dafür. Man kann in seiner eigenen Geschwindigkeit vorgehen, immer wieder zurückkommen. Viele Male, man kann da unter Umständen hunderte von Malen durch so einen Text durchgehen.

Das ist vielleicht die älteste Form der angeleiteten Meditation. Es fing schon zu Zeiten des Buddhas an. Es wird berichtet im *Vinaya*, dass jeden Abend, wenn die Schüler bzw. Schülerinnen des Buddhas zusammen waren, diejenigen, die beim Buddha selbst dabei waren, wenn er auf Almosengang ging, dass die den anderen abends Wort für Wort die Unterweisungen wiedergegeben haben. Die Sonne war schon untergegangen, sie saßen zusammen und hörten die Unterweisung, die tagsüber gegeben wurde und meditierten den Rest der Nacht, bis sie dann schlafen mussten.

Da braucht ihr dann nur ganz wenige Bücher. Das ist ein sehr sparsames Vorgehen. Wenige gute Bücher, nicht all die, die da oben liegen.

*** Widmung ***

5. Unterweisungen des 5. Tages (29.3.2017)

5.1. 4 Kontemplationen und Meditation

Audio 20: "20 06.30 LT 4 Kontemplationen ohne Anleitung"

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

Und wie schon so oft, bedenken wir die vier grundlegenden Kontemplationen, aber ich werde sie heute nicht mehr anleiten, sondern euch nur durch die Klangschale ein Zeichen geben, eine kleine Erinnerung, ah, ok: Nachdenken über das kostbare Menschendasein mit den Gründen für Dankbarkeit und Freude. Dann Vergänglichkeit und Tod, Dringlichkeit. Dann drittens Karma, wo will ich wirklich hin, was ist mir wirklich wichtig. Und dann die vierte Kontemplation: Nachteil des Daseinskreislaufs oder besser gesagt, worauf möchte ich achten, wo möchte ich mich nicht mehr verstricken.

*** Kontemplation ***

Nachdem wir uns so eingestimmt haben, die Grundlagen nochmal klar gemacht haben, geht es jetzt darum zu fühlen, was mir gut tut, wie ich jetzt praktizieren möchte. Vielleicht beschäftigt mich noch irgendetwas, dann wäre es gut, das auf die Seite zu legen und eine klare Abmachung mit mir selbst zu treffen, dass ich nachher darauf zurückkomme, aber jetzt werde ich üben. Und wie genau werde ich üben? Wir haben jetzt schon so viele Möglichkeiten kennengelernt, welche entspricht mir jetzt gerade am besten? Wie werde ich jetzt die noch verbleibende halbe Stunde nutzen? Und dann entscheiden wir uns für eine Art und Weise zu üben und behalten die bei. Vielleicht immer wieder auch mit Pausen zwischendurch, inneren Pausen, dass wir gar nicht in dieses Zögern kommen, diese Unsicherheit, nicht zu wissen, wie ich mit dem eigenen Geist umgehen möchte.

*** Meditation ***

Und zum Abschluss der Meditation schauen wir nochmal, ob wir nun tatsächlich so meditiert haben, wie wir uns das vorgenommen haben. Wir schauen hin, wo wir uns noch besser unterstützen könnten, wo es vielleicht noch etwas mehr Sati braucht, diese Fähigkeit, sich ans Wesentliche zu erinnern an das, was man sich vorgenommen hat. Und vielleicht können wir uns auch sagen: „Toll, du hast ziemlich gut umgesetzt, was du dir vorgenommen hast, ja schön, weiter so.“

Diese Fähigkeit, die wir da üben, die heißt Sati, wird oft mit Achtsamkeit übersetzt, bedeutet aber so viel wie sich erinnern, immer wieder dahin zurückfinden, wo wir die Aufmerksamkeit haben wollen. Und von dieser Fähigkeit, immer bei dem zu bleiben, was uns wesentlich ist, von der hat der Buddha gesagt, das ist der eine Weg, das eine Fahrzeug des Erwachens. Es gibt keinen anderen Weg des Erwachens. Diese Fähigkeit braucht es. Diese Aufmerksamkeit, dieses Gewahrsein, das bei dem bleibt, was unser eigentliches Anliegen ist.

Es fängt schon damit an, wenn wir ein Kind zum Brötchen holen schicken. Wenn das Kind auf dem Weg zum Bäcker Sati hat, wird es dort ankommen. Beim Bäcker wird es sich erinnern, was es mitbringen soll, und auf dem Weg zurück wird es auch all' den anderen Versuchungen widerstehen können und tatsächlich die Brötchen zurück zum Frühstückstisch bringen. Das ist Sati. Sati ist die Fähigkeit, dran-zubleiben und ein Projekt umzusetzen. Jetzt wollen wir mal schauen, ob die Brötchen da sind.

*** Widmung ***

5.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 86 - 88)

Audio 21: "21 09.15 LT Med. ohne Audio Anleitungen - Grundl. Gedanken S.86f - Vergaenglichkeit & Tod - 3 Arten von Leid "

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

Ich möchte zu Beginn noch einmal auf das von heute Morgen zurückkommen, diesen Hinweis, selbst diese Qualität von Sati zu entwickeln. Sati hat die Funktion eines Piloten, eines Steuermanns. Das ist auch die Qualität, die man den „inneren Lama“ nennt, die Instanz in uns, die uns immer wieder zurückführt. Sie kann auch eine Stimme der Weisheit genannt werden.

Und mir ist es deswegen ein Anliegen, das anzusprechen, weil ich den Jahren, die ich jetzt unterrichte – seit 1994 – bemerke, dass bei den Menschen, die ich begleite, im Schnitt diese Fähigkeit zurückgeht, selbst die eigenen Meditationen zu lenken. Das hat damit zu tun, dass sich immer mehr auf die Audioaufnahmen verlassen und viele, viele Meditationen, morgens, abends mit Audioaufnahmen machen. Das schwächt auf die Dauer die Fähigkeit, sich selbst an die Hand zu nehmen. Das schwächt den inneren Lama. Zunächst stärkt es ihn, weil wir damit in direktem Kontakt sind mit tollen Unterweisungen. Erkenntnisse tauchen auf.

Und dann braucht es aber den bewussten Schritt, sich abzunabeln. Das geht nur, wenn wir uns Aufzeichnungen machen von den Dingen, die uns wichtig sind. Diese Aufzeichnungen dann gelegentlich noch benutzen, bis das was uns wichtig ist, ganz in uns übergegangen ist. Dann können wir selbst jederzeit wo immer wir sind in der Welt, auch ohne Strom, auch ohne unsere Notizen, unsere Meditation machen. Das ist ganz wichtig.

Allzu viele, und das ist jetzt gar nicht unbedingt euer Problem, aber ihr kennt auch viele andere, die so praktizieren. Viele fühlen sich verloren ohne ihre Audios, wissen gar nicht mehr recht, wie sie dann meditieren sollen. Das geht zwei, dreimal gut und dann ist es vorbei. Tatsächlich geht es darum, eine solche Klarheit, ein solches Verständnis der Praxis aufzubauen, dass wir monate-, jahrelang durchhalten können sozusagen, auch wenn wir nicht weiterem Dharma-Unterricht begegnen.

Also, diese Fähigkeit, unter allen Bedingungen zu wissen, was die eigene Praxis ist, die müssen wir entwickeln. Da führt nichts drum herum. Sonst fühlen wir uns immer abhängig von den Lehrern. Wir haben keinen klaren inneren Kompass, wir wissen nicht, worauf wir wirklich vertrauen können. Da wollte ich euch nochmals ganz arg motivieren, selbst, ihr seid sicherlich schon dabei, das zu tun und dass ihr es auch anderen weitersagt, dass ihr den großen, aber auch begrenzten Nutzen der Audios richtig einzuschätzen wisst. Es kann nur so funktionieren, dass wir eine Audioaufnahme hören, versuchen herauszufinden, was uns gut tut und das dann bereits das nächste Mal selbst machen. Also nicht ein Audio und noch ein Audio und noch ein Audio, sondern immer zwischendurch Integration. Immer das, was uns gut tat mit hineinnehmen in die Praxis, bis wir es intus haben, also richtig überall hin mitnehmen können.

Das macht dann unglaublich frei, es macht auch glücklich. Wir haben ein klares inneres Verständnis, wo wir auch sofort Unterweisungen vergleichen können. Wir können gut abschätzen, was uns im Moment gut tut oder was auch korrekt zu sein scheint und was nicht korrekt ist. Es gibt viele Unterweisungen, die gar nicht so zielführend sind. Das können wir alles nur entwickeln, wenn wir diese Selbständigkeit haben. Und das ist Sati, diese wertvolle Fähigkeit, sich selbst immer wieder an das Wesentliche zu erinnern und dahin zurückzufinden. Der einzige Weg, der ins Erwachen führt.

Ja, das war noch mal mein Anliegen, das zu sagen. Und natürlich braucht es Input, das ist super, dass wir die Gelegenheit haben, uns zu treffen und dass so viele, die gar nicht hier sind, daran teilhaben

können. Das ist alles wunderbar, das schätze ich sehr. Es braucht eine Begegnung mit den Dharma-Lehrern, es braucht die Möglichkeit, dass wir neue Ideen kennen lernen, neue Methoden, dass wir ausprobieren können und dann geht die persönliche Praxis inspiriert davon weiter.

Im Laufe der nächsten Jahre werden alle Passagen hier im Buch besprochen. Im Grunde genommen ist es völlig egal, wo ich weiter mache. Aber ich versuche, immer eine gewisse Mischung hinzukriegen, so dass es für euch inspirierend bleibt und wir immer ein wenig frische Inspiration bekommen.

Heute Morgen würde ich gerne in den grundlegenden Instruktionen weitermachen – die grundlegenden Gedanken. Ich glaube wir waren auf Seite 86, zu Beginn des 2. Absatzes.

Da will ich vorher noch eine Bemerkung einschieben, die in jeden Kurs gehört. Es war Lama Gendün ausdrücklicher Wunsch, dass nicht irgendwie so ein Gendün-Dharma in die Welt kommt. Er wollte nicht eine eigene Übertragungslinie gründen. Er sagte: „Ich habe in meinem ganzen Leben nie etwas Neues gesagt. Alles was ich sage, findet ihr in den Dharma-Texten, ihr findet es in der Übertragung.“ Da ist nichts davon irgendwie originell Gendün. Und das ist noch wichtig zu sagen, auch wenn das wunderbare direkte Zusammenfassungen des Dharma sind, so ist doch alles von dem auch woanders zu finden.

Es handelt sich jetzt nicht darum, irgendwie eine neue Linie oder so etwas zu gründen, das wäre völlig gegen seinen Wunsch. Das wollte ich nur noch mal gesagt haben. Er war da sehr bescheiden, was das angeht. Tatsächlich weiß ich auch vom Zuhören her, da ich so ein bisschen Tibetisch verstand, dass man aus den Sätzen, die er sagte, wie er sprach, Milarepa hören konnte, man hörte den 9. Karmapa, man hörte Gampopa sprechen. Man sah, wie tief er das, was er studierte und praktizierte, in sich aufgenommen hatte, wie aktiv diese Lehrer in ihm waren und quasi durch ihn hindurch sprachen. Das wollte ich euch nur nochmals sagen, bevor wir weitermachen, damit ihr euch gleichzeitig auch ermutigt fühlt, breit zu lesen, breit zu studieren, andere Lehrer zu hören und so weiter. Alles was dazugehört, um eine gesunde Dharmapraxis aufzubauen. Also jetzt weiter auf Seite 86:

Solange wir uns der Vergänglichkeit nicht bewusst sind, ist unser Geist unaufhörlich von Gedanken aufgewühlt, die um weltliche Anliegen kreisen – glücklich zu werden und Leid zu vermeiden – und die allesamt unserem Haften an der vermeintlichen Beständigkeit dieses Lebens entspringen.

Lasst uns das kurz mal verdauen, diesen Hinweis. So manche von uns haben ja auch jetzt in diesen Tagen damit zu tun, dass der Geist sich immer wieder um so verschiedenes anderes dreht, was gar nicht in Beatenberg stattfindet, was gar nicht zu unserem Retreat gehört. Und ein Teil dieser inneren Beschäftigung können wir auflösen, indem wir uns die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit noch deutlicher bewusst machen.

Ich könnte ein Beispiel nehmen: Es ist jetzt nicht etwas, was mich so arg beschäftigt, aber ich könnte mir ständig Gedanken machen über den grünen Baum, dieses Retreathaus da im Schwarzwald. Es ist ein größeres Projekt, man könnte sich ganz schön viel Gedanken machen. Aber wenn ich dann so darüber nachdenke, dann merke ich doch: Ich und mein Projekt und bin nicht so ganz im Kontakt damit, was für ein vergängliches Phänomen ich selbst bin und wie das mit allen Dharma-Projekten so ist. Man kann das auf die Seite legen und dieses Nachdenken über unsere Projekte beschränken auf die Momente, wo es wirklich Sinn macht. Man braucht sich nicht ständig damit zu befassen. Es gibt Wichtigeres jetzt. Auch ich werde alt und werde irgendwann sterben und es gibt Wichtigeres: Sich darauf vorzubereiten, als über Projekte nachzudenken, wo man jetzt sowieso gerade keine Entscheidung zu treffen hat. Und so könntet ihr auch mit vielen eurer Gedanken aufhören und sagen: Ja, okay, wenn ich mal Zeit brauche, darüber nachzudenken, dann nehme ich mir die. Das ist konstruktives Denken, dann werde ich sogar mit dem Stift in der Hand darüber nachdenken und mir richtig Gedanken machen. Aber ansonsten, vor allen Dingen jetzt, wo ich weit weg bin von meinen Projekten, brauche ich das nicht, da gibt es Dringenderes. Die Vergänglichkeit klopft an. Und ich höre sie – ja – ich merke: Angesichts des möglichen,

baldigen Endes, gibt es Wichtigeres, als jetzt schon wieder über das nachzudenken, was ich schon ausreichend bedacht habe.

Darum sollten wir aufmerksam hinschauen und erkennen, wie sinnlos unser Haften an der Welt ist. Wir sollten unsere Prioritäten gründlich untersuchen: »Warum ist mir dies oder jenes so wichtig?«

Warum wirklich, wenn ich ehrlich mit mir selbst bin, ich brauche es ja sonst niemandem zu erzählen?

»Woher kommen diese Wünsche? Welchen Nutzen bringt es mir tatsächlich, sie zu verwirklichen?«

Spielt mal kurz durch: Alle eure Wünsche würden sich verwirklichen. Also die, um die sich das Denken normalerweise kreist. Wohin bringt es uns wirklich? Diese Frage ist so alt wie die Menschheit. Das sind die Geschichten, die Märchen von dem wunscherfüllenden Juwel. Du hast Wünsche frei. Alles könnte dir erfüllt werden. Was ist jetzt wichtig?

Viele von unseren Wünschen haben eine unbewusste Funktion, uns einfach immer so ein bisschen wünschend zu halten. Eigentlich ist ihre Funktion, nur da zu sein, damit man immer noch etwas hat, woran man denken kann, immer noch etwas hat, das man planen kann, immer noch etwas hat, was man eben noch nicht hat, was ausreichend dafür ist, immer so ein bisschen unzufrieden zu bleiben. Wunschlos glücklich zu sein, ist für manche ein Albtraum. Ja! Überlegt mal: Vielleicht ist jetzt gerade schon ein Punkt in unserem Leben, wo wir eigentlich Wunschlos glücklich sein könnten. Was braucht es wirklich noch? Und wo soll uns das hinführen?

»Wohin werden sie mich führen?« ist der nächste Satz.

Analysieren wir sorgfältig in dieser Weise, werden wir sehen, dass das Verfolgen weltlicher Anliegen am Ende nichts als Leid bringt.

Leid könnt ihr euch immer als Stress übersetzen. Das Verfolgen dieser Anliegen braucht eine Menge Energie, viel Aufwand, ziemlicher Stress. Wenn wir sie dann verwirklicht haben, müssen wir sie bewahren, also uns um sie kümmern. Es ist ja nicht so, dass man sich schnell ein Haus baut, man muss sich ja darum kümmern.

Weniger könnte mehr sein. Das schwingt da mit, diese einfache Botschaft, die wir alle kennen. Weniger ist mehr.

Und Gendün sagt weiter:

Wenn wir durch die Kontemplation über Karma, - also die Auswirkungen von Handlungen Vergänglichkeit und Tod unsere wirkliche Lage verstehen, entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit.

Wir fragen uns, was wird mir im Tod wirklich von Nutzen sein, von all dem, was ich jetzt so plane und an Projekten habe? Was wird über den Tod hinaus wirken in zukünftige Leben, in das Sein, was auch immer dann kommt danach?

Unsere Furcht, unvorbereitet dem Tod ausgeliefert zu sein und möglicherweise in leidvollen Daseinsbereichen wiedergeboren zu werden – wo dieselben Stressmuster weitergehen –, wird – zusammen mit dem Mitgefühl für alle Wesen – zu einem starken Antrieb, unser Leben zu ändern und nur noch positive – heilsame – Handlungen auszuführen.

Heilsam ist immer das, was unseren Herzensgeist noch weiter öffnet. Was heilsam ist, was gut tut, ist immer situations- und personenbezogen. Es ist nicht per se eingebaut in den Handlungen. Was vor zwanzig Jahren gut tat, mag heute nicht mehr das sein, was so heilsam ist, was wir praktizieren müssen.

Jetzt kommt vielleicht etwas anderes nach vorne, wo es jetzt weitergeht. Wir gehen immer weiter, in Richtung des immer noch Heilsameren. Das was den Geist noch weiter öffnet, das Herz noch wärmer macht, noch verbundener – in die Richtung der erwachten Qualitäten.

Wir fragen uns – im Hinblick auf zukünftige Leben –, was wir jetzt tun können, um in der Zukunft erneut auf so günstige Bedingungen für die Dharmapraxis zu treffen wie jetzt, ...

Was können wir tun, dass wieder solch tolle Bedingungen für die Dharmapraxis entstehen? So wie wir die Gesetzmäßigkeiten von Ursache und Wirkung verstehen, ist die beste Voraussetzung dafür, dass wir jetzt den Dharma voll und ganz praktizieren und umsetzen und mit ganzer Energie uns damit verbinden. Dann wird sich das natürlicherweise auch wieder in zukünftigen Leben einstellen können. So, wie man annimmt, dass Musikgenies, so Wunderkinder wie Mozart, ganz viel Musik in ihren früheren Leben gemacht haben. Da war die ganze Energie schon drin. Und wenn sie dann in diese Welt kommen, dann ist natürlich diese Energie da. Das ist genau das, was wie ein Magnet dann wirkt und genau dann diese Situationen wieder anzieht. Das heißt, wenn wir jetzt ganz intensiv das tun, was uns wirklich am Herzen liegt, erhöht das enorm die Chancen, dass genau das sich auch in zukünftigen Leben manifestiert. Das ist so die Logik von Ursache und Wirkung: Immer das, worum wir kreisen, wo unsere Energie wirklich hingeht, das manifestiert sich immer stärker. Nicht das, wo unser Geist nicht hingeht, wo es bei einem bloßen Wünschen bleibt, da ist kein Saft dahinter.

Es hat schon einmal jemanden gegeben, meine ich gehört zu haben, so ein Dharma-Lehrer, der gesagt hat: „Na ja, wenn wir zehn Stunden Fernsehen am Tag gucken, dann werden wir als Fernseher wiedergeboren.“ Da geht die Energie hin.

Wir können uns fragen, – wie wir unser Karma reinigen können – also von dieser Ichbezogenheit befreien können –, so dass es möglich wird, zu tiefer Erkenntnis vorzudringen.

Also mit anderen Worten: Ich kann mich fragen, was es eigentlich braucht, damit ich nicht immer wieder diesen Stress, dieses Leid produziere, wo ich mich so gut kenne, das sind meine Muster. Was braucht es, mich daraus zu befreien und zu tiefer Erkenntnis vorzudringen? Manchmal erwarten wir die Antwort von unserem Dharma-Lehrer, aber wir selbst kennen uns am besten und mit Hilfe des Dharmas können wir durchaus einen klaren Blick auf unsere Muster werfen und haben oft ein gutes Gefühl dafür, was es eigentlich bräuchte. Von diesem „eigentlich bräuchte“, von dieser Einsicht bis zur Umsetzung, da ist dann der wichtige Weg.

Auch das habe ich schon mehrfach gesagt. Wir bräuchten gar nicht zu unterrichten. Dieser Raum könnte leer bleiben, wenn jeder der Anwesenden das umsetzen würde, was wir ohnehin schon verstanden haben. Der größte Teil der Dharma-Kurse ist das Wiederholen von dem, was wir ohnehin schon verstanden haben. Eigentlich wissen wir es schon. Sich das zuzugeben, tut gut. Wir lernen nicht wirklich Neues, wir vertiefen das, was wir ohnehin schon wissen. Wir werden daran erinnert, wir werden motiviert, wir haben wieder etwas mehr Kraft, wenn wir nach Hause kommen, es auch wirklich zu tun. Aber eigentlich lebt der Dharma-Unterricht von der Vergesslichkeit und der Inkonsequenz. (Lachen.) Ja, Vergesslichkeit und Inkonsequenz, ja, das ist so. Damit verdienen wir unser Brot.

Wenn wir das alles so bedenken, dann haben wir nur noch den Dharma im Sinn. Und dann wird unser Geist ruhig und klar.

Das ist tatsächlich so. Was soll dann den Geist noch aufwühlen?

Der Geist ist nicht mehr von weltlichen Anliegen aufgewühlt und das Meditieren wird leicht. Setzen wir so die Unterweisungen Buddhas in die Praxis um, finden wir Schritt für Schritt aus dem Kreislauf des Leidens – also des immer wieder Stress-Erzeugens – heraus. Wir begehen keine schädlichen Handlungen mehr, die zur Ursache weiteren Leides werden könnten, und erlernen heilsames Handeln, das zu günstigen Umständen heranreifen wird. Im Dharma dürfen wir uns nicht

auf ein intellektuelles Verständnis beschränken. Ernsthafte Praxis ist unerlässlich. Um Fortschritte zu machen, müssen wir beginnen, wirklich zu praktizieren.

Könnt ihr euch noch erinnern, was die geheimste und letzte Unterweisung von Milarepa an Gampopa war? Ich erzähle sie euch kurz wieder, ich rechne auf eure Vergesslichkeit. Gampopa, dieser große Mahamudra-Meister, der eine Riesenwelle der Mahamudra-Praxis im 12. Jahrhundert in Tibet ausgelöst hat, hatte einen Meister, Milarepa, der in den Höhlen in Tibet lebte und dafür bekannt war, dass er sich eigentlich nie in den Dörfern aufhielt und auch Jugendliche schon zur Praxis animierte, in die Höhlen zu ziehen, ihnen Instruktionen gab und wie sie praktizieren könnten.

Gampopa hat nach meinen Recherchen insgesamt wohl nur eineinhalb Jahre in der direkten Präsenz von Milarepa verbracht. Milarepa begleitete ihn dann zum Abschied, wie das so Sitte war, noch ein Stück des Weges. Gampopa hatte solche Fortschritte gemacht, dass er den Rest allein bewältigen konnte. Und Gampopa ging über ein kleines Brückchen und wanderte schon eine Weile. Da hörte er aus der Ferne Milarepa noch einmal rufen. Er winkte und Gampopa kam noch einmal zurück und Milarepa sagte zu ihm: „Da wäre eigentlich noch etwas, das habe ich dir noch nicht übertragen, das habe ich dir noch nicht gezeigt. Aber ich weiß nicht, ob irgendein Schüler in der Lage ist, das wirklich zu verstehen. Geh schon, geh schon, es ist in Ordnung, vielleicht später mal.“

Und Gampopa zieht wieder weiter und wieder hört er ihn rufen. Er kam nochmal zurück. Da sagt Milarepa zu ihm: „Ich glaube schon, dass du derjenige bist, der das verstehen kann.“ Und dann dreht er sich um und zieht seinen Rock runter und zeigt ihm seinen nackten Hintern, seinen nackten Arsch. Und der war eine einzige Schwielenfläche, von Schwielen übersät, Hornhaut auf dem Hintern, weil Milarepa unbekleidet jahrelang, jahrzehntelang auf den Felsen meditiert hatte. Das war die letzte Übertragung: Mit dieser Energie zu praktizieren, das war die Botschaft.

Und Gampopa verstand und ich glaube, wir haben es ihm zu verdanken, dass die Geschichte erhalten blieb – also viel praktizieren. Und Gendün war so einer, der hat so praktiziert. Darüber kann ich ein andermal sprechen. Also, es kommt nicht von ungefähr. Und wenn Gendün hier sagt, um Fortschritte zu machen, müssen wir beginnen, wirklich zu praktizieren, ist das sehr, sehr milde ausgedrückt.

Die großen Praktizierenden der Vergangenheit haben rasch Erleuchtung verwirklicht, weil sie sich vollständig von weltlichen Anliegen abwendeten. Dharma Praxis war das einzig Wichtige in ihrem Leben und sie waren von der völligen Nutzlosigkeit weltlicher Anliegen überzeugt. Deshalb verwirklichten einige von ihnen die Buddhaschaft sogar innerhalb eines einzigen Lebens. Sie praktizierten nie mit dem Ziel, lediglich ruhige, friedvolle Geisteszustände zu erlangen und sich in diesem Leben besser zu fühlen – es ging ihnen um etwas viel Grundlegenderes: Sie suchten die endgültige Befreiung vom Daseinskreislauf.

Also von all diesen ichbezogenen Mustern, von allem was den Herzensgeist eng macht.

Nach eingehendem Nachdenken über den wahren Charakter aller Erfahrungen in dieser bedingten Welt waren sie zutiefst überzeugt, dass bedingte Existenz stets von Leid – und Stress – geprägt ist, und lösten sich ein für alle Mal von dem Streben nach weltlichem Glück.

Es ist mir klar, dass das harter Tobak für euch ist. Aber das ist zumindest ehrlich. Das ist keine Augenscherelei. Tatsächlich ist es so, wenn man dieses Ergebnis in seinem Leben haben möchte, dann hat man keine Zeit zu verschwenden mit irgendetwas. Nicht, wenn man wirklich so weit kommen möchte, sich tief zu befreien, dann gibt es eigentlich nur, dass man all seine Energie darauf richtet.

Wenn wir dann gefragt werden: „Ich praktiziere doch jeden Tag eine halbe Stunde und das schon seit Jahren. Warum bin ich noch nicht weiter?“ Dann muss man sagen: „Mmh, reicht wohl nicht ganz.“ Es braucht mehr, es braucht viel formelle Praxis, viele Stunden. Und es braucht dann durchgehend durch

den ganzen Tag eine Bewusstheit, die uns in allen Situationen begleitet. Dann können wir auch Situationen, die andere vielleicht für weltlich halten, zur Praxis nutzen.

Allmählich so den Tanker dazu bringen, eine Kurve zu drehen, das ist wohl, was realistisch ist. Auf keinen Fall möchte ich, dass ihr jetzt euch selbst Vorwürfe macht, Schuldgefühle und so – das bringt gar nichts – da will der Tanker keine andere Kurve einschlagen. Es geht darum, zu spüren: Aha, tatsächlich, so ist es. Ah ja, so ist es einfach. Und dann fallen diese vielen Verwicklungen von uns ab, weil wir merken ..., wir durchschauen sie ..., das ist die Weisheit, die das macht. Wir durchschauen, wir sehen: Ah ja, tatsächlich, es macht mich ja gar nicht so glücklich, wie ich dachte, das was ich vorhatte. Wir sehen es und wir lassen es.

Es ist nicht so sehr die Kraft mit dem Hau-Ruck-Verfahren, sich irgendwie überzeugen wollen, sondern es geht darum, es wirklich ganz tief zu sehen. Nur wenn wir es sehen und verstehen, wenn es offenkundig wird, dann werden wir auch die Kraft haben, dann können wir auch den Rest wirklich mit Entschlossenheit – so wie wir mit der Schere einen Faden durchschneiden – dann können wir den restlichen Faden auch wirklich mit Energie durchschneiden. Aber solange da noch ein dickes Tau ist und wir ruckeln da dran und meinen, mit Hau-Ruck gehe es, wird es nichts funktionieren.

Wir müssen dieses Verstrickt-Sein mit der Welt zuerst einmal durch Einsicht lockern, durch tiefes Verstehen, durch Hinschauen. Und es sind nicht die menschlichen Beziehungen, es ist nicht etwa, dass wir Kinder haben oder in einer Partnerschaft leben, sondern es ist die Art und Weise, wie wir da unterwegs sind, wie verstrickt wir dabei sind und was wir dabei kultivieren. Das ist das Entscheidende.

Es geht immer noch um die Praktizierenden der Vergangenheit:

Nach eingehendem Nachdenken über den wahren Charakter aller Erfahrungen dieser bedingten Welt, waren sie zutiefst überzeugt, dass bedingte Existenz stets von Leid geprägt ist, und sie lösten sich ein für alle Mal von dem Streben nach weltlichem Glück. Das, was jenseits dieses Lebens liegt, wurde ihnen wichtiger als die Belange des gegenwärtigen Lebens. Die Bedingtheit und Vergänglichkeit weltlichen Glücks erkennend, fassten sie den unwiderruflichen Entschluss, sich auf das zu konzentrieren, was jenseits allen Wandels liegt: die unvergängliche Natur des Geistes, die Quellen wahren Glückes.

Wenn sie zum Beispiel einen Knochen sahen, kontemplierten sie wie folgt: »Dieser Knochen stammt von einem vergänglichen Körper, mit dem sich ein Wesen – ein Lebewesen – identifiziert hat, das aus Unwissenheit und Haften in dieses Leben hineingeboren wurde. Und wer unwissend bleibt, wird nach dem Tod wieder nach einem Körper greifen, wieder geboren werden und wieder sterben und so immer wieder aufs Neue in den Kreislauf des Leidens zurückkehren.« Durch tiefes Nachdenken – tiefes Kontemplieren – waren sie imstande, sich von Haften und Begierde zu lösen und in der Meditation einen echten Wandel zu vollziehen.

Es heißt in der Tradition, dass es am tiefsten geht, wenn wir die Knochen unserer eigenen Eltern kontemplieren oder die Urne, die Asche. Das ist Milarepa so passiert. Er kam in die Hütte, in der seine Mutter gestorben war und saß tagelang und hat die Gebeine seiner Mutter kontempliert, die niemand beerdigt hatte. Es hat eine Geschichte, warum die Familie verfolgt wurde.

Ihr habt vielleicht schon die Asche eurer Eltern, eines Elternteils in der Hand gehalten. Ihr wisst, was das auslösen kann, wie stark das ist. Vielleicht habt ihr eure Eltern auch, so wie ich schon, zu Grabe getragen und hinuntergelassen ins Loch und dann die Erde darauf geworfen. Das sind so – man braucht es sich nur vorzustellen oder in Erinnerung zu rufen – das sind wirklich wichtige Kontemplationen und die helfen uns so abzuschätzen: Was war denn nun wirklich wichtig im Leben unserer Eltern? Wie waren sie vorbereitet auf den Tod? Was zählt eigentlich wirklich? Was zählt für mich, wenn ich das bedenke, dass ich genau so enden werde, ganz genau so, kein Unterschied. Also mein Körper. Der Geist geht

weiter, immer weiter, immer wieder. Was möchte ich in diesem Leben lernen, im Unterschied zu früheren Leben?

Das war für mich zum Beispiel eine wichtige Kontemplation. Ich bin ein großer Kinderliebhaber, ich wollte unbedingt viele Kinder. Irene hat mich runtergehandelt auf vier. Ich wollte eigentlich mehr. Ja, ok! Schlussendlich ist es bei beiden von uns zu gar keinem Kind gekommen, weil wir einen so großen Genuss am Meditieren hatten und an der Dharma-Praxis.

Wir wurden auch nicht jünger und was mir so geholfen hat bei der Überlegung: Ja, irgendwie mit Kindern komme ich ganz gut klar. Ich hatte auch Jugendlager geleitet und hatte auch schon drei Jahre eine kleine Stefanie großgezogen, vom Alter zwei bis fünf. Und mir wurde klar: Das steht eigentlich gar nicht an in diesem Leben, dass ich das unbedingt nochmal üben muss. Das ist gar nicht das, was wirklich in diesem Leben das eigentlich Neue ist. Das ist mir so vertraut, ich glaube nicht, dass ich das nochmal durchleben muss.

Das war für mich sehr befreiend und so können wir uns vielleicht anschauen und gucken: Was braucht es denn in diesem Leben? Was ist denn in diesem Leben das Neue, das was eigentlich so den Unterschied machen würde? Muss ich mit dem weiter machen, was ich ohnehin schon kann und kenne oder gibt es vielleicht etwas radikal Neues, Anderes, was noch tiefer geht, was jetzt ansteht? Das kann man für andere nicht wissen. Das ist für jeden etwas anders. Es geht auch nicht darum, irgendwie einen Lebensentwurf irgendwie zu machen, der für andere stimmen würde. Für mich muss er stimmen, in Übereinstimmung mit den karmischen Mustern, die in mir aktiv sind und was es da aufzulösen gibt und was es da zu kultivieren gibt.

Also, ich bin oben auf Seite 88:

Diese Praktizierenden der Vergangenheit **saßen nicht einfach da, um Ruhe und eine gute Zeit zu haben, sondern sahen wirklich, dass sie in der Falle von Samsara, in Unwissenheit – in mangelndem Gewahrsein – und ständigem Haften, gefangen waren, und entwickelten eine tiefe Sehnsucht nach Erleuchtung – nach vollständiger Befreiung. Da sie die Natur des Leides verstanden, entwickelten sie innere Gelöstheit, tiefe Entsagung und erlangten so Befreiung von Samsara.**

Ich bin mir nicht sicher, ob alle hier im Saal die Unterweisungen über die drei Arten von Leid kennen. Ich denke, sonst kann man nicht ganz verstehen, was Lama Gendün hier sagt. Ich muss sie kurz wiederholen. Es ist eine Unterweisung, die vom Buddha selbst kommt.

Und zwar gibt es das offenkundige Leid. Das erfahren wir immer, wenn wir unangenehme Erfahrungen haben, wenn es schmerzt oder wenn wir Trauer erleben. Das ist offenkundig, da ist ein Verlust oder etwas Unangenehmes ist passiert im Leben. Dieses Leid sieht jeder. Das ist normalerweise das, was wir hören, wenn jemand von Leid spricht oder wahrscheinlich daran denken, wenn im Text von unangenehmen Erfahrungen die Rede ist.

Die zweite Schicht des Leides, der zweite Aspekt, wird normalerweise das Leid des Wandels genannt. Eigentlich müsste man es so nennen: Das Leid des Anhaftens an angenehmen Erfahrungen, die dem Wandel unterliegen. Also eigentlich ist es das Haften am Angenehmen, was leider vergänglich ist. Das ist die Form von Leid, von Stress, die wir erfahren, wenn wir in einer eigentlich glücklichen Situation schon besorgt sind, dass sie vergehen wird, dass wir uns jetzt schon Sorgen machen, wenn unser Partner zum Beispiel stirbt. Dass wir uns in den Ferien nicht ganz entspannen können, weil wir an das Ende des Urlaubs denken.

In jeder Situation sind wir schon dabei, zu denken, wie könnte ich denn das jetzt noch ausdehnen. So kommt zum Beispiel der Stress ins Meditieren – eigentlich geht es uns supergut in der Meditation und dann kommt der Gedanke: „Oh, das ist großartig! Da möchte ich mehr davon, da möchte ich länger.“

Das ist Leid aus der Sicht des Buddhas, das ist Stress, der da reinkommt. Es ist so selten, dass wir mal eine schöne Situation so genießen, dass wir wirklich ganz da sind und nicht schon vorausseilen zum Moment, wenn es vorbei ist, zu dem, was danach kommt. Oder in dem Haften sind, wie wir es verlängern können, wie wir mehr davon haben können.

Eigentlich wäre es ja möglich. Ob es sich um einen Sonnenaufgang, einen Sonnenuntergang handelt, ob es sich um ein wunderschönes Zusammensein handelt, ob es sich um sexuelle Vereinigung handelt, ob es sich um anderen Genuss handelt. Da kommt ein Haften rein und das Haften wird enttäuscht. Prinzipiell, weil es sich um ein vergängliches Phänomen handelt, weil es prozesshaft ist. Nur wer sich in der Freude öffnen kann, dem was jetzt wohl kommen wird, was auch immer jetzt kommt. Es muss nicht so sein, wie das was ich jetzt lebe. Ich öffne mich dem, was danach kommt, ohne vorauszuheilen. Ich bin immer bereit, für das Nächste. Ich möchte nicht festhalten, die Sonne gerade so wie sie jetzt ist. Oder das Leben, wie es jetzt gerade ist. Oder die Meditation, wie sie jetzt gerade ist. Der Geist, wie er jetzt gerade ist. Ok, das ist die zweite Schicht des Leidens. So weit, so gut, bis dahin folgen uns auch andere Philosophien und Traditionen in ihren Beschreibungen, das ist durchaus bekannt.

Jetzt kommt die dritte Schicht des Leidens. Die ist immer da, man kann es eigentlich auch als das allgegenwärtige Leid übersetzen. Der Begriff in der tibetischen Tradition lautet: Das Leid der Bedingtheit, des bedingten Seins. Damit ist gemeint, der Stress, das Leid, das immer da ist, wenn wir in dualistischer Sichtweise unterwegs sind, bedingt durch unsere dualistischen, karmischen Muster. Damit ist die Identifikation gemeint. Subjekt – Objekt, Ich bin im Unterschied zu anderen – ich und meine Gedanken, ich und meine Gefühle, ich und mein Leben, ich und mein Körper.

Es ist dieses Gefühl, Mittelpunkt zu sein und der zentrale Bezugspunkt zu sein für alles – ich und das andere. Und dieses feinen Stresses sind wir uns für gewöhnlich nicht bewusst. Das nehmen wir als ganz normal und denken, wir seien tief entspannt. Dieses Muster der Aufspaltung der Wirklichkeit in Ich und Anderes ist aktiv, auch in sehr entspanntem Shamata-Zuständen, Geistesruhe.

Und solange wir den Kontrast nicht kennen mit einem nondualen Sein, wo dieser Mittelpunkt nicht künstlich erzeugt wird, wissen wir nicht, was für ein Stress das eigentlich bedeutet. Erst wenn wir das kennen, wird uns klar, was für ein Riesenunterschied das ist. Dieses Leid meint Gendün nämlich, wenn er von Leid spricht, das Samsara durch und durch leitet.

Damit meint er auch die tiefen Versenkungszustände der Geistesruhe, die sind Leid, die sind von starkem Stress behaftet. Sie sind noch nicht befreit, es ist immer noch diese Mittelpunktswirkung da, diese Beobachterfunktion – das, was uns in Spannung setzt zu dem, was erlebt wird. Wir gehen nicht ganz darin auf. Und dieses Zurückhalten, das ist ein Stress. Immer wieder bremsen wir uns, ganz loszulassen, Kontrolle, subtile Kontrolle. Das ist mit dieser dritten Ebene von Leid, von Stress gemeint. Und die ist so ziemlich allgegenwärtig, denn nur im erwachten nondualen Sein ist sie nicht vorhanden.

Das klassische Beispiel in der Literatur dafür ist, dass normale Lebewesen, normale Menschen das so wenig wahrnehmen, wie ein feines Haar, das auf der Handfläche liegt. Das nehmen wir normalerweise nicht wahr, das liegt da einfach. Es hat so wenig Gewicht, dass wir es nicht wahrnehmen. Während die Erwachten das so stark wahrnehmen, wie dasselbe Haar, was ins Auge gelangt ist und das Auge total irritiert. So krass wird der Unterschied beschrieben. Wenn man den Unterschied kennt, weiß man aus eigener Erfahrung, wie angespannt man in dem normal-dualistisch entspannten Geisteszustand ist. Dann erst versteht man, was für ein Stress Samsara wirklich ist.

Ja, ich denke, das sollte mal reichen für heute Morgen. Ich hoffe, dass euch das nützlich ist, diese Erklärung zu den drei Aspekten von Leid, die in jeder buddhistischen Tradition unterrichtet werden.

Diese Kontemplation über die drei Aspekte von Leid ist das, was wir in der vierten Morgenkontemplation machen über die Nachteile des Daseinskreislaufes. Heute Morgen hatte ich ja nur die Klangschale

angeschlagen und die erste Kontemplation über das kostbare Menschendasein, dann Vergänglichkeit, dann Karma, also: wie möchte ich mein Leben gestalten und die vierte über die Unzulänglichkeit von Samsara. Das ist genau, wo diese Überlegungen ihren Platz haben.

Es tut total gut, sich das jeden Tag in Erinnerung zu rufen. Eigentlich ist das total lebensbejahend, es ist nicht lebensverneinend. Das Greifen ist lebensverneinend. Dieses Anhaften, das ist lebensverneinend. Das, was wir normalerweise für den Lebenssinn halten, nach den verschiedenen Erfahrungen zu greifen und womit wir uns identifizieren, das widerspricht der Natur des Lebens. Das Leben ist Prozess. Sich diesem Prozess voller Freude und Gelassenheit zu öffnen, das ist lebensbejahend. Wir können lieben, tanzen, uns freuen, wir können Projekte machen, wie wir wollen, wenn wir frei bleiben von diesem Anhaften, ist es keine Ursache für Leid.

Was wir tun, ist, dass wir uns gegen die Vergänglichkeit stellen, in unserem normalen Greifen, in dem ganz normalen gesellschaftlich wohlakzeptierten Anhaften. Das ist eigentlich, wenn wir die Dinge beim Namen nennen, lebensverneinend. Das ist das, warum wir nicht mit unserer ganzen Kraft leben, weil wir immer im Greifen sind, das verbraucht unglaublich viel von unserer Energie, es macht uns konstant müde. Und verschließt uns gegenüber dem, wie es wirklich ist, es verschließt uns den neuen Erfahrungen, den neuen Begegnungen, dem immer wieder anderen.

Es ist gut, sich das einmal klarzumachen, weil wir sonst mit ganz anderen Vorstellungen unterwegs sind. Sich der Dynamik entgegenzustellen, sie ausbremsen zu wollen, festhalten, irgendwie der Vergänglichkeit ein Schnippchen schlagen wollen, das ist nicht, wie das Leben ist.

Lasst uns noch ein paar Minuten meditieren oder einfach entspannen. Nennen wir es doch einfach mal entspannen.

*** Widmung ***

5.3. Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt (S. 199-200)

Audio 22: "22 14.15 LT Methodenvielfalt - Weisheit & Mitgefühl - Meditation Atem S.199f"

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

Ich habe immer zu Beginn einer solchen Unterweisung die Qual der Wahl, wo mache ich weiter mit euch. Ich denke, wir machen wieder im Meditationskapitel weiter. Einige von euch haben zum Ausdruck gebracht, dass sie gar nicht wissen, was sie von der Vielfalt der Meditationsinstruktionen anwenden sollen – das ist so eine riesige Palette ... kommt es euch schon vor ... wir können auch mehr (Lachen).

Wenn wir aussuchen, was wir praktizieren, achten wir darauf, dass wir ein Gleichgewicht bei den Praktiken herstellen. Es ist wie das Gehen auf zwei Beinen. Wir brauchen mindestens zwei Beine, um zu gehen. Und so sagte Lama Gendün immer wieder: „Wir brauchen in der Praxis die beiden Beine von Mitgefühl und Weisheit.“ Ihr wisst, dass das die Zusammenfassung des Dharma ist. Die Einheit von Mitgefühl und Weisheit ist eine Beschreibung des Weges. Und deswegen achten wir beim Zusammenstellen unserer Praxis darauf, dass diese beiden Elemente berücksichtigt sind.

Wir könnten sagen, etwas was das Herz öffnet, wo wir mit den vier *Brahmaviharas* ins Schwingen kommen, den vier Unermesslichen, wo Liebe und Mitgefühl angeregt werden und eine Praxis, die zur Vertiefung der Klarheit und Einsicht führt. Es wäre gut, wenn beide Aspekte in unserer Praxis berücksichtigt sind.

Es gibt Praktiken, die das vereinen, in denen das sehr stark ist, z.B. die Praxis von *Avalokiteśvara*, wo wir denken, wir würden Mitgefühl praktizieren, was mit *OM MANI PEME HUNG* und dem Ausstrahlen von Licht in alle Richtungen natürlich klar der Fall ist – so wie auch bei der Praxis der vier Unermesslichen. Aber gleichzeitig meditieren wir die illusorische Natur der Erscheinungen. Wir meditieren auf einen Lichtkörper in uns selbst und über uns. Wir arbeiten ganz viel mit dem täuschend realen Aspekt der Erscheinung, den wir durchschauen und wo wir merken, dass es gar keine Substanz hat, ist ja gar nicht solide. Was immer da entsteht, was immer da an Leiden und an Stress wahrnehmbar wird, es hat alles keine wirkliche Substanz.

Diese Praxis braucht aber noch mal einiges an Lernen und wir könnten das dann tatsächlich so halten, wie einige von euch das schon tun: Einmal am Tag eine Praxis wie Tonglen machen, was wir auch schon zusammen geübt haben und ich hoffe, wir kommen noch mal dazu, das noch ein bisschen weiter zu üben. Oder die vier Unermesslichen, so in der Art der Metta-Meditation, wie ihr das hier in Beatenberg oft schon kennen gelernt habt. Das wären so die unmittelbar ersten Praktiken, die einem in den Sinn kommen, wenn man an Herzensöffnung denkt. Aber jede andere Form von Hineinversetzen in Andere ist dafür auch geeignet, was immer ihr da so kennt: Austausch mit anderen, Lodjong, Sieben-Punkte-Geistestraining, was immer für euch in Frage kommt.

Und dann braucht es eine Praxis, die unsere Einsicht nährt. Wenn wir das nicht schon damit verbinden – wir können das damit verbinden, denn alles was wir in Tonglen praktizieren, können wir zuerst einleiten durch eine Shamata-Praxis, Praxis der Geistesruhe, in der dann der Aspekt des letztendlichen Bodhicitta, der Einsicht in die Natur des Geistes, kultiviert wird, in dem wir die Natur der Erfahrung betrachten. Ihr erinnert euch vielleicht an Slogans wie: Betrachte alle Erfahrungen als vergleichbar einem Traum, als traumgleich – diese Art der Instruktionen. Und dann wenden wir uns der Praxis des Austausches zu und beschließen das wieder mit einer Phase von Verweilen in Geistesruhe und Einsicht.

Oder wir haben tatsächlich eine Praxis der stillen Meditation, ohne irgend etwas anderes, z.B. Atemmeditation. Und verknüpfen das mit einem Üben von Loslassen, Entspannung, Geist öffnen bis er zur Ruhe kommt und in der Ruhe schauen wir immer mal wieder hinein: „Wo sitzt den eigentlich dieses Ich-Gefühl? Was ist im Zentrum dieses Ich-Gefühls? Wo ist die vermeintlich Praktizierende, der Meditierende?“ Wir schauen in die Natur dessen, was an spontanen Gedanken auftaucht. Wir sehen das Entstehen und Vergehen. Wir sind mit der Vergänglichkeit, dem Wandel, der prozesshaften Natur unterwegs. Das wäre der Einsichtsaspekt.

Und für diejenigen, die schon auf Kursen zur Einsichtsmeditation waren, die wissen, da gibt es ganz viele Hilfen, um da weiterzuforschen, so dass wir nicht bloß in der Ruhe Einkehr halten. Das wäre ein Vorschlag, falls ihr zwei Mal am Tag meditieren würdet. Damit werden beiden Beine bedient und entwickelt. Einsicht darf nicht fehlen und Herzenswärme darf nicht fehlen. Beides braucht es. Unsere Praxis sollte nicht trocken sein, sondern wirklich mit Herz geschehen. Mit der Zeit werdet ihr sehen, dass sich das sowieso verbindet und ihr braucht gar nicht mehr drauf zu achten, dass man da so äußerlich in der Form eine Balance findet, weil die Praxis der stillen Meditation, Mahamudra, wird dann automatisch auch eine Herzenspraxis und jede Form von Tonglen oder *Tschenresi* oder jede andere Form von Mitgefühlspraxis wird automatisch auch zur Einsichtsmeditation. Ja, das wollte ich euch nur noch mal sagen, weil euch das vielleicht eine kleine Hilfe sein könnte, um ein bisschen zu gucken, ob ihr auf dem richtigen Weg seid. Es kommt manchmal vor, dass Menschen mich fragen: „Ich mache schon seit Jahren die Shamata-Praxis und irgendwie ... mein Herz braucht was.“ Und dann weiß ich, dass es diesen Ausgleich braucht. Oder: „Ich mache jeden Tag die vier Unermesslichen, ich praktiziere Tonglen, aber irgendwie mit der Geistesruhe und der Einsicht komme ich gar nicht weiter.“ Und das war jetzt die Antwort auf diese typischen Fragen.

Wir sind auf Seite 199 beim letzten Absatz und es geht um den Atem. Dort sagt Gendün Rinpotsche:

Als weiteren möglichen Bezugspunkt der Geistessammlung können wir den Atem wählen. Bei der Meditation auf den Atem verfolgen wir dessen stetes, natürliches Ein- und Ausströmen, ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen.

Er sagt manchmal auch, wir lassen die Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten. Als würden wir mit jedem Ausatem und Einatem so eine Schaukelbewegung machen. Im Körper lassen wir die Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten. Es ist ganz hübsch schwierig, dabei den Atem nicht zu beeinflussen. Das passiert erstmal fast automatisch. Achten wir auf den Atem, verändert er sich auch schon. Das können wir als Herausforderung nehmen und darauf achten: Na, kann ich mit meiner Aufmerksamkeit so leicht sein, dass der Atem ganz natürlich seinen Weg findet und nicht beeinflusst wird? Das ist möglich. Wenn wir überhaupt keine Absichten mehr hegen, dann bleibt der Atem unbeeinflusst, auch wenn wir dieser Empfindungen gewahr sind.

Wir setzen weder Körper noch Geist unter Druck, sondern bleiben vollkommen entspannt und sind einfach des Ein- und Ausströmens gewahr – ohne anderen Gedanken zu folgen.

Einfach so – ohne anderen Gedanken zu folgen. Auch wieder nicht so einfach.

Das bedeutet, dass wir ein hohes Interesse für den Atem entwickeln, also für die Empfindungen beim Atmen, denn man kann nicht auf den Atem meditieren. Auf was meditieren wir? Wir meditieren auf Empfindungen, die wir irgendwo spüren, sei es an der Nasenspitze oder irgendwo im Brustbereich. Oder wir verfolgen die Empfindung im Baubereich, wo durch das absteigende und aufsteigende Zwerchfell Bewegung ausgelöst wird.

Wir haben es immer mit Empfindungen zu tun. Das ist ganz wichtig. Wir meditieren nicht auf den Atem, den gibt es als solchen nicht. Was ist Atem? Atem oder Atmen ist die Summe all dieser Empfindungen, die typischerweise in einem ganzen Zyklus des Ein- und Ausatmens auftreten. Das heißt wenn wir dem Atmen folgen wollen, dann entwickeln wir ein Interesse für das was passiert, was dabei wahrnehmbar wird. Da ist ganz viel los. Wir müssen nicht unbedingt an der Nasenspitze bleiben – es gibt noch mehr zu entdecken – aber selbst so ein kleiner Punkt wie das Innere der Nase, die beiden Nasenflügel ist so reich an Empfindungen, unglaublich reich.

In den Unterweisungen im Pali-Kanon habe ich keine Hinweise gefunden, dass man irgendwie an einem bestimmten Ort bleiben müsste. Das ist alles später in den Traditionen entstanden. Manche mögen es mehr an der Nase, manche mehr im Brustkorb, manche mehr im Bauchraum, manche gehen durch die Nase wie ein bisschen nach außen, wieder nach innen, so wie Shamar Rinpotsche beispielsweise. Er stellt sich dabei einen fünffarbigen Lichtstrom vor, verbindet es also noch mit einer Visualisation der ein- und austreichenden Luft, die wie eine Farbe hat und uns mit dem fünffachen, erwachten Gewahrsein verbindet. Es gibt viel Instruktionen dafür. Die meisten Traditionen behaupten, ihre wäre die Beste. Allein schon die Tatsache, dass es alle behaupten, lässt zweifeln.

Schaut mal, was euch gut tut. Wenn ich meinen Geist schärfen möchte, wenn ich möchte, dass ich etwas präziser präsent bin, gehe ich gerne an die Nasenspitze. Wenn ich stattdessen die Entspannung betonen möchte, eine akzeptierende Präsenz, gehe ich oft lieber in den Bauchraum. Und wenn ich ohnehin schon ganz da bin, dann schätze ich das Ganzkörperatmen, der ganze Körper atmet ja. Die Auswirkungen der Atembewegungen lassen sich ja gar nicht begrenzen. Das geht bis tief hinunter ins Becken, bis hinauf in die Halswirbelsäule und verändert den ganzen Körper. Experimentiert mal damit, was euch wann guttut.

Wir lassen den Geist sich mehr und mehr mit der Atembewegung verbinden, bis er vollkommen darin aufgegangen ist.

Das ist vielleicht ein bisschen anders, als was ihr sonst hört in anderen Traditionen. Lama Gendün gibt hier schon so bisschen einen Mahamudra-Touch in diese Anweisung hinein. Wir kultivieren nicht den

Beobachter, der per se getrennt bleiben soll bei der Atemmeditation, sondern wir beginnen, den Atem so tief zu spüren und auch zu genießen, bis es gar niemanden mehr gibt, der getrennt vom Atem den irgendwie von außen beobachtet.

Das wäre die Richtung, in die wir mit der Praxis gehen. Natürlich gibt es anfänglich einen Beobachter, der Beobachter zeigt sich auch immer wieder bzw. diese beobachtende Funktion, dass wir wie uns auch innerlich beschreiben, wie der Atem gerade ist. Mit der Zeit merken wir aber, dass all das überflüssiges Beiwerk ist. Der Atem braucht keinen Kommentar. Wir brauchen uns nicht innerlich noch ein Bild zu erzeugen, wie jetzt gerade der letzte Einatem war und der letzte Ausatem – innerlich zu sagen: zu tief, zu flach, prickeln, oh wie schön, wie frisch – all diese Kommentare, die so laufen, die sich dranhängen an die Empfindungen.

Wir lernen allmählich, dies Extrakommentare zu lassen und ganz ins Erleben zu kommen. Das ist eine Übung, die wir für alle anderen Aktivitäten im Leben brauchen, z.B. ist es beim Gehen genau dasselbe. Wenn wir Gehmeditation machen, ist das Beste, wenn wir uns nicht zuschauen beim Gehen – Ich und meine Gehmeditation – Ich und die Empfindung, wie das jetzt ist in den Fußsohlen, im Körper, wie sich der Geist jetzt gerade weitet, was wir hören und so und immer ist dieser Kommentator am laufen –, sondern dass wir ganz und gar mit dem Gehen eins werden.

Diejenigen von euch, die Zen etwas kennen, werden sofort erkennen, das ist ja genau das, worum es in der Kunst des Bogenschießens geht – ganz eins zu werden, mit dem was stattfindet. So eins zu werden, dass wenn der Zen-Meister seinen Bogen zieht und schießt, dass der Pfeil drei Meter weiter zu Boden fallen kann, aber gleichzeitig fallen alle anderen ins *samādhi*, eine solche Präsenz ist da. Es geht gar nicht um das Treffen des Ziels. Es geht um die völlige Präsenz. Das ist auch jetzt bei der Atemmeditation das Eigentliche.

Wir lassen den Geist sich mehr und mehr mit der Atembewegung verbinden, bis er vollkommen darin aufgegangen ist.

Als Hilfe können wir dabei zunächst die Atemzüge zählen, zum Beispiel bis 21 ...

Das ist immer eine gute Zahl. Die Idee hier beim Zählen bis 21 ist hier: 3 x 7, das sind glückverheißende Zahlen. Tatsächlich ist es so wie bei der Gehmeditation. Wenn wir bei 21 ankommen, fangen wir wieder bei 1 an. Es geht nicht darum, Rekorde aufzustellen, so wie wir bei der Gehmeditation nach 20 Schritten am Umkehrpunkt ankommen und einfach wieder zurückgehen. Wir gehend nirgendwo hin, wir fangen einfach immer wieder von vorne an.

... und wir versuchen, uns dabei von nichts ablenken zu lassen.

Das sind wir uns selbst schuldig. Wenn wir diese Übung machen, dann sollten wir alles andere weglassen. Diese Atemmeditation ist nicht dafür da, halb abgelenkt und halb präsent zu sein. Dafür ist sie einfach zu schade und wir sind uns zu schade. Entweder denken wir über das nach, worüber wir nachdenken wollen, oder wir lassen es sein, aber so halb, immer irgendwie so beim Atem, so leicht verbunden bleiben und doch die Tagträume weiterverfolgen, das bringt es nicht. Es braucht eine klare Entscheidung.

Wenn wir diese Praxis ausführen, dann machen wir es mit voller Aufmerksamkeit. Dazu dient das Zählen. Das Zählen hat ja so die Wirkung, dass ich gerade mal einen oder zwei Gedanken dazwischen bringe, aber weil ich zähle, ist die Gedankenkette immer wieder unterbrochen. Eigentlich ist das Zählen eine sichere Methode, um die Gedankenketten, die unweigerlich auftauchen, zu unterbrechen.

Wenn wir aber bereits so gesammelt und so entschlossen auch, so ausgerichtet, dass gar keine solchen gedanklichen Ausflüge mehr passieren, dann brauchen wir das Zählen nicht. Dann lassen wir das Zählen auch gleich sein. Dann bleiben wir in der wunderbaren Empfindung des vollen Erlebens des Atmens.

Wenn wir da noch nicht ganz so stabil sind, dann kann es uns helfen, wenn wir uns bewusst machen: Der Einatem hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende, Umkehrpunkt und der Ausatem hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende, Umkehrpunkt. Und dann sind wir wirklich darauf aus, sowohl den Anfang, diese Mitte, dieses Ende zu erleben.

Und wenn wir das tun mit den Umkehrpunkten, da kommt kein Gedanke mehr dazwischen. Das ist kontinuierlich genug. Diese acht Punkte, die ich eben erwähnt habe, sind so nahe beieinander, dass kein Gedanke mehr dazwischen kommt. Und wenn wir geübt haben und damit vertraut sind, dann können wir auch diese Krücke weglassen. Dann reicht es, von Erleben zu Erleben im Zyklus des Atmens einfach weiter zu fließen – so total interessiert zu sein, dass die Atemempfindungen selbst eine vollkommen ausreichende Stütze sind für unsere Aufmerksamkeit – wir brauchen nichts anderes mehr.

Wir werden das nachher zusammen praktizieren. Damit ich dann nachher nicht mehr viele Worte verlieren muss, erkläre ich das lieber alles vorher. Also: vollkommene Entschlossenheit, sich von nichts ablenken zu lassen. Es ist leicht machbar, wenn wir die Praxiszeit nicht zu sehr ausdehnen, wenn wir sagen: Ok, keine Gedanken, wenn es geht, aber dafür ist es auch nur für fünf Minuten und dann mindestens fünf Minuten Pause, und dann wieder fünf Minuten intensives Üben. Wenn wir für Ausgleich sorgen, revoltiert unser Geist nicht. Wenn wir uns aber hinsetzen und sagen: Keine Gedanken für eine ganze Stunde, dann geht das wohl bei den meisten schief. Geht nicht, denn so entspannt sind wir halt einfach nicht. Da ist der Drang zu denken und mit dem müssen wir erstmal umgehen lernen. Der lässt sich nicht so lange auf die Seite schieben, solange wir noch nicht tief entspannt sind. Später ist es ganz leicht, da geht auch länger als eine Stunde. Aber zu Anfang immer dran denken: ganz kurze Übungsperioden.

Dann ist es gut, eine kleine Pause zu machen. Wenn wir entspannt und kontinuierlich des Atems gewahr sind, können wir auch für längere Perioden meditieren, wobei wir die Atemzüge aber nicht weiter zählen, sondern einfach achtsam bleiben.

*Achtsam sein bedeutet nicht, sich mit aller
Macht auf sein Objekt zu konzentrieren.*

Wir sollten uns nicht sagen: »Ich darf die Achtsamkeit auf den Atem unter keinen Umständen verlieren. Ich muss mich mit aller Kraft konzentrieren.« Solche Gedanken nähren unsere Unruhe und stören die Meditation und das natürliche Ein- und Ausstreichen des Atems. Wir kommentieren unsere Meditation und schaffen dadurch eine Distanz, die verhindert, dass wir in der Meditation aufgehen.

Er kommt also noch einmal darauf zurück, dass es darum geht, in der Meditation aufzugehen, keine Trennung mehr zu erleben. Dass wir eins werden mit dem atmenden Sein.

Eigentlich brauchen wir nur ohne große Anspannung des Atems gewahr zu sein und dabei kommt es vor allem auf eine sanfte, regelmäßige Praxis an. Die entstehende Stabilität wird uns helfen, tiefer in die Meditation einzudringen.

So viel zur Einführung in die Technik. Ihr könnt diese einfachen Instruktionen auch mit all dem verbinden, was sich im *Ānāpānasati Sutta* finden lässt, der Lehrrede Buddhas über das Kultivieren von Gewahrsein mit dem Ein- und Ausatem. Das passt sehr schön zusammen.

Nun möchte ich mit euch praktizieren.

*** Meditation (29:00 – 56:30) ***

Wir wählen, wie immer, die Haltung aus, bei der wir das Gefühl haben, sie ermöglicht uns jetzt gerade diese entspannte Klarheit, um die es geht. ... Wir nehmen uns Zeit, erst mal den Körper zu spüren, ob

die Haltung stimmt, ob wir uns wohl fühlen. ... Diejenigen, die mit offenen Augen meditieren, lassen den Blick irgendwo vor sich einen Anker finden, eine Gegend, einen Ort, in dem er ruhig verweilen kann. ... Und dann fassen wir den Entschluss, für die Dauer dieser kleinen Übung unabgelenkt zu bleiben, uns wirklich ganz einzulassen. ... Die Aufmerksamkeit wendet sich den Atemempfindungen zu, und zwar genau da, wo wir es am besten spüren und wo es uns gut tut. ... Wir erlauben uns zwischendurch auch tiefere Atemzüge, lassen sie wieder kürzer werden und der Atemrhythmus pendelt sich von selbst ein. ... Wir beginnen uns ganz auf das Atemerleben einzulassen. Wie ist es eigentlich jetzt gerade? ... Einatem ... Ausatem ... Wir interessieren uns für die vielen feinen Nuancen des Atemerlebens. ... Wir haben gar nichts anderes vor, als einfach nur zu erleben, wie es ist. ... Noch 21 Atemzüge und dann machen wir unsere erste Pause. –

Auch wenn wir uns gar nicht angestrengt fühlen, geben wir uns eine Pause – versprochen ist versprochen. ... Während so einer Pause darf der Geist vagabundieren. Das Erstaunliche ist, dass er das oft gar nicht tut. ... In den Pausen ist es oft so, dass der Geist wie von selbst mit dem Atem ein wenig verbunden bleibt, noch für einige Minuten, nachdem wir eigentlich aufgehört haben, uns bewusst darauf auszurichten. Eine interessante Erfahrung. –

Wir bereiten uns auf die nächste Übungsperiode vor. Jede Körperhaltung ist fein dafür. ... Irgendwann kommt der Punkt, wo wir sagen, jetzt geht es los, jetzt lasse ich alle anderen Gedanken wieder sein. ... Dann lade ich euch ein, mal wirklich Anfang, Mitte und Ende des Ein- und Ausatems zu verfolgen und auch die Umkehrpunkte mitzubekommen. –

Dadurch entsteht eine Erfahrung des ganz präzisen Wahrnehmens, des ganz präzisen Erlebens, wie es ist zu atmen, an jedem Punkt des Zyklus. ... Der gesamte Prozess wird ganz deutlich erlebt. ... Und wieder machen wir das 21 Atemzüge lang. –

Wieder eine wohlverdiente Pause.

Mir ist aufgefallen, dass einige von euch ein bisschen wegnicken. Das dürfte die Verdauung und die Sonne in der Mittagspause sein. Das macht es etwas schwerer. Da braucht ihr euch nur hinzustellen. Damit ist das Thema erledigt. Damit könnt ihr das bisschen Schläfrigkeit durch die stehende Position ausgleichen. Es kann auch einfach die Wärme sein.

Wir machen jetzt gleich noch eine weitere Übungsphase derselben Länge. Jetzt möchte ich euch einladen, den Atem nicht nur mit derselben kontinuierlichen Präzision zu erleben, sondern euch daran zu freuen, es zu genießen. Den Einatem wirklich zu genießen und den Genuss des Ausatems und das in jeder Zelle zu spüren. Das führt uns automatisch in ein Ganzkörperatmen, weil wir diesen Genuss, diese Freude mit dem ganzen Körper spüren. ... Der Atem ist ja wirklich ein Lebenselixier ... er nährt, reinigt und befreit uns. ... Wir folgen dem Atem wieder wie vorher – Anfang, Mitte, Ende, Umkehrpunkt und freuen uns in jedem Moment des Erlebens. –

Es ist doch erstaunlich, es war genauso lang wie vorher und kam einem doch so viel kürzer vor – das macht die Freude. So können wir auch durch das Leben gehen – mit viel Anstrengung oder mit Freude. ... Da möchte man gar nicht aufhören. Lasst uns widmen.

*** Widmung ***

6. Unterweisungen des 6. Tages (30.3.2017)

6.1. 4 Kontemplationen und Tonglen

Audio 26: "26 06.30 LT Anleitung 4 Kontemplationen und Tonglen"

Bevor wir überhaupt die Gebete singen, lasst uns zunächst noch einmal durch die vier Kontemplationen gehen: Zunächst erinnern wir uns daran, was für seltene kostbare Bedingungen jetzt gerade in unserem Leben zusammenkommen. Bedingungen, nach denen sich viele Menschen auf diesem Planeten sehnen. Speziell wenn wir neben den guten materiellen Bedingungen auch noch die hervorragenden spirituellen Bedingungen hinzunehmen. ... Es gibt so Vieles, für das ich dankbar sein kann, jetzt gerade.

Dann lade ich das Bewusstsein ein, wie schnell diese Bedingungen auch wieder vergehen können. Und vielleicht mag ich auch dem Leben danken, dass es vergänglich ist und mir so immer einen Ansporn gibt. Das Leben bleibt spannend, weil es uns immer wieder Neues präsentiert, unaufhörlich.

Und wie möchte ich diesen Prozess des immer wieder Neuen mitgestalten? Karma, welche Wirkungen möchte ich mit meinem Denken, Sprechen, Handeln erzeugen?

Was ist wirklich heilsam, wo finde ich tatsächlich Glück, dauerhaftes tiefes Glück? Das ist schon die vierte Kontemplation. Sich von allen Schleiern, von allen verstrickenden Mustern zu befreien und unser ganzes Potential freizulegen, das ist schlussendlich, wohin die Reise gehen könnte. Das wird auch Erwachen genannt, ganz unbelastet von anhaftenden Mustern, Identifikationen, völlig frei das innere Potential fließen zu lassen, in jeder Situation.

Wenn wir wollen, können wir uns jetzt bei den Zufluchtsgebeten ein Symbol vorstellen für diese erwachten Qualitäten. Das könnte der Buddha selbst sein, das könnte Tara sein, Milarepa, was auch immer für uns das entsprechende Symbol ist, das in uns wirklich den Wunsch weckt, ja, so möchte ich werden, da erkenne ich mich drin wieder. Und dann laden wir den Segen der Übertragungslinie ein, nehmen Zuflucht und entwickeln die Vier Unermesslichen.

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

*** Tonglen (12:30 – 43:30) ***

Und falls wir so ein Symbol der Zuflucht vor uns hatten, einen weiblichen oder männlichen Buddha, können wir uns vorstellen, dass sich diese Lichtgestalt ganz in Licht auflöst und mit uns verschmilzt, in unsere Stirn, in unsere Kehle, in unser Herz, so im ganzen Körper. Und wir atmen einfach weiter in den Vier Unermesslichen: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Und das tut gut, sich speziell morgens erstmal sich selbst zuzuwenden, in tiefer Offenheit einzuatmen, auszuatmen, uns anzunehmen, wie wir gerade sind.

Wer mag, kann da eine Weile Tonglen mit sich selbst praktizieren: Mitfühlendes Einatmen, liebevolles Ausatmen. ... Wir brauchen auch gar nicht unbedingt mit Licht zu arbeiten, es reicht eigentlich, wenn wir uns ganz öffnen und annehmen, und dann fließen lassen und selbst fließen lassen im Vertrauen in die Natur unseres Geistes; im Vertrauen in die grundlegend guten Qualitäten unseres Geistes, die sich immer zeigen, wenn wir uns öffnen und entspannen. –

Und so sind wir in einer Atem-Meditation, wo der eigentliche Motor das Wohlwollen ist. Die Achtsamkeit ist bei der Öffnung, beim Annehmen und Fließen-Lassen. ... Wenn es etwas gibt, das heilen möchte, das angenommen werden möchte, kann das ins Bewusstsein aufsteigen. Und schon kommt der nächste Einatem und es wird angenommen. Und am Umkehrpunkt lassen wir alle Identifikationen los und gehen ganz in die Öffnung des Vertrauens mit dem Ausatem. ...

Was immer im Bewusstsein entsteht, kann so angenommen werden und wird direkt in die Lösung eingeführt, in die Entspannung. Es darf einfach sein und wandelt sich. –

Ob es einfache Sinneswahrnehmungen sind oder emotional belastende Gefühle, alles wird auf diese Weise angenommen, in den offenen Raum hinein, löst sich, und als Symbol bleiben wir verbunden mit Einatem und Ausatem. –

Und falls in unseren Gedanken andere Personen auftauchen, dann entsteht automatisch ein Tonglen mit diesen Personen. Einatmen, annehmen, verstehen und fließen lassen, mit Mitgefühl, Verständnis und Liebe. ... Und am Ende des Ausatems ist immer eine besonders gute Gelegenheit zur Disidentifikation, völliges Freisein. Und genauso frei können wir einatmen, ausatmen.

*** Widmung ***

6.2. Weg der Meditation – Die drei Siegel (S. 181-183)

Audio 27: "27 09.15 LT 3 Siegel S.181-183 - Visualisation&Vorstellungen-Schöpferische&Vollendungsphase"

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

Vielleicht ist es eine gute Idee, dass wir heute mit den drei Siegeln weitermachen. Das ist auf Seite 181. Eine kleine Unterweisung, die gut mit den Abendunterweisungen von Rainer zusammenpasst.

Übrigens ist das Foto auf der gegenüberliegenden Seite das einzige Foto, wo man Gendün Rinpotsche mal dazu gebracht hat zu posieren. (Lacht.) Und dann hat er sich so hingestellt, dass er seine Mala hält und so mit dem Ausdruck: Immer praktizieren! Immer, immer die Mala benutzen. In den Frühzeiten in Dhagpo war es vorgekommen, dass Leute von einer Arbeit zur anderen Arbeit über den Hof gingen und wenn Gendün Rinpotsche sie dabei ohne Mala erwischte, da kriegten sie seine Mala auf den Kopf. Nicht die Zeit vergeuden, das war schon wieder eine halbe Minute ohne Rezitation! Also das ist, glaube ich, auch der Grund, warum er die Mala da zwischen den beiden Händen hält.

Die drei Siegel

Jegliche Dharmapraxis, ob von Anfängern oder fortgeschrittenen Praktizierenden, sollte die »drei Siegel« beinhalten: Zufluchtnahme, Entwickeln von Gewahrsein und Widmung.

Das sind die drei.

Diese drei Siegel gewährleisten, dass die Praxis auch tatsächlich zur Erleuchtung führt. Sie verbürgen die Reinheit einer Handlung und sollten immer enthalten sein, auch wenn wir nur ein einziges Mantra wie OM MANI PEME HUNG rezitieren! Sie sind die Zeichen jeder authentischen Dharmapraxis.

Diese Lehre über drei Siegel ist die Antwort auf die Frage: Wie kann ich denn sicher gehen, dass meine Praxis wirklich zur Erleuchtung führt, dass sie dazu beiträgt. Da braucht es eine klare Ausrichtung. Das ist das erste Siegel der Authentizität. Das erste Siegel ist also, mich klar auf die Erleuchtung, aufs Erwachen ausrichten, so dass diese innere Ausrichtung dann mein Handeln begleitet und initiiert.

Das zweite Siegel ist dann das Entwickeln von Gewahrsein auf die eine oder andere Art – wie auch immer: Es braucht Gewahrsein. Wenn das nicht vorhanden ist, fehlt das zweite Siegel. Und dann besiegeln wir diese Aktivität, diese Praxis noch durch die Widmung.

Also jetzt auch Gendün Rinpotsche im Detail:

Das erste dieser Siegel besteht aus dem Zuflucht nehmen zu den Drei Juwelen ...

Wir begeben uns voller Vertrauen in diese Richtung. Wir richten uns aus auf Buddha, Dharma und Sangha, die Drei Juwelen.

... und bringen die **erleuchtete Geisteshaltung** – Bodhicitta – hervor.

Mit dem Entwickeln dieser höchsten Motivation richten wir die Praxis auf die Erleuchtung aus.

Auf das Erwachen, auf Buddhaschaft, vollkommenes Erwachen. Ich benutze den Begriff „Erleuchtung“ heute kaum noch, weil damit immer diese Assoziation von Leuchten einhergeht. „Erwachen“ ist der ursprüngliche Ausdruck. Das ist was *bodhi* wirklich meint. Das Sanskrit Wort *bodhi* bedeutet „erwachen“, so wie man aus dem Schlaf erwacht – aus dem Schlaf mangelnden Gewahrseins.

Die Motivation, die allen Handlungen vorangeht, die ist bereits auf dieses umfassende Erwachen ausgerichtet. Ich wurde mal in einer Gruppe gefragt: „Was ist denn eigentlich Erleuchtung?“ Ich wiederhole es nochmal für alle: Erleuchtung ist, dass alle Schleier gereinigt sind, die emotionalen und die kognitiven Schleier sind beseitigt, und unser gesamtes inneres Potential, die inneren Qualitäten, zeigen sich deswegen vollkommen frei, vollkommen unverschleiert. Das ist die Definition von Erleuchtung oder vollkommenem Erwachen.

Ich wiederhole noch mal: Alle emotionalen und kognitiven Schleier sind gereinigt und die innewohnenden Qualitäten zeigen sich in vollem Umfang. Das ist genauso wie das tibetische Wort *sangyā* für Buddha: *sang* bedeutet gereinigt, *gyā* bedeutet entfaltet. Der Gereinigte und Entfaltete ist der Buddha auf Tibetisch.

Das Bodhicitta, um das es hier geht – hier geht es vor allem um das relative Bodhicitta – ist der Erleuchtungsgeist des Wunsches und der Anwendung – Streben und Anwendung. Wir sind bei unserem Handeln von dem Wunsch getragen, dass das, was wir jetzt tun, dem Erwachen aller Lebewesen dienlich ist. Das ist das Streben, der Wunsch und diese Motivation halten wir bei der Anwendung bzw. Ausführung aufrecht. Das ist das Bodhicitta der Anwendung.

Um das zu verstehen ist es so, wie wenn wir eine Reise planen: Die Motivation, auf diese Reise zu gehen, zum Beispiel nach Indien, das ist der strebende Erleuchtungsgeist. Und der angewandte Erleuchtungsgeist sind die einzelnen Schritte auf dem Wege nach Indien. Jedem Handeln geht eine Motivation voraus. Und eine Motivation, ohne dass ihr Handeln folgt, ist eigentlich steril. Sie ist bloßes Wunschenken. Das reicht noch nicht aus.

Das zweite Siegel, das Entwickeln von Gewahrsein, betrifft die Hauptphase der Praxis, bei der wir uns in verschiedenen Methoden des Dharma üben. Wir führen heilsame Handlungen aus, lösen die ichbezogenen Tendenzen auf, reinigen die Folgen nicht heilsamer Handlungen und widmen uns dem Hervorbringen von Weisheit, in dem wir die schöpferische und vollendende Phase der Meditation ausführen und geistige Ruhe und intuitive Einsicht entwickeln.

Also, das ist eine ganze Palette, was wir da tun können – Hauptphase kann nämlich alles sein. Alles kann unsere Praxis sein. Ob es das Kochen ist, ob es ein Gespräch mit jemandem ist, ob es stille Meditation ist, alles kann Hauptpraxis sein und dabei geht es um das Entwickeln von Gewahrsein.

Es ist nicht einfach nur Tun, sondern wir sind gewahr. Wir schauen dabei, wir bemerken, wenn ichbezogene Muster auftauchen, wir entspannen sie, wir öffnen das Herz, wir bleiben innerlich in der Zuflucht, mit der Zuflucht verbunden. Wenn Schwieriges auftaucht, reinigen wir es. Wenn unser Geist dabei verschleiert ist, tun wir alles Nötige, damit er sich klären kann. All das ist bei jeder Handlung möglich. Und das ist abhängig von unserem Gewahrsein. Zum Beispiel könnt ihr das jetzt beim Zuhören praktizieren und ich kann es praktizieren beim Sprechen, so dass wir die Tendenzen bemerken:

Identifikation, Anhaften, Abneigung, plötzlich auftauchende Müdigkeit, die uns für eine Weile verschleiert, usw. Wir bemerken eine ganze Menge Reaktionen.

In der formellen Meditation – da kennen wir schon die stille Meditation, z. B. mit dem Atem, z. B. die Tonglen-Praxis, z.B. die Brahamaviharas usw. Es gibt viele stille Meditationen, auch die Gehmeditationen zählen wir dazu. Und es gibt die Meditationen, in denen wir die Vorstellungskraft des Geistes nutzen und visualisieren, z.B. den Buddha visualisieren, wie wir das schon geübt haben oder uns bei der Tonglen-Praxis jemanden vor uns vorstellen. Das ist auch eine Visualisation.

Wir können auch mit Licht arbeiten. Licht steht immer für Gewahrsein. Da wo Gewahrsein hingeht, dort gehen Lichtstrahlen hin. Wenn wir an alle Lebewesen denken, dann ist das in der Visualisation so, als würde Licht zu allen Lebewesen gehen. Wenn Segen von den Buddhas kommt, stellen wir uns das so vor als würde Licht kommen. Oder wenn sich Liebe und Mitgefühl im Körper ausbreiten, dann können wir uns das auch als einen Nektarstrom vorstellen – so als würde ein Fluidum, eine Flüssigkeit durch den ganzen Körper gehen, so als könnten wir es schmecken und fühlen – und es wird auch von etwas Licht begleitet. Dabei nutzen wir die ganz normalen Prozesse des Geistes. Wir sind immer dabei, uns etwas vorzustellen, ständig. Das war auch Thema in den Gruppen. Wir tun zwar so, als ob wir keine Visualisationspraxis ausführen. Dabei sind wir sehr geschickte Adepten der samsarischen Visualisation. Wenn wir uns an etwas Vergangenes erinnern, tauchen Bilder auf – wir visualisieren. Wir sehen etwas, was jetzt gerade stattfindet – z.B. schauen wir raus – und haben noch den Eindruck dessen, was wir grad gesehen haben, in uns. Wir visualisieren gerade, was wir gesehen haben. Es ist das Nachbild. Wir stellen uns vor, wie wir gleich da draußen in der angenehmen Sonne die Gehmeditation machen. Wir sind am Visualisieren. Wir eilen schon in die Zukunft voraus. Wir stellen uns vor, was wir machen, wenn wir hier vom Beatenberg runter kommen. Samstagnachmittag. Visualisation.

Wir ärgern uns und erinnern uns daran, wie der mit uns gesprochen hat und visualisieren nicht nur was da passiert ist auf unsere Weise, sondern wie wir hätten antworten können, wie wir damit hätten umgehen können. Wir sind ständig in Vorstellungen. Es ist wichtig zu wissen: Vorstellungen sind nicht nur visuell, wir hören Klänge, wir fühlen etwas im Körper, Geschmack und Geruch sind beteiligt. Also alle Sinne sind beteiligt. Deswegen ist es eigentlich besser, von Vorstellungen zu sprechen, da schwingt noch mit, dass wir uns alles möglich vorstellen können, nicht nur Visuelles. Das machen wir ohnehin.

Das heißt, wir kreieren ohnehin ständig die Welt unserer emotionalen Muster. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden in der Vorstellung ständig erschaffen und neu erschaffen und umgeformt. Die Vorstellungen über die Zukunft ändern sich. Die Vorstellungen von der Vergangenheit, unsere Erinnerungen ändern sich. Das alles ist ständig dem Prozess der emotionalen Bearbeitung ausgesetzt.

Da das ohnehin stattfindet, haben sich buddhistisch Praktizierende um die Jahrtausendwende, ca. im 1./2. Jahrhundert n. Chr., offenbar gesagt: Das können wir doch nutzen. Wir können doch diese ständig stattfindenden imaginativen Prozesse nutzen für den Weg des Erwachens. Und die ersten Vorstellungen, mit denen man gearbeitet hat – und das geht sicherlich noch viel weiter zurück – ist, sich vorzustellen, dass der Buddha tatsächlich da ist, sich vorzustellen, dass man in der Sangha praktiziert und nicht alleine, sich vorzustellen, wie verbunden wir alle miteinander sind, und dass Liebe und Mitgefühl von einem zum anderen fließen. Das sind Vorstellungen, die schon der Buddha angesprochen hat.

Wenn ihr die Urtexte, die Pali-Texte, kennt, dann wisst ihr, dass er von Liebe und Mitgefühl gesprochen hat, die zu allen ausstrahlen, in alle zehn Richtungen. Das sind alles Vorstellungen. Und so hat das begonnen und man hat dann gemerkt: Das hat unglaubliche Wirkung. Vorstellungen sind so wirklich, so wirksam wie tatsächlich Erlebtes – wenn man sich ganz darauf einlässt. Wenn wir uns ganz darauf einlassen, dann können wir uns im Traum genauso freuen, ärgern, anhaften usw. wie in der sogenannten Realität. Der Traum bringt uns genauso ins Schwitzen wie die konkreten Situationen. Das ist die Kraft der Vorstellung.

Und das geht auch bewusst, man kann sich auch hineinsteigern. Auch jetzt man könnte sich ja hineinsteigern in etwas, was richtig schief gelaufen ist, wo wir schlecht behandelt wurden und würde richtiggehend sauer werden, richtig wütend. So ist z.B. der Rachemord eines Eifersüchtigen das Resultat der ständigen Vorstellung, was ihm da passiert ist und wie er sich davon befreien könnte. Das ist alles Vorstellungsarbeit. Und so können wir uns auch vorstellen, in Gegenwart eines Buddhas zu sein oder sogar vieler Buddhas. Wir können uns vorstellen, Unterweisungen zu bekommen. Wir können uns wirklich Heilsames vorstellen, auch z.B. dass wir gar nicht so beschränkt sind, wie wir uns das immer glauben machen wollen, sondern dass in uns auch ein Buddha ist. Dass wir *Tara* oder *Avalokiteśvara* sein können. Und diese Vorstellung bewirkt etwas. Sie ist wirklich. Es findet etwas statt, was Auswirkungen hat, in dem Sinne ist sie wirklich. Sie ist genauso unwirklich wie alles andere Vorgestellte, ja genauso illusionär, genauso täuschend wie unsere sonstige Wirklichkeit.

Unsere gesamte Wirklichkeit besteht eigentlich aus diesen inneren Abbildern. Schon jetzt muss man sagen, wenn ich in die Runde schaue oder wenn ihr in die Runde schaut: Das was wir sehen, was wir glauben zu sehen, ist nicht das, was unsere Retina empfängt. Es ist das zusammengesetzte Bild von zwei Augen plus Erfahrung, so dass wir hier Menschen unterscheiden können, Männlein und Weiblein usw., oder auch, dass wir Farben unterscheiden können, dreidimensionale Einschätzungen haben, die gut funktionieren und so. Es ist ein unglaubliches Werk, was da stattfindet.

Und das nennen wir Wirklichkeit. Es ist das Resultat einer unglaublichen Arbeit an gezielter Vorstellung: Dass wir das dann noch mit den Klängen abgleichen, dass wir aufgrund des Raumschalls Entfernung abschätzen können und so weiter und so fort, alles das spielt zusammen und konstruiert jetzt gerade, was jeder von uns als seine Welt erlebt. Also so viel zur Wirklichkeit dessen, was wir erleben. Es wirkt und es ist täuschend echt. Und genauso ist es auch mit den Visualisationen. Und ich spreche darüber, weil Lama Gendün hier über die schöpferische und vollendende Phase der Meditation spricht.

Wir können die normalen Geistesprozesse oder Meditationen, wo wir solche Vorstellungen nutzen, als schöpferische Phase betrachten. Wir kreieren unsere Welt sowieso. Und wir können sie auch auf heilsame Art und Weise kreieren. Was hält uns davon ab? Statt immer an unsere Probleme zu denken, jetzt zu denken, wir würden mit dem Buddha im Raum sitzen. Ist doch viel geschickter! Ja, bringt gerade mehr!

Es ist zum Beispiel sehr geschickt, wenn es uns zu dunkel im Raum ist, einfach sich vorzustellen, dass die Decke weg ist, dass wir unter offenem Himmel sitzen. Was hindert uns daran? Statt an der Vorstellung der Decke zu hängen. Wir können ganz spielerisch und schöpferisch mit dem Geist umgehen. Und entdecken da unglaubliche Möglichkeiten, die uns dann auch helfen, anderen zu helfen. Diese Möglichkeiten, diese kreativen schöpferischen Möglichkeiten mit dem Geist zu arbeiten, brauchen wir im Umgang mit anderen. Das Spielen mit Worten ist nur eine der schöpferischen Aktivitäten.

Wir können mit Bildern spielen. Wir können mit Klängen andere erreichen. Wir können ihnen mit Vorstellungen das Herz öffnen. Wir können so vieles möglich machen, indem wir den Geist kreativ einsetzen. Und das lernen wir durch gezielte, heilsame Visualisationen, wie sie in der Tradition so von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden und die bewährt sind. Das sind bewährte Vorstellungen. Das sind nicht einfach die Erfindungen eines neurotischen Menschen, sondern die sind Jahrhunderte lang bewährt. Da braucht man sich keine Sorgen zu machen, dass man seinem Geist irgendetwas Negatives anbietet – etwas, das auf die Dauer nicht förderlich sein könnte. Es ist wie ein erprobtes Medikament, tausend Jahre Erprobung und mehr. Darauf ist richtig Verlass.

Mithilfe dieser Methoden lernen wir die schöpferische Dimension des Geistes kennen, die ohnehin die ganze Zeit abläuft. Jeder Gedanke ist ein schöpferischer Akt. Jedes Bild, das wir innerlich sehen, ist ein schöpferischer Akt. Jeder Klang, wenn ihr euch jetzt eure Lieblingsmelodie, was auch immer herbeiholt, es ist ein schöpferischer Akt. Und wir können die Melodien verändern, wir können uns alles Mögliche

vorstellen. Das nennt man die schöpferische oder die Entwicklungsphase, Entstehungsphase der Meditation.

Die Vollendungsphase besteht darin, dass wir die Natur dieses kreativen Geschehens erkennen, dass wir merken, dass all das keinerlei Substanz hat. Dass egal wie viel da stattfindet an Vorstellungen, dass die Natur des Geistes trotzdem weiterhin offener Raum bleibt. Das ist die Vollendungsphase, wo nichts mehr produziert wird, wo wir einfach merken: So wie ein Regenbogen den Himmel nicht daran hindert, Himmel zu sein, genauso ist es mit den Gedanken. Sie haben keine Substanz. Wir sehen, dass die ganzen Kreationen in der schöpferischen Phase eigentlich immer schon ihre Vollendung in der Natur des Geistes haben – dynamisch, leer, deutlich erscheinend, wirksam, aber ohne Substanz.

Und das, was wir da lernen an der illusorischen Natur unserer Vorstellungen, das übertragen wir in unsere Arbeit mit Emotionen., mit belastenden Gefühlen, da wo wir an der Krücke gehen, was die Bedeutung von Klesha (pali: *kilesa*, sanskrit: *kléśa*) ist. Klesha ist das, was uns behindert. Die sogenannten Geistesgifte sind auf Sanskrit und Pali das, was uns behindert, wo wir an der Krücke gehen. Wir sind nicht frei und wir glauben, dass wäre so wirklich, aber nur weil wir nicht gelernt haben, Vorstellungen zu durchschauen. Wenn wir gelernt haben, Vorstellungen zu durchschauen, merken wir, dass jeder Gedanke, jede Geistesbewegung, jede Emotion eine Vorstellung ist.

Etwas entsteht, etwas erscheint als wirklich. Es hängt von uns ab, wie stark es wirkt, wie stark wir es wirken lassen. Wenn wir es durchschauen als ohne Substanz, sind wir frei. Wir können damit arbeiten oder wir können es lassen.

Deswegen ist in der tibetischen Version der drei Siegel als Hauptpraxis oft eine Praxis der Vorstellungen und des AuflöSENS dieser Vorstellungen zu finden, um den natürlichen Prozess des Denkens und des AuflöSENS aller Gedanken zu verstehen.

Alle diese Praktiken dienen dem Entwickeln von Gewahrsein. Um dieses weiter zu vertiefen und ein Gewahrsein für die wahre Natur des Geistes und der Erscheinungen zu fördern, sollten wir unsere Handlungen stets mit einem Moment des Verweilens jenseits aller Bezugspunkte abschließen.

Das ist der springende Punkt. Was immer wir tun, wenn wir das abschließen könnten mit einem Moment, wo wir alles durchschauen – das ist die Vollendungsphase – und uns überhaupt nicht mehr identifizieren mit dem, was gerade war.

Stellt euch vor: Ihr habt ein Teammeeting bei euch auf der Arbeit. Es wird heftig diskutiert und so weiter. Es gibt vielleicht auch ein paar Lösungen, die daraus entstehen. Das Teammeeting ist zu Ende und ihr sagt „Ok, das war’s und jetzt?“ Ihr seid frisch fürs Nächste. Ja? Gehen lassen und nicht mehr identifizieren. Für einen Moment ein ganz frischer Geist und auf ins Nächste. Das ist super! Da lösen wir die noch vorhandene Identifikation und lassen sie hinter uns, wissen, dass das nur ein vorübergehender Prozess im Geist war und mehr brauchen wir daraus nicht zu machen. Er ist vorbei. Jetzt kommt das Nächste.

Das ist was Gendün Rinpotsche hier meint. Immer in diese Vollendungsphase reingehen. Das Verweilen jenseits aller Bezugspunkte. Wenn wir das nach einer Meditation machen – wir kommen nachher noch beim Widmen darauf, das ist derselbe Prozess: Wir meditieren, wir üben, wir machen, was es zu tun gibt, usw. und zum Schluss lassen wir alles noch mal los. Dann stehen wir auf, niemand hat meditiert. Mit dem Gefühl: Niemand hat meditiert – völlige Disidentifikation. Nichts, was wir uns hier noch an unsere Epauletten anstecken könnten. Ja? Nichts was uns begleitet, kein Nachhängen an gute Meditation, schlechte Meditation. Dieses ganze Nachhängen, diese Identifikation, sich gut fühlen und schlecht fühlen, über das wie es grad gelaufen ist. All das lassen wir los!

Wir haben unser Bestes getan und die noch verbleibende Identifikation, falls noch welche da ist, die lassen wir jetzt auch noch los. Und so gehen wir hier vom Retreat, vom Beatenberg: Ciao, ciao. Wo gibt es hier den nächsten Cappuccino?

Total frei! Kein Gepäck, ... gehen einfach weg ...

Das ist was gemeint ist – nach jeder Handlung, speziell eben nach heilsamen Handlungen. Das klassische Beispiel ist natürlich oft die Freigebigkeit: Wir geben jemandem etwas. Wir machen ein Geschenk. Wir geben es, wir sind achtsam dabei, wir sind voller Gewahrsein und zum Schluss: Niemand hat irgendetwas gegeben, keine Identifikation. Damit ist die Handlung befreit vom Zugriff unserer Ichbezogenheit.

Es kann so weit gehen, wenn man darin geübt ist, dass man vollkommen vergisst, dass man etwas gegeben hat. Das einen jemand anders später noch einmal darauf anspricht und einem dankt. – Mensch, ja, da war ja was! – So komplett, überhaupt nicht identifiziert damit. Es kann wirklich so tief gehen. Und das ist super. Ja.

Das dritte Siegel schließlich ist die Widmung: Am Ende einer jeden Praxis teilen wir die positive Kraft, d.h. die spirituellen Verdienste, die durch die Praxis entstanden sind, mit allen anderen Lebewesen und wünschen, dass wir alle dadurch schnell zur letztendlichen Erleuchtung gelangen mögen. Indem wir unsere positiven Handlungen der Erleuchtung widmen, richten wir Ihre Kraft auf ein klar definiertes Ziel aus – ein Ziel, das jenseits von Subjekt und Objekt ist.

Also, hier sind wir auf der Ebene des Wünschens. Wir sind noch nicht disidentifiziert vielleicht oder sind wieder drin, und sagen: „Möge was auch immer jetzt passiert ist, möge es wirklich der Erleuchtung aller Lebewesen dienen.“ Und damit sind wir schon dabei, es auf die Reise zu schicken. Das ist der Beginn der Disidentifikation. Es dient nicht uns. Es dient auch nicht dem Ego der anderen, sondern es dient dem Erwecken des Potentials in allen Lebewesen und ihrer Befreiung von Schleiern natürlich.

Das machen wir als bewussten Wunsch und können damit auch andere Handlungen in den Dienst des Erwachens stellen. Als ich ein Auto geschenkt bekam, sagte ich: „Ok, fühlt sich gut an, ein Auto zu haben. Möge diese Auto wirklich dem Erwachen aller Lebewesen dienen. Das ist ein Dharma-Auto, ein Sangha-Auto.“ Ja? So! Gewidmet – von Anfang an. Jetzt ist es das Auto vom Grünen Baum. Es hat gewirkt. Es hat auch in der Zwischenzeit viel Dharma-Gutes bewirkt, viele Fahrten.

So können wir eigentlich alles widmen. Auch wenn ihr euer persönliches Haus baut, könnt ihr sagen: Möge alles, was mit dem Hausbau verbunden ist, möge dies der Erleuchtung aller Lebewesen gewidmet sein. Das hier ist ein Haus im Dienste des Dharmas. Auch wenn wir es selbst nutzen, auch wenn wir wissen, wir werden es jetzt nicht mit der nächsten Flüchtlingsfamilie teilen. Es ist unser Haus, aber es dient dem Dharma. Und es ist eigentlich im Dienste dessen, was der große Lebenssinn ist. Und so können wir alles, was wir irgendwie machen und tun, wir können es widmen. Wir können es in den Dienst dessen stellen, wovon Gendün gerade sagte „was jenseits von Subjekt und Objekt ist“ - was wir Erwachen nennen.

Dieses Widmen verwandelt auch gewöhnliche gute Handlungen in eine zur Erleuchtung führende Kraft. Dabei verweilen wir für einen Moment vollkommen natürlich im Verständnis der leeren Natur aller Phänomene.

Das ist jetzt das letztendliche Widmen. Zunächst das relative, auf der relativen Ebene mit Wünschen: Das ist auch begrifflich, das ist verbal und man macht wirklich so den bewussten Wunsch. Und dann kommt wieder die Vollendungsphase, dann lösen wir uns auch aus diesem Wunsch und sind nicht mehr mit dem Wunsch identifiziert.

Dabei verweilen wir für einen Moment vollkommen natürlich im Verständnis der leeren Natur aller Phänomene.

Wir sind gewahr, dass auch der Wunsch keine Substanz hat, dass ich selbst keine Substanz habe, dass alles Prozess ist, dass nichts fassbar ist. So....! Diese offene Weite.

Damit ist die Widmung im Letztendlichen besiegelt, im totalen Loslassen.

Ohne an der vermeintlichen Wirklichkeit von was auch immer zu haften, opfern wir auf diese höchste Weise alles, was im Verlaufe dieser Praxis an Gutem oder an Erkenntnis entstanden ist. Wir versiegeln die Handlung mit der Offenheit – Leerheit – frei von Ichanhaften: dem Verständnis, dass Subjekt, Objekt und Handlung Geist sind und sich letztlich nicht voneinander unterscheiden.

Dieser kleine Hinweis hier „Subjekt, Objekt und Handlung sind letztlich Geist“ ist nochmal eine wichtige Unterweisung. Man nennt das auf Sanskrit das *trimandala*, das dreifache Mandala. Das ist woraus normalerweise Samsara gestrickt ist. In Samsara befinden wir uns auch in einem Mandala, aber nicht im Mandala des Erwachens, sondern in dem Mandala des Glaubens an Subjekt, Objekt und konkret stattfindende Handlungen: Ich bin, du bist und unsere Beziehung, das was zwischen uns ist, ist auch. Das wird alles vergegenständlicht. Es ist kein Fließendes. Der fließende Prozess wird nicht wahrgenommen. Richtiges Widmen geht so weit, dass wir uns aus der Illusion dieses dreifachen Mandalas befreien. Dass wir den Glauben an einen real existierenden Tilman, der irgendwie ein real existierendes Auto einer real existierenden Erleuchtung gewidmet hätte. All das, all diese Illusionen lassen wir sein. Ja.

Diesen Vorstellungen wird der Boden entzogen, wird der Teppich unter den Füßen weggezogen. Und dann bleibt nur noch Prozess, dann bleibt nur noch Offenheit, mittelpunktslose Offenheit. So wie der Himmel keinen Mittelpunkt hat, das ist, was dann bleibt. Das nennt man die letztendliche Widmung.

Durch diese Offenheit, in der wir alles loslassen, kann sich die heilsame Kraft der Handlung unendlich ausweiten.

... weil diese Kraft, diese Kräfte keinen Besitzer mehr haben – sie sind enteignet. Eine Widmung enteignet das, was gewidmet wird. Es gehört uns nicht mehr. Wenn wir unser ganzes Leben widmen, dann enteignen wir unser ganzes Leben. Das ist super. Dann kann es unendliche Auswirkungen haben, weil es nicht immer durch unsere Ichbezogenheit geschmälert oder beeinträchtigt wird.

So vermeiden wir, dass positive Handlungen nur zu vorübergehendem Wohlergehen führen und in ihrer Wirkung begrenzt und vergänglich bleiben. Dieses Verweilen in der letztendlichen höchsten Wirklichkeit wird auch das »Siegel der Wirklichkeit aller Erscheinungen« genannt.

Siegel wirklich in dem Sinn, als würden wir ein Siegel anbringen. Also hier wird das Siegel einer Erkenntnis angebracht, d.h. jede Handlung wird mit dem tiefen Erkennen abgeschlossen, wie es wirklich ist. Das wurde ja schon erklärt.

Versehen mit diesem Siegel völliger Nichtidentifikation sind die Handlungen nicht mehr unser Besitz und werden dadurch – so begrenzt und unvollkommen sie auch gewesen seien mögen – zu wahren, reinen Handlungen.

Auf diese Weise kann eine total winzige Handlung zu etwas unendlich Schöner und Großem werden. Ganz Unscheinbares wird durch diese Nichtidentifikation unbegrenzt, denn Begrenzungen entstehen nur durch dieses zugreifende Denken.

Gendün Rinpotsche nutzte dafür oft das Beispiel, einen Obstbaum zu pflanzen. Wenn wir einen Obstbaum pflanzen, soll der ja Früchte tragen. Wenn wir da diese drei Schritte mal durchgehen, dann würden wir anstelle der Motivation, dass *wir* ganz viele Äpfel essen können, die Motivation, dass dieser Apfelbaum ganz viele Äpfel trägt, damit sich ganz viele Leute daran freuen können und womöglich jeder Apfel ein Bodhicitta-Apfel ist. Wir würden beim Pflanzen des Baumes aufgrund dieser Motivation ihn

so pflanzen, dass alle ganz leicht drankommen. Und ihn eben nicht mit einem Zaun umgeben, dass nur wir dran kommen, die wir den Schlüssel haben.

Wir würden uns jedes Mal, wenn jemand von diesem Baum isst, freuen und viele andere würden sich auch freuen. Und immer wieder würden wir das Gefühl haben, dieser Baum ist allen gewidmet. Nein, nein der gehört nicht mir, der ist allen gewidmet! Auch wenn wir uns um den Baum kümmern und ihn eventuell mal wässern und beschneiden, so tun wir das im Dienst für alle.

Und es ist unsere größte Freude, dass sich andere daran nähren und freuen können. Das ist so der Unterschied, wenn wir dann betrachten, wie ängstlich wir vielleicht sind, wenn dann die Äpfel reifen und es ist *unser* privater Baum und wir möchten nicht, dass jemand bei uns in den Garten steigt und sie erntet. Wie anders diese Geisteshaltung ist! Da merkt man den Riesenunterschied und was das ausmacht. Wenn wir mit der Motivation und während der Praxis und dann mit der Widmung immer im Bodhicitta unterwegs sind. Im relativen Bodhicitta und im letztendlichen.

Die Kraft der heilsamen Handlung wird so aus dem Bereich der Ichbezogenheit befreit und wird zu einer Energie, die der Erleuchtung aller Wesen dient. Dadurch ist sie auch davor geschützt, von einem Moment starker Emotionen in unserem Geist vernichtet zu werden.

Das ist vielleicht nicht so schnell zu verstehen. Wenn wir noch identifiziert sind mit guten Handlungen, z.B. haben wir uns voll für ein Projekt engagiert, ein richtig großartiges Projekt, beispielsweise mit Flüchtlingen kochen. Es gibt ja aktuell viele solcher Aktionen, wo man gemeinsam kocht und alle können kommen. Im Team gibt es Streit und aufgrund dieses Streites werfe ich den Kochlöffel hin und gehe davon und komme nicht mehr wieder. Es ist schlimm.

Wenn diese Handlungen wirklich in dieser Haltung von Bodhicitta gemacht wurden und richtig gewidmet wurden, dann werde ich keinen Moment bereuen, wo ich an diesen Kochtöpfen gestanden habe und mich für diese Projekt eingesetzt habe. Es war alles voll gewidmet, es gehört mir nicht, es ist schon längst hergegeben. Wenn ich mich aber noch identifiziere, dann kann es so weit kommen, dass ich alles bereue und denke: „Das hätte ich nie machen sollen. Und wie können die mir, wo ich mich so eingesetzt habe, wie können die mir so kommen! Das ist mein Projekt! Und ich habe das gestartet ...“ Ja? Und der ganze Salat der Ichbezogenheit kocht hoch und zieht das ganze Projekt mit rein. All das, was wir an Gutem getan haben, kann unter Umständen im Nachhinein noch zerstört werden durch die Wut, die in uns ist.

Und das ist auch bei Beziehungen so. Immer wo wir uns engagieren, ist es tatsächlich so: Wenn wir uns im Heilsamen engagieren und immer widmen, dann wird es auch von den Schwierigkeiten, die später kommen können, nicht mehr erwischt. Es ist unterwegs zum Wohl aller. Es hat eine tiefe Disidentifikation stattgefunden, nicht nur einmal, sondern ständig. Es macht total Sinn, wenn man sich das mal überlegt. Wenn wir es lernen, so zu arbeiten, uns auf *diese* Weise zu engagieren, dann macht das unseren Geist auch ganz unbelastet. Wir bleiben im Jetzt. Im Jetzt wird alles immer wieder befreit vom Zugriff unseres Ichanhaftens.

Es heißt: All die positive Energie, die in einem unendlich langen Weltzeitalter aufgebaut wurde, kann durch einen einzigen Moment tiefen Hasses zerstört werden. Als Schutz gegen unsere eigene Negativität widmen wir deshalb alle heilsamen Handlungen und »enteignen« sie dadurch – sie haben keinen Besitzer mehr.

Das ist ja wieder einmal so ein krasser Hinweis: „All die positive Energie eines Weltzeitalters durch einen einzigen Moment des Hasses zerstört“. Das ist natürlich von dem, was ich eben erklärt habe, das Maximum. Stellen wir uns vor, wir hätten uns ein Weltzeitalter eingesetzt für das Erwachen und dann macht uns irgendetwas richtig sauer und wir haben einen solchen Hass, was weiß ich, gegen irgendeinen Buddha oder sonst was, und wir stellen *alles* in Frage, was da je in die Richtung passiert ist. Und wir

haben all das ichbezogen praktiziert, dann würde all das mitruntergezogen werden. Das ist die innere Logik.

Ihr braucht das jetzt nicht wörtlich zu nehmen. Gerade die Tibeter arbeiten manchmal mit richtig krassen Beispielen. Aber die Mechanismen zu verstehen, das ist gut! Zu verstehen wie z.B. 20 Jahre Ehe durch einen Moment des Hasses nicht nur einen Knacks kriegen, sondern wie das Schöne irgendwie zunichte gemacht werden kann. Das haben wir vielleicht schon mal gehört, dass das so passiert ist. Das ist die innere Logik, über die hier gesprochen wird.

Wir können jedes Mal zusätzlich auch die heilsamen Handlungen aller Wesen als Ganzes widmen: Dafür verbinden wir das Heilsame, das durch unsere eigenen Handlungen entstanden ist, mit dem kraftvollen Strom alles Heilsamen, das bisher schon aus den Handlungen der Buddhas und Bodhisattvas und aller anderen Wesen entstanden ist und noch in Zukunft entstehen wird. Indem wir die Kraft unserer Handlung, die vielleicht nur klein war, in den Strom aller positiven Handlungen hineingeben, entsteht große Freude in unserem Geist. Diese Freude hat eine verstärkende Wirkung auf unsere Widmung.

Das ist für uns ein Praxishinweis. Widmen bedeutet: mit Freude zu widmen. Das hat die verstärkende Kraft, dass wir uns daran freuen: Wir pflanzen diesen Apfelbaum, wir widmen ihn und freuen uns schon im Vorhinein daran, was der alles Gutes bewirken wird. Ja, die Freude als Verstärkung der Widmung noch mithineinnehmen.

Die Freude ist zudem eine wichtige Hilfe gegen Eifersucht, Neid und das ständige Sichvergleichen mit anderen. Solche Tendenzen kommen zum Beispiel in dem Wunsch zum Ausdruck, es noch besser machen zu wollen als andere, oder in dem vermeintlich bescheidenen, aber ichbezogenen Gedanken, andere könnten diese Handlungen viel besser ausführen als wir. Freude am Positiven räumt mit all diesem Vergleichen auf.

Was auch immer wir an Heilsamem tun, wir machen es so gut wir können und vergleichen uns nicht – wir geben einfach unser Bestes. Es muss nicht besser sein als das, was andere machen, wir brauchen auch nicht zu behaupten, es sei schlechter. Es ist einfach grad das, was wir tun können. Und daran freuen wir uns – so einfach.

Manchmal unterlassen wir ja heilsame Handlungen, weil wir denken, wir könnten das nicht so gut, nicht so gut wie andere. Das ist schade, wenn dieser Selbstzweifel dazu führt, dass wir etwas Gutes unterlassen.

*Die Widmung verbindet unsere Handlungen
mit der spontanen Dimension, in der alle
Qualitäten grenzenlos und zur Quelle
für das Glück aller Wesen werden.*

Das Verweilen in der leeren Offenheit des Geistes löst zudem Hoffnung, Furcht und alle Störungen auf, die aufgrund von Unwissenheit – mangelndem Gewahrsein – entstehen können.

Aufgrund dieser Unterweisung zu den drei Siegeln ist es so, dass auch jede Unterweisung mit dieser Zufluchtnahme und dem Entwickeln von Bodhicitta begonnen wird, dass wir währenddessen dann auf viele Arten Gewahrsein entwickeln und dass jede Unterweisung mit einer Widmung beschließt.

Die Widmung hat diese beiden Aspekte von Wünschen – das ist dann beim Singen der Fall, wenn wir diese Widmungsgebete sprechen, wo es heißt:

„Möge ich durch diese Verdienste die Schau aller Dinge erlangen.“ Verdienste sind die positive Kraft einer heilsamen Handlung.

„Möge ich alle schädlichen Kräfte besiegen ... “ – all die emotionalen Verwirrungen.

„... und sämtliche Lebewesen vom Ozean der Existenzen, den die Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod aufwühlen, befreien.“ Das ist ein Hinweis darauf, wie alle Lebewesen Mühe haben mit diesen ganz normalen Dingen im Leben: Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

„Dem Vorbild aller *Bodhisattvas* folgend widme ich mit einer Erkenntnis wie der des Helden *Mañjuśrī* und genauso wie *Samantabhadra* vollständig alles Heilsame.“ Da dürften sich einige von euch schon gefragt haben, was denn mit diesem Vers gemeint sei. Dieser Vers ist ein Heilmittel dafür, dass wir denken: Ich bring es doch nie fertig, auf authentische Weise zu widmen! Ich weiß doch gar nicht, wie das geht. Wie soll denn das gehen? Wie soll ich denn richtig widmen, so dass es wirklich der Erleuchtung dient? Und deswegen sagen wir „Möge diese Widmung sich genauso vollziehen wie die Widmungen von *Mañjuśrī*, das ist der Weiseste von allen, und von *Samantabhadra*, das ist der mit dem weitesten *samādhi* von allen und mit der größten Freigebigkeit – genau so, wie die gewidmet haben, möge sich meine Widmung daran anschließen. Damit gebe ich im Widmen auch noch die Ichbezogenheit ab: zu meinen, ich würde das irgendwie nicht hinkriegen mit dem Widmen. Genauso wie die, möge es genau passieren. Das ist der Inhalt diese mittleren Verses.

Und der dritte Vers leitet über in die Vollendungsphase, da wo wir dann in der letztendlichen Widmung verweilen.

„Durch den Segen des Buddha, der die drei Körper verwirklicht hat.“ Da öffnen wir uns dem Segen des Buddhas, der die große Offenheit, den Wahrheitskörper, diese dynamische schöpferische Dimension verwirklicht hat, die zugleich dynamisch ist, das ist der Freudenkörper und die sich hier auf der Erde manifestiert, das ist der Ausstrahlungskörper.

Der Buddha, der in diesen drei Dimensionen zugleich unterwegs ist – möge mich sein Segen erreichen. Und möge der auch bewirken, dass alles genauso in Erfüllung geht.

„Durch den Segen der stets gleich bleibenden Wahrheit der Natur aller Dinge (*Dharmatā*)“, so wie es ist, – möge der Segen dessen, wie es wirklich ist, mithelfen, „dass alles so in Erfüllung geht.“

„Und durch den Segen der geeinten Ausrichtung der edlen *Sangha*“, die alle gemeinsam aufs Erwachen ausgerichtet sind.

Möge auch der Segen dieser geeinten Ausrichtung dazu beitragen, dass „diese Widmungsgebete genauso in Erfüllung gehen.“

Und kaum ist das letzte Wort verklungen, lassen wir den Geist für einen Moment los, ohne irgendeine Ausrichtung. Ja, und dann wie gesagt auf zum Nächsten.

Und jetzt machen wir das noch, weil schon wieder Zeit ist abzuschließen.

*** Widmung ***

6.3. Weg der Meditation – Augenblicklichkeit (S. 200-203)

Audio 28: "28 14.15 LT Der Weg der Meditation-Augenblicklichkeit S.200f - 4 Meditations-Anleitungen"

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

Wir sind auf Seite 200 und es geht weiter mit einigen Instruktionen zur Meditation. Das Kapitelchen heißt „Augenblicklichkeit“, was euch aus der Vipassana-Tradition sehr vertraut sein sollte. Vielleicht ist es für euch auch ein Gefühl, wie nach Hause zu kommen.

Beim Meditieren lassen wir den natürlichen Strom der Gedanken vorüberfließen, ohne nach ihnen zu greifen oder sie zu beurteilen. Wenn wir frei von Anhaften sind, können Gedanken dann überhaupt noch bleiben?

Brauchen sie nicht unser Anhaften, um sich fortzusetzen? Wie ist das? Man sagt so einfach, den Strom der Gedanken vorbeifließen lassen, ohne anzuhaften. Was passiert denn, wenn wir ohne Anhaften Gedanken einfach so vorbeiströmen lassen?

Kann der Geist unruhig sein, wenn wir an nichts mehr festhalten? Sicher nicht.

Darum gibt es eigentlich kaum diese Erfahrung, dass wir entspannt und ohne Anhaftung einem Gedankenstrom zuschauen können. Selbst nachts beim Träumen, wenn da niemand ist, der festhält, fällt der Traum schon mit dem ersten Bild in sich zusammen. Er kommt gar nicht dazu sich auszugestalten. Das gilt auch tagsüber. Da entstehen gar keine Gedankenketten, denn die brauchen so eine Art Kitt, so etwas, was ihnen Bedeutung gibt, wichtig genug damit sich das Nächste daran hängen kann, damit es von einem zum anderen geht. Das scheint bei uns aber doch ganz gut zu klappen, dass immer wieder Gedankenketten auftauchen,

Denn für gewöhnlich halten wir an jedem Gedanken fest, urteilen mit »gut« oder »schlecht« – oder wichtig/unwichtig –, was eine ganze Kette von Gedanken nach sich zieht, die den Geist in Unruhe versetzt. Wären wir frei von Anhaften, würden wir dem Gedanken bei seinem Erscheinen keine guten oder schlechten Eigenschaften zuschreiben, aufgrund derer wir ihn dann festhalten oder fortschicken wollen.

Der interessiert uns einfach nicht, der ist so was von unwichtig. Ein nicht beachteter Gedanke, der keine Bedeutung bekommt, seufzt enttäuscht und vergeht. Er geht den Weg alles Wandelbaren.

Der Gedanke wäre lediglich eine schöpferische Bewegung des nicht haftenden Geistes. Unser Festhalten jedoch beeinträchtigt diese spielerische, natürliche Dynamik.

Mit spielerischer Dynamik ist dieses Aufkommen von Gedanken, Bildern, Impulsen gemeint - dafür haben wir ja genug karmischen Vorrat. Das karmische Feuerwerk hat genug Stoff. Aber wenn da kein Anhaften ist, verpufft es auch gleich. Immer wieder. So einfach könnte das Meditieren sein.

Es ist wichtig, in der Meditation nicht an Dinge zu denken, die wir in der Vergangenheit getan haben. Normalerweise greifen wir nach solchen Erinnerungen und spinnen sie weiter aus. Taucht z.B. die Erinnerung an eine gute Handlung oder an einen Erfolg auf, dann denken wir »Ja, wie war das noch? Dies und jenes habe ich damals getan und dann haben alle gesagt, wie schön das war und wie toll ich das gemacht habe ...« Wir lassen uns auf der Welle glücklicher Erinnerungen davontragen und unser Geist wird von Selbstzufriedenheit getrübt. Und je länger wir darüber nachdenken, wie gut wir doch sind, desto stolzer werden wir. Erinnern wir uns jedoch an einen Misserfolg, einen Verlust oder an ein Versagen, dann werden wir deprimiert und verstricken uns in Selbstzweifel, Trauer und Reue. Und sofort denken wir auch an die Zukunft: »Damit das nicht noch einmal passiert, sollte ich es so und so anstellen ...«, oder bei einer glücklichen Erinnerung:

»Damit es so weitergeht, sollte ich dieses und jenes tun ...« Wir machen Pläne, um bestimmte Ziele zu erreichen, und wünschen, dass die Ereignisse einen entsprechenden Verlauf nehmen. Das erzeugt Anspannung: Wenn wir uns einreden, wir würden es schon schaffen, den Lauf der Dinge nach unseren Wünschen zu gestalten, werden wir von Hoffnungen erfüllt und wenn wir daran zweifeln, ob sich die Dinge tatsächlich so einstellen werden, machen wir uns Sorgen. Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Fehlschlägen setzen den Geist unter Anspannung und Druck und er verstrickt sich immer mehr in einem Gewirr von Überlegungen und Spekulationen.

Dieses Spiel von Hoffnung und Furcht ist ständig aktiv in uns. Der Erfolg ist gewöhnlich das, was wir Glück nennen, glücklich sein, Erfahrungen, die uns glücklich machen. Der Misserfolg ist das, was wir Leid nennen. Das eine versuchen wir zu erreichen, das andere versuchen wir zu vermeiden. Ich weiß nicht, ob ihr den Ausspruch schon kennt: Es heißt, das Streben nach Glück sei die Wurzel Samsaras. Wir wünschen allen, dass sie glücklich sind, aber dieses Streben, dieses Verlangen, dieses Hoffen, dieses Wünschen, dieses Habenwollen – genau das bringt die ganze Verstrickung mit sich.

All diese Überlegungen geschehen in der Gegenwart, die dadurch zu einem Feuerwerk von Gedanken wird: »In der Vergangenheit habe ich das getan und in der Zukunft werde ich jenes tun«, und immer so weiter.

Letzte Sitzung habe ich so meditiert, jetzt muss ich so meditieren. Das ist dasselbe, nur jetzt auf die Meditation bezogen. Wir denken unsere Meditation, statt zu erleben, wie es gerade ist. Das können wir aber üben, dass wir mehr erleben, dass wir wirklich präsent sind und unsere Meditation nicht denken, bedenken, überdenken, korrigieren, beurteilen und dergleichen. Kommentieren ist das häufigste: Nebenher haben wir noch einen Kommentar am laufen.

Hoffnung und Furcht erzeugen unaufhörlichen Stress. In der irrigen Annahme, unsere Eindrücke und Gedanken seien wirklich und dauerhaft, hängen wir immer mehr an ihnen und sind weit entfernt vom augenblicklichen Gewahrsein.

Deswegen heißt es:

***Beim Meditieren lassen wir alle Beschäftigung mit
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fallen.***

Eine klassische Mahamudra-Unterweisung. Man nennt das „alles Denken über die drei Zeiten sein zu lassen“ – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Manche von uns sind Vergangenheitstypen, die denken gerne über Vergangenes nach, andere sind Zukunftstypen, die planen für die Zukunft. Natürlich machen wir alle beides und dann sind wir alle ziemlich gut darin, die Gegenwart ständig zu kommentieren und zu bewerten und uns damit wieder aus der Gegenwart in Vorstellungen hinein zu entfernen.

Es lohnt sich, das einmal genau zu bedenken.

Die Vergangenheit ist unwiderruflich vorbei und wird nicht wiederkommen.

Das ist ja eigentlich klar und trotzdem hadern wir mit dem, was schon vorbei ist. Wir kehren nicht einfach nur konstruktiverweise in die Vergangenheit zurück, um daraus zu lernen, sondern wir beschäftigen uns in einem Maße mit der Vergangenheit, die irgendwie vermuten lässt, wir hätten das noch nicht kapiert, dass die Vergangenheit unwiderruflich vorbei ist und nicht zu neuem Leben erweckt werden kann.

Es ist so, als würden wir uns noch im Nachhinein mit dem Denken über die Vergangenheit ein Ich-Gefühl geben. Wir spüren uns da. Wir sind das, was wir waren, was zwar schon längst vorbei ist, aber: „Ich bin derjenige, der *den* Fehler gemacht hat und der *das* Tolle gemacht hat.“ Wir definieren uns aus der Vergangenheit. Damit holen wir sie ständig in die Gegenwart und sind auf eine Art auch Gefangene

unserer Vergangenheit, dieses Haftens an der Vergangenheit. Da die Vergangenheit aber wirklich unwiderruflich vorbei ist und nicht wiederkommen wird, ...

... ist es folglich sinnlos vergangenen Dingen nachzuhängen und sie immer wieder gedanklich durchzukauen. Sie wieder auszugraben ändert nichts an dem, was war, sondern wühlt uns nur auf. Mit dieser Überlegung lassen wir alles Vergangene los und kommen nicht wieder darauf zurück.

Es geht jetzt ums Meditieren, das sind Hinweise für die Meditation. Natürlich müssen wir für unsere Projekte, unsere Arbeit, Analysen des letzten Jahres vornehmen und vorausplanen usw. Das ist ja ganz selbstverständlich. Wir blicken auch mit unsere Verwandten und Kindern und so in die Vergangenheit zurück. Das alles ist völlig ok.

Aber was den Meditierenden angeht, der möchte frisch und unbelastet da sitzen und das bedeutet, dass wir eigentlich einen Strich ziehen. Vergangenes fällt weg, alles unter dem Strich fällt weg. Was war ist nicht mehr relevant für die eigentliche Meditation, denn wir wollen ja etwas üben, was wir bisher noch nicht kennen. Wir sind bisher zwangshafte Denker, was die Vergangenheit und Zukunft und Gegenwart angeht. Wir wollen nicht mehr so zwanghaft unterwegs sein. Darum gilt es, das zu lernen. Wir setzen uns also zur Meditation hin und sind ein unbeschriebenes Blatt. Das ist die Haltung. Wir setzen uns nicht mit der ganzen Geschichte hin, mit der ganzen Story, die wir noch mitschleppen, z.B. was jetzt gerade in der Mittagspause war. Das interessiert niemanden. Das ist vorbei. Das wurde schon gelebt, das kommt nicht wieder.

Merkt ihr? Da wird uns schon ganz anders, wenn wir all das nicht mehr sind, was gerade eben noch war und in unserer ganzen Vergangenheit war ... uh... und ich ahne schon, dass wir das mit der Zukunft auch noch so machen sollen. Da bleibt echt wenig übrig. Aber genau darum geht es.

Ebenso sollten wir unsere Zeit nicht mit Zukunftsmalerei vergeuden. Die Zukunft ist noch nicht eingetreten und es macht wenig Sinn, sich den Kopf über etwas zu zerbrechen, was noch nicht ist. Zudem werden unsere Spekulationen und Berechnungen sie kaum beeinflussen können.

Das Denken über die Zukunft hat noch selten die Zukunft beeinflusst. Was die Zukunft beeinflusst, sind unsere Handlungen, ist das, was wir tatsächlich tun, unsere Haltungen, das, was im Jetzt stattfindet, da wirken die gestaltenden Kräfte. Natürlich kann man konstruktiv über Zukunft nachdenken. Das geschieht, wenn wir etwas planen wollen. Dann setzen wir uns hin und denken darüber nach. Jetzt beim Meditieren ist nicht der richtige Zeitpunkt dafür. Jetzt ist es Zeit aufzuhören, so zwanghaft zu sein und sich ständig mit Vergangenheit und Zukunft zu befassen. Wir ziehen also noch einen Strich. Alles, was noch nicht ist, ist irrelevant. Alles, was war, ist ebenfalls irrelevant.

Jetzt wird der Boden für die Ich-Identifikation richtig schmal. Wir sind nicht unsere Pläne und wir sind nicht unsere Erinnerungen. Wir sind einfach nur *Jetzt*. Das ist die radikale Haltung, mit der wir ans Meditieren gehen. Ansonsten verwickeln wir uns ständig in die einen oder anderen Gedanken.

Das Nachdenken über Projekte und ehrgeizige Pläne während der Mediationssitzung ist reine Zeitverschwendung, denn die Zukunft wird sich nicht nach unseren Wünschen richten. Sie wird hauptsächlich von den Handlungen bestimmt, die wir in der Vergangenheit ausgeführt haben. Das wird uns schnell klar bei dem Versuch, den Verlauf bestimmter Ereignisse aufzuhalten und bestimmte Umstände herbeizuführen, die in der Situation nicht schon als karmische Möglichkeiten angelegt sind. Wir werden uns bei diesem Versuch bald eingestehen müssen, dass wir die Geschehnisse selbst mit großer Anstrengung nicht in eine völlig andere Richtung lenken können. Ob und wie eine Situation eintritt, hängt nicht in erster Linie von unseren Absichten und Überlegungen ab, sondern hauptsächlich davon, was wir und all die anderen an der Situation Beteiligten in der Vergangenheit getan haben, welche Kräfte wir bereits in Bewegung gesetzt haben.

*Geschehnisse vorhersehen und vorherbestimmen
zu wollen ist ein sinnloses Unterfangen. Es
nützt nichts, sich den Kopf über die Zukunft
zu zerbrechen. Sie kommt von ganz allein.*

In der Meditation lassen wir den Geist einfach im gegenwärtigen Moment verweilen, präsent im unfassbaren Jetzt, welches weder Vergangenheit noch Zukunft ist.

Dieses Jetzt, jetzt gerade, ist kein Gegenstand des Denkens. Sobald wir etwas davon erfassen wollen, hinken wir schon hinterher. Das Jetzt ist so etwas wie „auf der Schwelle sein“, ganz im immer Neuen, in dem, was, wenn es scheinbar fassbar wird, schon vergangen ist. Das, was nicht fassbar ist, was jetzt gerade sich vollzieht und noch nicht gekannt ist, genau das ist das sogenannte Jetzt.

Dieser gegenwärtige Moment kann nicht vom Intellekt erfasst werden. Er ist kein Gegenstand intellektuellen Verstehens und nicht beschreibbar.

Versucht jetzt gerade mal, dieses Jetzt zu spüren. Immer das, wie es sich jetzt gerade vollzieht. Merkt ihr, wie wach ihr da werdet? Keinerlei Zurückfallen in bereits Erlebtes, immer das, was jetzt gerade kommt, und das hat nicht mal einen Takt, das strömt einfach, unaufhörlich. Ist nicht, dass man mal einen Moment Ruhe hätte und dann kommt erst das Nächste, so wie bei einem Diavortrag. Da gibts ein Bild ...ah, ok, – und jetzt das nächste Bild... Nein, das Leben (atmet lang und kontinuierlich aus) - die ganze Zeit, die ganze Zeit fließt es, die ganze Zeit, und immer neu.

Hinführend sagen wir, dass der gegenwärtige Moment das Gewahrsein der direkten Erfahrung der Gegenwart ist – jenseits von Zeit und Raum. Er ist die Ewigkeit des Nichtzeitlichen und kann nicht anders erfahren werden, als in dem Gewahrsein unmittelbarer, nondualer Augenblicklichkeit.

Jetzt ist Meditieren angesagt ...

*** Meditation (26:35 - 32:25) ***

Ihr habt vielleicht gemerkt, dass jetzt zwischen den beiden Strichen der eine, der die Vergangenheit hinter uns lässt und der andere, der schaut, dass wir uns nicht mit der identifizieren, dass da echt nichts übrigbleibt. Denn all die Aktivitäten des Ichs, die normalerweise aus diesem Kommentieren, Unterscheiden, Bewerten, Benennen usw. bestehen, sind jetzt alle nicht gefragt. All das mit dem wir uns normalerweise bestätigen, jemand zu sein, ist gerade ziemlich überflüssig. ...

Niemand meditiert und es geht auch gar nicht darum, irgendwie perfekt zu sein. Nobody is perfect and nobody is meditating. Als Niemand geht es uns ziemlich gut in der Gegenwart. ...

Ganz konsequent bringen wir kein Interesse an Vergangenem auf – die gerade eben noch gespürten Empfindungen sind völlig unwichtig – immer nur: Jetzt gerade. –

Das zeitlose Jetzt.

*** Ende der Meditation***

Und schon machen wir wieder eine kleine Pause. ... Vielleicht wundert ihr euch, warum ich schon wieder zur Pause läute. Das hängt damit zusammen, dass ich natürlich durch diese Erklärungen euch alle in eine gewisse Anspannung versetzt habe, das Jetzt zu erfahren. Wir können uns zurücklehnen, das Jetzt ist sowieso da. Wir können ganz zurückgelehnt bleiben, noch viel entspannter.

Es sind eigentlich dieselben Instruktionen wie schon die ganze Zeit: Wir öffnen uns einfach für das, was ist. Einfach offen sein. Offen und gewahr, mehr braucht es gar nicht.

Lasst uns nochmal üben. Ganz entspannt das Jetzt genießen, kosten, einfach kommen lassen, es ist ja sowas von anstrengungslos, es passiert sowieso.

*** Meditation 34:05 - 40:10 ***

Ihr merkt vielleicht, dass es gar nicht ohne ist, diese Praxis so auszuführen. Es braucht tatsächlich eine konstante Erinnerung, alles andere sein zu lassen. ... In diesem nichtfassbaren Jetzt ist kein Vergleichen mit Vorher und Nachher. Dadurch wird es zeitlos. Es ist so frisch, dass es auf alles Vergleichen verzichtet. Die Meditierenden verzichten darauf, in diesem frischen Gewahrsein mit irgendetwas anderem zu vergleichen. Und es ist ziemlich überwältigend, was da alles so stattfindet. Ihr habt vielleicht gemerkt, dass ihr versucht habt, euch irgendwie im Jetzt zu positionieren. „Wo bin ich denn?“ „Geh ich mal zum Atem?“ „Wo denn beim Atem?“ – und der ganze Rest ist Jetzt, ja, es findet so viel statt.

Das Jetzt setzt sich ja aus allen sechs Sinneserfahrungen zusammen. Da kommt ja von irgendwoher das nächste Erleben. Immer von irgendwoher kommt plötzlich ein Geräusch, eine Körperempfindung, kann auch ein Gedanke auftauchen – alles ist möglich. Und die Tür, dieses „alles ist möglich“ aufzutun, ohne sich zu positionieren, ohne eine Auswahl zu treffen, das ist gemeint mit „als niemand in diesem zeitlosen Jetzt zu sein“ – ohne Vorlieben, ohne Abneigung, ohne Standort, Beobachtungsplatz oder so, ja, kein Standort – völlig offen, für was immer sich zeigt als Erleben.

Um uns daran anzunähern, nimmt man ein Meditationsobjekt. Das gibt uns eine gewisse Sicherheit. Ob es der Atem ist, ein visuelles Objekt – was auch immer wir nehmen, es ist ein gewisser Anker, es gibt uns eine Stabilität in diesem Geschehen. Aber eigentlich soll es uns nur ermöglichen, in diese Augenblicklichkeit hineinzufinden, bis wir den Anker nicht mehr brauchen. Der Anker macht sich selbst überflüssig. Es geht nicht darum, den Buddha zu visualisieren oder als Statue zu sehen oder ein äußeres Objekt, oder auf einen Klang zu meditieren, oder ein Mantra zu sagen, oder was immer unser Bezugspunkt ist. Der Bezugspunkt ist bloß, um stabiler zu werden, so dass der Geist irgendwo zur Ruhe kommt und dann merkt, wie vielschichtig das Erleben eigentlich ist.

Für die nächste Runde können wir ja mal versuchen, diese Augenblicklichkeit mit einem Bezugspunkt, zu meditieren. Vielleicht habt ihr das ohnehin schon gemacht. Wir können den euch vertrauten Atem wieder nehmen und bleiben da immer im jetzigen Erleben, genau dort. Was immer auftaucht, wir haben einen Anker und genau den Anker erleben wir im Jetzt und lassen uns dann hineingleiten, so dass wir Eins werden mit dem Erleben, so dass wir die beobachtende Spannung nicht aufrecht erhalten.

Auch das machen wir nur für kurze Zeit, sagen wir mal so fünf Minuten.

*** Meditation (45:45 - 52:30) ***

Das dürfte euch etwas Stabilität gegeben haben, eine kleine Orientierung in diesem offenen Sein, aber ihr werdet vielleicht gemerkt haben, dass wir dem Geist immer noch einen Impuls geben, z.B. beim Atem zu bleiben, oder was auch immer unser Meditationsobjekt ist – immer noch ein Impuls, den es für diese Art von Meditation braucht.

Vielleicht haben einige von euch gemerkt, dass wir jetzt durch diese Unterweisung über das Jetzt aus dem Jetzt wie ein Objekt gemacht haben, dass wir das Jetzt fast ein bisschen vergegenständlicht haben und dass das zu einer Haltung führen kann: „Wo ist es?“ „Wo ist das Jetzt?“ Ja, ja, ja! Eigentlich ein feines Greifen nach dem, was wir „Jetzt“ nennen, dabei ist da nichts zu greifen. In dem Moment, wo wir meinen, es sei da, da ist schon das nächste da – die Erfahrung geht immer weiter.

Um das aufzulösen, gibt es auch einen Hinweis, gibt es auch Möglichkeiten, und zwar: Wenn wir konsequent frei von Ergreifen und Ablehnen bleiben, ist es das, was übrig bleibt. Wir brauchen uns gar nicht darum zu kümmern, aber das ist das sogenannte Jetzt.

Wenn wir einfach wirklich frei von Ergreifen und Ablehnen bleiben, aus jeder Form von Reaktion – Habenwollen und Nichthabenwollen – aussteigen, dann brauchen wir auf gar nichts anderes zu achten. Dann ist das, was ist, von selbst – und wir suchen nicht danach, wir haben nichts vor damit, wir brauchen das nicht als Bestätigung, dass wir richtig meditiert haben, dass wir jetzt das Jetzt erlebt haben. All das fällt auch noch weg. Versteht ihr, was ich meine? Wir lassen das Ergreifen und Ablehnen sein – völlige Öffnung bei Gewahrsein und das ist es, mehr nicht, einfach nur das.

Lasst uns das nochmal praktizieren ... nur ganz kurz.

Völlige Offenheit, ohne irgendetwas zu suchen...

*** Meditation (55:45 - 57:45) ***

Praktiziert einfach genau so weiter. So geht es auch. Darin ist alles andere enthalten. Völlige Offenheit Basta. ...

Völlig offen und nichts darum herum.

*** Widmung ***

7. Unterweisungen des 7. Tages (31.3.2017)

7.1. 4 Kontemplationen und Rat für Meditierende

Audio 32: "32 06.30 LT 4 Kontemplationen - Ein Rat für Meditierende von Gendün Rinpotsche S.144"

Und wieder stimmen wir uns ein mit den grundlegenden Kontemplationen. Ihr kennt sie ja schon. Die Kontemplationen führen uns so, dass wir wirklich genau wissen, mit welcher Haltung wir jetzt den Tag beginnen wollen. Unter anderem denken wir an die kostbaren Bedingungen, die jetzt gerade zusammenkommen, wie jede dieser Bedingungen vergänglich ist, von wiederum vielen anderen Bedingungen abhängig. Und welchen Sinn, welche Ausrichtung wir unserem Denken, Sprechen und Handeln geben möchten. Vielleicht vergegenwärtigen wir uns noch einmal die drei Aspekte von Leid, von Dukkha, Stress, die das Merkmal von Samsara sind.

Dann begeben wir uns in die Zuflucht, wir richten uns dorthin aus, wo wahres Glück und wahrer Frieden zu finden sind. In letzter Hinsicht ist das immer das, was wir die Natur des Geistes nennen, Erkenntnis, tiefes Seinsverständnis, die Einheit von Mitgefühl und Weisheit.

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

Und kaum ist der Klang der Worte verklungen, lassen wir die Zuflucht in uns verschmelzen. Auch wenn es nur eine Vorstellung war, so kommen wir ganz zuhause an, als würden wir in der Mitte unseres Seins in große Öffnung gehen. Und genau dort ist das Jetzt, dieses nicht fassbare ewige Jetzt. Wir lassen uns hineinfallen in dieses Erleben, brauchen es nicht zu beobachten, sondern nur zu erleben. Der Atem mag als leichter Anker dienen. Der Atem, die Atemempfindungen lassen uns die pulsierenden vibrierenden Qualitäten des Jetzt erspüren, ohne an vergangenem Erleben zu hängen und ohne in die Zukunft vorauszuweichen. Im Erleben dessen, was gerade ist, Gewahrsein dessen, wie es ist.

Im zweiten Teil der Morgenmeditation möchte ich euch nochmal durch das Gedicht von Gendün Rinpotsche führen: Ein Rat für Meditierende.- Ihr könnt einfach so weiter meditieren wie jetzt gerade, und die Worte, das Verständnis der Worte wird helfen, die Meditation noch ein wenig frischer, noch ein wenig bewusster zu machen und wird euch mit dem Segen verbinden.

Gedicht von Gendün Rinpotsche auf Seite 144:

**Lasse deinen Geist in einem Zustand,
der gelöst und zwanglos ist.
Betrachte in diesem Zustand
die Bewegung der Gedanken - betrachte all' die feinen Geistesbewegungen -
und verweile entspannt darin.
So wird Stabilität einkehren.**

**Frei von Haften an Ruhe
und ohne Furcht vor Bewegung
sei gewahr, dass es keinen Unterschied
zwischen Ruhe und Bewegung gibt -
Geist entsteht aus Geist.**

**Verweile in diesem Zustand, so wie er ist,
entspannt, ohne Ergreifen und ohne Anhaften.**

**Hierin – der Wirklichkeit wie sie ist –
wird die Essenz deines eigenen Geistes, Weisheit,
als strahlende Offenheit zum Vorschein kommen.**

**Du wirst stumm sein vor Staunen
und eine natürliche Ruhe wird sich einstellen.
Doch halte diese Ruhe nicht fest als Etwas,
sondern bleibe natürlich, entspannt und frei.
Ohne geistige Gebilde zu ergreifen oder abzuweisen,
verweile einfach – so.**

7.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken (S. 88-89)

Audio 33 – Teil 1: "33 09.15 LT Grundlegende Gedanken S.88 - Bodhicitta S.99" 00:00-23:50

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

Ich möchte mit euch heute Morgen das vordere Kapitel über die grundlegenden Gedanken abschließen. Wir sind auf Seite 88. Das Ziel der Serie dieser Kurse, welche über mehrere Jahre gehen, ist, irgendwann einmal das ganze Buch durchgearbeitet zu haben.

Wir waren in der Passage, in welcher Gendün Rinpotsche darüber schreibt, wie Praktizierende der Vergangenheit den Kreislauf Samsaras tief bedacht haben und alle ihre Energie so zusammennehmen, um wirklich jeden Tag Schritte zu tun, um sich aus diesem Kreislauf der Verstrickungen zu befreien. Es ging ihnen nicht darum, in der Meditation eine ruhige Kugel zu schieben. Jetzt vergleicht er dies nochmals mit uns. Natürlich geht das uns gar nichts an, weil wir damals nicht da waren. (Lacht) Aber es könnte sein, dass wir uns ein bisschen wiederentdecken.

Wir hingegen sind weniger gründlich und unsere Herangehensweise an den Dharma zeugt oft von großer Unwissenheit. Wir stürzen uns auf die höchsten Lehren über die Natur des Geistes, *Mahamudra*, und irgendwann später begreifen wir vielleicht, dass wir zunächst die vorbereitenden Übungen praktizieren sollten.

Ich kann euch gar nicht sagen, wie oft ich das schon erlebt habe. Aber ich bin bereit, diesen Prozess mitzugehen: Erst einmal ein wenig ins Mahamudra hineinzuschnuppern und in tiefgehende Unterweisungen, die uns auch berühren und dann merken wir, dass wir das Fundament legen müssen, um überhaupt stabil mit solchen Unterweisungen praktizieren zu können. Deswegen komme ich jetzt, am vorletzten Tag des Kurses, auch gerne auf diese Grundlagen zurück.

In dieser Hinsicht sind wir ein wenig wie Kinder, die einen schönen Gegenstand, sobald sie ihn sehen, gleich haben möchten. Wenn wir tatsächlich Mahamudra verwirklichen wollen, müssen wir uns zuallererst der seltenen Gelegenheit bewusst werden, die sich uns jetzt gerade bietet: Wir wurden als Menschen geboren, sind dem Dharma begegnet und erfreuen uns aller erforderlichen Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen.

Es ist mir wirklich ein Anliegen, dass keiner von uns Zweifel daran hat. Es ist wirklich alles da! Es ist wirklich alles da, was es braucht. Man braucht dafür nicht superintelligent zu sein, denn mit Intelligenz hat das gar nicht so viel zu tun. Es geht nur darum, verstehen zu können, dass es wirklich darum geht, zu entspannen, sich zu öffnen, um den Weg des Vertrauens gehen zu können.

Wir sollten diese Gelegenheit nicht vergeuden, sondern uns klar machen, dass jedes weitere Verweilen im Daseinskreislauf reine Zeitverschwendung ist.

Immer wenn ich meinen Verstrickungen fröne, bin ich in einer Form der Zeitverschwendung. Eigentlich nutze ich meine Gelegenheiten zu erwachen in dem Moment nicht. Das sollte ich mir klarmachen. Natürlich vorher und nachher mag ich praktizieren, aber immer dann gerade, wenn ich eine meiner vielen Ausnahmen mache, dann nicht. Jetzt war ich so viel gewahr – jetzt kann ich mir doch ein bisschen Unbewusstheit gönnen. Jetzt habe ich doch so daran gearbeitet, mich zu befreien – jetzt kann ich mich doch ruhig wieder ein bisschen verstricken.

Das macht keinen Sinn! Wirklich nicht! Die Praxis geht rund um die Uhr. Ja rund um die Uhr! Und wenn wir sie entspannt angehen, dann werden wir auch diese Ausdauer haben, sie fortzusetzen, ohne uns zwischendurch samsarische Bonbons gönnen zu müssen.

Alle Daseinsformen in Samsara haben zahllose Nachteile und sind von Leid geprägt – von diesen drei Formen des Leidens. – Wir sollten uns unablässig der Vergänglichkeit und des Todes bewusst sein. Das wird uns anspornen und eine Ahnung von der Dringlichkeit ernsthafter Praxis entstehen lassen. Zudem müssen wir uns den unfehlbaren, direkten Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Folgen immer wieder klarmachen und unser Augenmerk allein auf heilsames, nutzbringendes Tun richten.

Durch diese grundlegende Kontemplation vollziehen wir einen Erkenntnisprozess, der die Voraussetzung für alle folgenden Schritte auf dem Weg zur Erleuchtung ist. Wollen wir jedoch diese Stufen des Weges überspringen und uns einzig mit dem Ziel selbst befassen, werden wir unweigerlich auf dem Weg zum Gipfel abstürzen.

*Für Stabilität auf dem Weg ist es unerlässlich,
mit den Grundlagen zu beginnen und dann
eine Stufe nach der anderen zu erklimmen.*

Das ist eine Art das auszudrücken. Hier drückt er es so aus. Eigentlich ist dieser ganze Weg, über den wir sprechen, ein Prozess in uns selbst. Es ist ein Einkehren in uns selbst. Es ist nicht ein Weg, den wir irgendwohin zurücklegen. Es gibt keinen Gipfel, den wir erklimmen. Es ist nur so, dass wir eine gute Einbettung für unsere Praxis brauchen mittels dieser grundlegenden Kontemplationen, mit der Ausrichtung auf Zuflucht und Bodhicitta.

Diese Einbettung bewirkt, dass wir immer wieder den Weg finden, innerlich den Weg in diese Öffnung hinein finden. Immer wieder den Weg finden, heraus aus den verheißungsvollen Verlockungen temporären Glücks, in eine Praxis, die uns wirklich mit unserem Potential verbindet – eine Praxis, bei der wir uns nicht abhängig machen von Bedingungen. Dieser Weg findet in uns statt, der geht nirgendwo hin. Es gibt auch keine Buddhaschaft in der Zukunft zu erlangen. Es geht nur darum, im Jetzt in diese völlige Offenheit zu finden. Das ist eigentlich, worum es geht.

Manche Praktizierende haften so sehr an den äußeren Formen und den Methoden des Dharma, dass sie sich kaum mit seiner Essenz, seinem Herz, befassen. Voreilig stürzen sie sich in verschiedenste Praktiken und sehen nichts anderes mehr. In ihrer Begeisterung über die »Verpackung« des Dharma entgeht ihnen der eigentliche Sinn dessen, was gelehrt wird: die Bedeutung der Zuflucht, der Vergänglichkeit, des Karmas, der Notwendigkeit des Entwickelns der richtigen Geisteshaltung und der tiefere Sinn der Beziehung zum Lehrer. Sie bleiben an der Oberfläche und amüsieren sich mit ihrem faszinierenden spirituellen Projekt. Indem sie sich aus den Unterweisungen nur das heraussuchen, was ihnen gefällt und angenehm zu sein verspricht, bleiben sie weiter in ihren Mustern gefangen. Ihre Praxis wird keine Früchte tragen, denn sie geht nicht in die Tiefe. Innen bleibt alles beim Alten, nur der Anstrich ändert sich.

Wir sollten deshalb Acht geben, uns nicht von einer Faszination für die Methoden der Dharma-praxis davontragen zu lassen, sondern uns dem Herz der Unterweisungen, dem eigentlichen Geist des Dharma zuwenden. Wir dürfen nicht bei einem intellektuellen Wissen stehenbleiben. Der Dharma muss unser ganzes Wesen durchdringen und zu einer Veränderung unserer Sichtweise und inneren Haltung führen. Die korrekte Anwendung der Methoden in der formellen Praxis und täglichen Meditation wird sich daraus wie von selbst ergeben.

Was ist nun die Essenz? Sicher haben wir darüber schon viel gesprochen. Aber um alle Fragen auch gleich auszuräumen: Es geht um das Auflösen unserer Ichbezogenheit. Ja, ganz klar! Das ist ein Aspekt der Essenz. Positiv ausgedrückt geht es um das Entwickeln von Bodhicitta, von diesem Wir-Denken. Wir sehen die Welt aus der Perspektive der Verbundenheit mit allem – nicht mehr aus der Perspektive des Ich und was Ich von der Welt bekommen kann, was Ich rausholen kann für mich. Sondern aus der Perspektive, uns tatsächlich mit einem tiefen Engagement für alle einzusetzen.

Essenz ist auch, darauf zu achten, wenn Spannung und Stress entstehen, also das, was wir Dukkha nennen, diese drei Ebenen von Leid. Es geht darum, dass wir einen Fühler dafür entwickeln, wenn wir angespannt sind, wenn wir Projekte mit uns selbst haben und wenn wir im Wollen sind. Und wenn das der Fall ist, genau das tun, was notwendig ist, um uns zu entspannen, das Anhaften aufzulösen, das Herz zu öffnen und damit die innewohnenden Qualitäten freizusetzen.

Was am meisten Spannung auslöst oder was überhaupt Spannung auslöst, hat im Dharma den Namen „Schleier“ erhalten. Das was uns verschleiert, das was den Geist unklar macht. Da gibt es zuallererst die emotionalen Schleier. Immer wenn uns etwas Herz und Geist verengt, verschleiert, nennen wir das ein *kleśa*, etwas, das uns behindert, ganz uns selbst zu sein, also unsere Buddhanatur.

Dharma-Praxis bedeutet, dass wir uns diesen Schleiern zuwenden, sie mit Gewahrsein durchdringen, mit liebevollem Gewahrsein. Dharma-Praxis besteht nicht darin, Räume zu finden, in denen wir vorübergehend nichts mit Emotionen zu tun haben. Das ist ein großer Irrtum. Es geht gezielt darum, die emotionalen Schleier aufzuräumen. Das geht nur, wenn die belastenden Emotionen, die uns behindern, ins Bewusstsein kommen. Wenn wir sie annehmen, erkennen, woraus sie entstehen und dann mit den Ursachen arbeiten und genau dorthin Lösungen bringen.

Wir haben kognitive Schleier, das ist der zweite Aspekt der Schleier. Es gibt diesen doppelten Aspekt. Der kognitive Aspekt sind unsere verkehrten Sichtweisen über die Wirklichkeit, Annahmen, die wir nicht weiter hinterfragt haben und die nicht standhalten, wenn wir sie hinterfragen.

Der größte kognitive Schleier ist die Annahme eines stabilen Ichs. Dass es so etwas wie einen Wesenskern gäbe, der Ich bin, der mein Ich ausmacht und der unverändert von einer Situation zur nächsten geht, das ganze Leben hindurch – also der Kern unserer Identifikation.

Diese verkehrte Annahme bewirkt, dass wir uns getrennt fühlen: ich und meine Gedanken, ich und meine Gefühle, ich und meine Freunde, ich und meine Lieben; ich und meine Feinde, oder die, die mir Schwierigkeiten machen, ich und die Welt, immer dieses Mittelpunktsgefühl. Das nennen wir auch Subjekt-Objekt-Dichotomie, das ist die Aufspaltung der Wirklichkeit des Erlebens in Subjekt und Objekt: ein Erlebender und etwas Erlebtes; ein Wahrnehmender und etwas Wahrgenommenes. Das ist ein ganz tiefer Schleier.

Das sind diese ganz tiefen kognitiven Schleier, auf denen alles andere beruht. Dharma-Praxis, wenn es dann wirklich eine sein soll, muss diese Schleier angehen. Wir müssen uns damit ein bisschen herumquälen, immer mal wieder hinschauen – eben nicht einfach nur Geistesruhe praktizieren, sondern diese Schleier angehen, diese Annahmen über die Wirklichkeit untersuchen: Wie ist es denn im Gehen, im Sehen, im Hören, im Sprechen. Ist da wirklich ein Gehender, der geht? Ist da ein Sehender, eine Sehende, die sieht? Eine Hörende, die hört? Eine Sprechende, die spricht? Wo sind die? Wo ist der

Gehende, wenn das Gehen aufhört? Verwandelt sich der Gehende dann in einen Stehenden? Was ist denn das für eine merkwürdige Identität, die wir da ständig aufmachen. Wo ist denn der Beobachter, die Beobachtende, wenn das Beobachten nicht stattfindet? Wo sind denn die? Wenn es die wirklich gäbe, könnten die sich nicht einfach so spurlos auflösen. Da müssen wir mal hineinschauen! Das ist wirklich wichtig, das zu untersuchen.

Mit solchen Annahmen laufen wir durch die Welt und betrachten alles mit dieser Brille von Subjekt und Objekt. Das nennt man kognitive Schleier und darauf beruht der ganze Rest. Die ganzen affektiven emotionalen Schleier beruhen auf dieser grundlegenden Annahme. Erwachen ist die persönliche Erfahrung, die genau diese Annahmen auflöst. Wir sind dann frei von dieser Schau und merken, dass das Leben wunderbar weitergeht und viel besser und einfacher ist als vorher. Der ganze Dharma hat als Essenz, das Erwachen zu ermöglichen, echte Befreiung zu ermöglichen. Darum geht es. Was ich euch jetzt gesagt habe, das waren so die Voraussetzungen, damit sich diese Erfahrung vollziehen kann. Das wünscht man ja allen. Das ist wunderbar. Jeder von uns sollte in diesem Leben noch erwachen. Das wäre Klasse! Ja, ja. Es gibt überhaupt nichts, was uns daran hindert, es sei denn, unsere eigenen Widerstände und eine gewisse Bequemlichkeit. Ja, immer wieder diese Rückfälle in die Muster, mit denen wir halt sehr vertraut sind und die uns viel vertrauter sind als die Offenheit des Seins, wenn wir ohne diese Muster unterwegs sind. Da können wir aufräumen.

Ich habe schon einige Menschen erlebt, die ins Erwachen gefunden haben. Das geht, es ist möglich. Man muss sich allerdings auch die Gelegenheit dazu geben, und es braucht intensive Praxis. Es braucht Praxis rund um die Uhr, egal wo wir sind. Es kann sehr hilfreich sein, längere Retreats zu machen, aber es braucht diese Rund-um-die-Uhr-Praxis. Dharma ist eine Lebensgeschichte. Es gibt da nicht so irgendeine Beschränkung auf eine Stunde vormittags, eine Stunde abends, das gibt es nicht. Dharma. Ganze Zeit. Immer.

Das war einfach noch einmal eine Zusammenfassung der Essenz und die lässt sich mit dem einen Ausdruck „Entwickeln von Bodhicitta“ beschreiben. Das wäre der eine Begriff, der das alles beinhaltet.

7.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht & Erleuchtungsgeist (S. 99-101)

Audio 33 – Teil 2: "33 09.15 LT Grundlegende Gedanken S.88 - Bodhicitta S.99" 23:50-48:07

Und das leitet mich über auf Seite 99. Da würde es weitergehen unterhalb des Zitates oben auf der Seite, wo Lama Gendün sagt:

Um die Erleuchtung in uns freizulegen, gilt es, unser Leben ganz auf das Wohl aller Wesen auszurichten. Nur wenn wir aufhören, nach persönlichem Vorteil zu streben, werden wir das Umherirren im Daseinskreislauf beenden können. Deshalb sollten wir gleich zu Beginn des Weges den Erleuchtungsgeist – Bodhicitta – hervorbringen, die feste Absicht, unsere ganze Energie dafür einzusetzen, alle Wesen von Leid zu befreien.

Es geht darum, irgendwie mitzuhelfen, dass wir alle aus diesen drei Formen des Leidens herausfinden. Dies soll unser innigster Wunsch sein, egal wie beschränkt wir uns gerade fühlen, was das konkrete Umsetzen dieses Wunsches angeht. Wir können uns alle erlauben, diesen Wunsch zu haben. Wie wir dann tatsächlich helfen können, hängt davon ab, wie weit wir uns selbst bereits daraus befreit haben. Es geht also eigentlich darum, alle als unsere eigene Familie zu betrachten und allen das Beste zu wünschen.

Man kann auch einfach sagen, allen völlige Freiheit zu wünschen und alle als unsere Familie zu betrachten. Da gibt es manche aus unserer Großfamilie, mit denen wir vielleicht auch einmal Mühe haben. Aber das ist halt so in der Familie, die hat man sich nicht ausgesucht. Da wird man hineingeboren und da sind

Verbindungen. Die sind mit allen Menschen und Tieren und allen anderen Lebewesen einfach da. Da sind wir hineingeboren worden. Das ist so und wir merken, wie wir voneinander abhängen, wie diese wechselseitige Bedingtheit alles durchdringt. Dem stellen wir uns und sagen: Ok, möge es für alle besser werden und am besten alle erleuchtet.

Wir trauen uns, richtig groß zu denken, richtig das Herz für die maximale Megaperspektive der Liebe zu öffnen. Grösser geht es nicht. Jetzt mögen wir uns von der Größe dieses Wunsches wie erdrückt fühlen, aber lasst es sein. Es ist einfach eine super Vision, dass eigentlich alle erwacht sein können. Wir beschränken unsere Vision nicht künstlich indem wir sagen: „Das kann ich doch nicht. Wie soll denn das gehen?“ Nein! Das wäre richtig großartig, wenn es so wäre. Diese riesige Vision brauchen wir auch tatsächlich nicht zu korrigieren. Diese Vision bleibt das ganze Leben lang und alles ordnet sich darin. Wem auch immer wir begegnen, es geht immer darum. Es geht bei uns selbst darum, bei unserer engeren Familie und in unserer Großfamilie. Immer geht es um dasselbe, es geht immer um Bodhicitta.

Dafür müssen wir uns zunächst klarmachen, dass überall da wo es Raum gibt, auch Wesen leben. – Lebewesen gibt es überall. – **Und sie alle stehen unter dem Einfluss ihres jeweiligen Karmas** – also ihrer Muster, die sie geprägt haben und denen sie folgen –, **wodurch ihr Geist von den verschiedenen Emotionen aufgewühlt** – und behindert – **ist, die zur Erfahrung unzähliger Arten von Leid in den verschiedenen Daseinsbereichen führen.** **Alle diese Lebewesen waren in einer nicht endenden Abfolge von Leben bereits unzählige Male Vater und Mutter füreinander – und als sie unsere Eltern waren, haben sie uns dieselbe Aufmerksamkeit, Zärtlichkeit und Liebe entgegengebracht wie unsere Eltern in diesem Leben.**

... oder andere Menschen, denen wir es in diesem Leben verdanken können, dass wir es bis hierher geschafft haben – also wirklich Familie. Das ist eine Vision von Familie. Wir haben eine kleine Amnesie. Wir haben einen gewissen Gedächtnisverlust, was diese früheren Leben angeht, wir können uns nicht erinnern. Aber wir könnten ja so tun, als hätten wir alle miteinander schon dieses Band, alle von uns, alle kreuz und quer und dass es da Momente gab, wo wir füreinander die wichtigsten Personen waren, um die wir uns mit ganzem Herzen gekümmert haben, und wo zum Beispiel ihr euch von ganzem Herzen um mich gekümmert habt. Da knüpfen wir an! Wir knüpfen an dem Positivsten an, was zwischen uns schon war.

Wir haben uns auch die Birne eingeschlagen. Ja, das haben wir auch! Da knüpfen wir nicht an. (Lachen.) Wir wählen ganz bewusst den besten Anknüpfungspunkt. Das geht in anderen Traditionen genauso, wo man damit arbeitet, jeden als Schwester oder Bruder zu betrachten. Das ist wunderbar! Genau darum geht es. Jeden so aus dieser Perspektive zu betrachten. Damit öffnen wir in uns den Blick für das Potenzial im Anderen, das was so liebenswert im Anderen ist, das, was wir oft nicht sehen, weil irgendwie Schleier darüber sind, z.B. weil es in unserer Beziehung kriselt – und dann verlieren wir diesen Blick.

***Die Güte, die uns bereits von allen Wesen
zuteil geworden ist, lässt sich anhand der
Fürsorge unserer Eltern ermessen.***

Egal was ich mit meinen Eltern erlebt habe, aber mir wurden tausendmal die Windeln gewechselt. Ich wurde in den Arm genommen. Ich kriegte zu essen. Mit mir wurde gesprochen. Irgendwie habe ich es gepackt, das zu überleben, gar nicht so schlecht und im Nachhinein würde ich gerne noch ein paar Korrekturen anbringen. Aber grundlegend war es tatsächlich so viel Fürsorge, dass ich den Weg eines Menschen gehen konnte, groß werden konnte, lieben kann, verstehen kann, kommunizieren kann.

Es ist so viel, was grundlegend einfach da ist, obwohl da vielleicht Wutausbrüche waren, aber die Eltern sind trotzdem nachts aufgestanden und haben sich um mich gekümmert. Sie haben trotzdem alles getan, damit genug zu essen und Kleidung da war. Sie haben uns Ferien ermöglicht und was auch immer. Dies überwiegt ja bei weitem das, was schwierig war, zumindest bei den meisten von uns.

Bei manchen von uns war es so schwer, dass wir tatsächlich Ersatzeltern brauchten. Aber die haben uns dann hoffentlich das gegeben, was wir brauchten. Wenn wir nicht das bekommen hätten, hätten wir es nicht bis hierher geschafft. Das ist viel gewesen, denn als kleines Lebewesen waren wir selbst nicht alleine im Stande, uns ums Überleben zu kümmern. Das haben Andere für uns gemacht – da war jemand da.

Manche von uns wissen die Güte ihrer Eltern nicht richtig zu schätzen und denken, dass sie uns bloß aus Eigeninteresse in die Welt gesetzt hätten und eigentlich verantwortlich seien für unser gegenwärtiges Leid. Doch unsere mangelnde Dankbarkeit zeigt nur, dass wir nicht genug über das Ausmaß ihrer Zuwendung nachgedacht haben. Als wir im Nachtodzustand umherirrten und verzweifelt Schutz in einem neuen Körper suchten, fanden wir Zuflucht im Leib unserer Mutter. Sie nährte uns während der Schwangerschaft mit ihrer Energie und gebär uns dann, meist unter großen Schmerzen. Wir waren nackt und brachten nichts mit. Ohne Eltern wären wir hilflos den vielen Gefahren ausgeliefert gewesen. Wir hatten keine Ahnung von dieser Welt und waren völlig abhängig vom guten Willen unserer Umgebung. Nur dank der Fürsorge unserer Eltern blieben wir am Leben. Unsere Mutter hat sich um uns gekümmert, uns vor Hunger und Kälte bewahrt und gewaschen. Sie hat uns an ihrem Körper getragen und gekleidet. Sie hat versucht, unsere Bedürfnisse zu errahnen, und uns Trost gespendet, wenn wir weinten. Die Eltern hielten uns vom Feuer, von tiefem Wasser und Abgründen fern und bewahrten uns vor Verletzungen, Unfällen und Ängsten. Sie brachten uns das Laufen und Sprechen bei und pflegten uns, wenn wir krank waren. Sie haben sich mit Hingabe um uns gekümmert und haben manchmal sogar negative Handlungen auf sich genommen, um uns zu helfen. Sie haben uns ihre Liebe geschenkt und uns mit der Welt vertraut gemacht, so dass wir jetzt selbst für uns sorgen können. Dank ihrer Hilfe sind wir einigermaßen gesunde, kommunikationsfähige und eigenständige Erwachsene geworden.

Es tut gut, das zu kontemplieren. Um die Beziehung mit den Eltern zu heilen, braucht es vielleicht einige Jahre der Praxis, um immer wieder zu diesem Thema zurückzukehren und zu schauen, was da los war, ob die Schuldfrage überhaupt existiert. Vielleicht kontemplieren wir auch, wie gefangen unsere Eltern in ihren eigenen emotionalen Mustern waren, dass sie in den Situationen, wo wir den Mangel erlebt haben, gar nicht anders konnten.

Wir beginnen, Verständnis zu entwickeln und merken auch, wieviel sie für uns getan haben – trotz ihren emotionalen Belastungen. Das ist ganz spannend. Zuerst sehen wir nur, was sie nicht getan haben, dann merken wir, wie gefangen sie waren, und was sie aus sich selbst herausgeholt haben, obwohl sie unter dem Einfluss so starker Muster waren.

Meine beiden Eltern zum Beispiel waren Kriegskinder. Am Ende des Krieges war mein Vater gerade neunzehn Jahre alt, meine Mutter war fünfzehn, ausgebombt usw. Er musste im Krieg töten – die Belastung – und dann rastet er natürlich manchmal aus. Ich habe eine Weile gebraucht, um mir das klarzumachen. Ich habe in meiner Praxis – weil es wirklich sehr schwierig war – fünf Jahre gebraucht. Im fünften Retreat-Jahr habe ich gewusst, die Geschichte mit meinen Eltern ist wirklich durch. Von meiner Seite her ist sie geheilt. Dann hat es noch lange gebraucht, bis die sich Öffnung im Außen vollziehen konnte.

Das ist es wert! Das gehört zum Dharma dazu, dass wir unsere Elternbeziehung aufräumen. Das steht uns sonst im Weg. Das verschließt unser Herz, so dass wir nicht ganz erwachen können. Ich habe die Hypothese, dass man nicht wirklich erwachen kann, wenn man die Elternbeziehung nicht aufgeräumt hat, dass uns da immer etwas irgendwie verschließt und auch dazu führt, dass wir die Kontrolle beim Meditieren nicht ganz loslassen können, weil immer noch alte Ängste in uns weiterwirken. Aber so ganz würde ich das jetzt auch nicht unterschreiben, was ich da gerade gesagt habe.

Ich will nur sagen, wie wichtig die Elternbeziehung ist. Ich habe in den Prozessen mit den Männern im Retreat immer wieder erlebt, was die Klärung der Beziehung mit den Eltern für einen Entwicklungssprung ausgelöst hat. Den Entwicklungssprung konnte ich beobachten. Aber es ist nicht so, dass unser Geist darauf wartet mit dem Erwachen, also mit den ersten Einsichten in die Natur des Geistes, bis wir unsere Elternbeziehung geklärt haben – so ist es nicht!

Es macht einen Riesensprung in Bodhicitta, in dieser Herzensöffnung, wenn wir da mit unserer Familie im Reinen sind. Dann ist es leichter, die Großfamilie zu spüren und dann können wir uns für andere mit ihren emotionalen Belastungen viel besser öffnen. Das Paradebeispiel sind die, mit denen wir groß geworden sind. Wenn wir uns da bereits öffnen können, tiefer verstehen können, mitfühlen können, dann fällt es umso leichter mit all denjenigen, mit denen wir gar nicht so etwas Intensives in diesem Leben erlebt haben.

Alle Lebewesen waren zum einen oder anderen Zeitpunkt in der Vergangenheit unsere Eltern und sie alle sind uns darin gleich, dass sie sich Glück wünschen und Leid vermeiden wollen. – Darin sind sich wirklich alle gleich. – Aber obwohl sie sich so sehr nach Glück sehnen, finden sie es nicht. Gefangen in Unwissenheit – mangelndem Gewahrsein – erkennen sie nicht, dass sie mehr heilsame Handlungen ausführen müssten, um Glück zu erfahren, und schädliche Handlungen aufgeben sollten, wenn sie Leid vermeiden wollen. Weil ihnen diese Zusammenhänge zwischen Handlungen und ihren Folgen nicht bewusst sind, führen sie auf ihrer Suche nach Glück weiterhin schädliche Handlungen aus, was einzig und allein zu Leid führt.

Eine ganz wichtige Anmerkung: Wenn ein buddhistischer Lehrer Handlungen sagt, meint er das Handeln mit dem Geist, mit der Sprache und mit dem Körper. Es geht also auch um das Denken. All das, was sich im Geist an Handlungen vollzieht. Das motiviert dann die Sprache und motiviert unsere körperlichen Handlungen. Handeln ist das, was schließlich wirkt. Das sind unsere Motivationen, unsere Gefühle, unsere Gedanken, unsere Vorstellungen und da sind wir, ohne dass das Außen irgendwie bemerkbar wird, oft ganz schön verstrickt in etwas, das uns gar nicht gut tut.

Das nennt man schädliches Handeln. Das was uns nicht gut tut. Die Form des Denkens, die Sichtweise und die Emotionen, die niemandem gut tun. Das ist eine wichtige Anmerkung, immer wenn das Wort Handlung auftaucht.

Diesen Zusammenhalt zwischen dem, was sie denken, sagen und tun und dem was sie dann erleben, verstehen sie nicht.

Deshalb wandern sie von einem Leben zum nächsten und erfahren endloses, oft intensives Leid.

Wenn uns ihr Leid bewusst wird, entwickeln wir die Geisteshaltung der Bodhisattvas: den Wunsch, alle diese Lebewesen vom Daseinskreislauf und damit vom Leid zu befreien. Wir beschließen, von nun an alle Energie diesem Ziel zu widmen.

Wir fühlen uns als Brüder und Schwestern mit allen, denen wir begegnen, weil sie genauso wie wir nach Glück streben und Leid vermeiden wollen. Da sind wir eine Familie in diesem Wunsch. Das verbindet uns mit jedem, dem wir begegnen. Jeder will auf seine Art glücklich sein und auf seine Art Leid vermeiden. Auch wenn das manchmal ganz seltsam aussieht.

Es ist manchmal schwer zu verstehen, dass auch Diktatoren, die viel Leid verursachen, auf ihre Weise eigentlich dabei sind, das zu tun von dem sie sich Glück versprechen. Ob es sich um Sadisten handelt oder was auch immer, sie sind auf ihre seltsame – perverse Art und Weise kann man manchmal sagen – auf der Suche nach Glück. Ganz seltsam, aber wenn man es versteht, und dann versteht, wie sie dahin kommen können, so zu fühlen, dann sind sie trotzdem unsere Brüder und Schwestern.

Es ist ganz wichtig, sich dem einmal zu stellen und zu sehen: Tatsächlich! Das kann man das bei allen Tieren sehen. Man kann sehen, wie sie nach dem suchen, was ihnen gut tut und Angst vor dem haben, was ihnen Leid zufügen könnte. Die ganze Zeit. Immer. Das ist drin in unserem System. Allen Lebewesen geht es so. Deswegen sind wir eigentlich Brüder und Schwestern, Teil derselben Familie.

Wir beschließen, von nun an alle Energie diesem Ziel zu widmen –, alle Lebewesen aus diesem Leid zu befreien. – **Dieses Versprechen sollte kein bloßes Lippenbekenntnis sein, sondern eine uns im Innersten verwandelnde Motivation, die unsere ichbezogene Sichtweise auflöst.**

Wir sind dann nicht mehr die Eigentümer unseres Lebens. Wir besitzen nicht mehr unser Leben, sondern das Wohl der Lebewesen ist jetzt unser Leben. Es wird ganz in den Dienst gestellt – so wie wenn ich mein Auto einer Hilfsorganisation zur Verfügung stelle, dann gehört es mir nicht mehr! So stelle ich mein Leben der Bodhisattva-Aktivität zur Verfügung. Es gehört mir dann nicht mehr.

Dies hat extreme Folgen für die Ichbezogenheit. Wir sind weiterhin verantwortlich für unsere Handlungen mit Körper, Rede und Geist, aber wir sind wie Verwalter dieses Körpers, dieses Stroms, im Dienste des Wohles von allen – viel weniger Identifikation, bis hin zu gar keiner Identifikation mehr. Dieser Geistesstrom tut einfach das, was aus der Perspektive des Wir sinnvoll erscheint. Es ist eine neue Form von Freiheit, die wir entdecken – nicht die Freiheit, aus egoistischer Perspektive tun und lassen zu können, worauf man gerade Lust hat. Die Freiheit gibt es nicht im Dharma. Gendün Rinpotsche hat das in anderen Unterweisungen klar auf den Punkt gebracht: Die Freiheit ist die, sich ganz und gar verschenken zu können. Das ist mit Bodhisattva-Geisteshaltung gemeint.

Wir sind dann nicht mehr die »Eigentümer« unseres Lebens. Es dient nicht mehr unseren persönlichen Zielen, sondern ist der Befreiung aller Wesen gewidmet.

Hier möchte ich für heute morgen aufhören und mit euch noch ein wenig meditieren. Ich hoffe, ihr könnt das als eine Einladung hören, in eine wunderbare Geisteshaltung einzutreten und nicht als einen Auftrag, irgendwie mit dem Zeigefinger, der da winkt: So müsst ihr sein, damit alles klappt. Es gibt nichts Befreienderes als das in meiner Erfahrung. Ich finde es wunderbar, dass es Menschen gibt, die den Mut haben das auszudrücken. Die Schwierigkeit ist immer wieder, es so auszudrücken, dass es nicht als ein neues Überich-Programm empfunden wird.

7.4. Weg der Meditation - Augenblicklichkeit (S. 203)

Audio 34: "34 14.15 LT Meditation Buch S.203"

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

Wir haben da so eine Rezeptur für jeden Tag: eine Dosis Entsagung, eine Dosis Bodhicitta, eine Dosis Augenblicklichkeit – eine gute Mischung. Wir sind im zweiten Absatz auf Seite 203. Es geht um dieses ominöse Jetzt.

Der jetzige Augenblick ist einfach so, wie er ist. Verweilen wir in ihm, so erscheinen die Dinge von selbst und lösen sich auch von selbst wieder auf.

Wenn wir wirklich in diesem jetzigen Erleben sind, dann spüren wir genau das, dass alles von selbst erscheint. Wir sind voll präsent, wir sind voll da und – Wunder über Wunder, immer erscheint Neues von selbst, unaufhörlich. Natürlich ist im nächsten Erleben, das was vorher war, von selbst schon wieder vorbei. Es braucht nichts dafür getan zu werden. Es ist bei allem dieser Geschmack einer vollständigen

Augenblicklichkeit – das ist auch ein blöder Ausdruck, denn es gibt keinen Augenblick –, aber dieser Geschmack des ständig Frischen, immer Neuen ist unaufhörlich da.

Wir sehen kein Entstehen und Vergehen, da gibt es nicht so ein Entstehen und dann ein Vergehen, wo es wieder zurückgeht, so etwas Allmähliches bis zur vollen Präsenz und dann raus aus der Vorherigen – nein, es gibt immer nur volle Präsenz, es gibt kein wirkliches Entstehen und Vergehen. Es ist nur einfach ein ständiger Film der Präsenz, der sich zeigt und ein wirkliches Entstehen und Vergehen ist da gar nicht zu spüren. Das würde dann bedeuten, dass es sich wie ein Crescendo und Decrescendo verhalten würde, etwas wird geboren und vergeht wieder, aber nein, es ist tatsächlich nur der Wandel vom Jetzt zum nächsten Jetzt. Und dazwischen ist keine Linie, das ist ein gleitender Übergang, ständig gleiten wir von einem Erleben ins nächste weiter, die ganze Zeit, unser ganzes Leben, immer.

Es gibt keine Einmischung, keinen Druck, kein Festhalten und Ablehnen mehr. Nur noch das Spiel der Gedanken – das heißt geistige Bewegungen, nur noch das Spiel der Geistesbewegungen –, **die ungehindert kommen und gehen.**

Völlig ungehindert. Dafür nahm Gendün Rinpotsche auch manchmal einen Spiegel. Wenn wir einen Spiegel nehmen, blank poliert, dann zeigt der immer genau das, was sich ihm gegenüber befindet. Wenn wir ihn bewegen, gibt es kein Staccato. Gleitend zeigt der Spiegel immer genau das, was gerade vor ihm ist. Und so ist unser Geist auch, kein Staccato von Moment zu Moment. Es gibt nur dieses fließende Sein, dieses fließende Erleben, die ganze Zeit. Das ist mit „ungehindert“ gemeint. Ungehindert bedeutet: kein Staccato, nicht „tack“ da ein Bild, „tack“ dort ein Bild, „tack“ da ein Standbild, „tack“ dort wieder ein Standbild – nein, nein, unser Erleben ist total kontinuierlich. Auch das Anschwellen und Abschwellen von Geräuschen ist eine Kontinuität. Sehen ist eine Kontinuität, es geht nicht Staccato.

Wenn wir das Haften an diesen Gedanken – Geistesbewegungen – **loslassen, so erscheinen und vergehen sie einfach, ohne dass sich eine Gedankenkette daran heften würde. Es erhebt sich die Welle eines Gedankens im Geist und ebbt wieder ab. Der Geist sieht, dass es eine Bewegung gab – und das ist alles. Es gibt keine Einmischung mehr und so löst sich der erscheinende Gedanke von selbst wieder auf.**

Auch wenn wir uns einmischen mit Anhaften und Ablehnen, löst sich das jetzige Erleben immer auf in das nächste von Anhaften geprägte Erleben und von Ablehnung geprägte Erleben. Es geht trotzdem immer weiter, wir können keinen Gedanken anhalten, auch wenn wir ihn festhalten wollen, keineswegs! Niemand kann einen Gedanken festhalten. Deswegen ist das ja so unsinnig, das immer zu versuchen. Niemand kann einen Gedanken festhalten, wir können ihn nur immer wieder erzeugen und das erleben wir dann: dass in Variationen immer wieder dieses Thema in Form von Geistesbewegungen auftaucht. Aber es ist nicht derselbe Gedanke.

Weil ähnliche Prozesse im Gang sind, ähneln diese Geistesbewegungen einander. Sie ähneln sich, aber sie sind nicht dieselben. Sobald wir einen Gedanken nicht mehr wieder erzeugen, hört er auf, ist vorbei. Und wenn wir mit Anhaftung und Abneigung mit ihm umgehen, verändert er sich sowieso aufgrund des Einwirkens dieser Kräfte. Ärger wird zum Beispiel stärker, je mehr wir uns damit befassen. Es ist nicht derselbe Ärger, er wandelt sich, es entsteht ein anderes Erleben. Es sind ständig Kräfte am Werk. Diese Kräfte erzeugen das jeweilige Erleben. In diesem Spiel der Kräfte können wir mithelfen. Wir können Kräfte aktivieren, die heilsame, gestaltende Kräfte sind. Liebe ist so eine gestaltende Kraft, Dankbarkeit, Freude sind so heilsame, gestaltende Kräfte. Solange die da sind, beeinflussen sie das Erleben und wenn sie nicht mehr da sind, beeinflussen sie das Erleben nicht mehr, so einfach ist das. Aber nochmal zurück zu dem bloßen Bemerken der Geistesbewegungen im jeweiligen Jetzt – da bemerken wir, was Gendün Rinpotsche hier sagt:

Gedanken haben keine eigenständige Natur. – Sie können nicht aus sich heraus weiter existieren, sie sind abhängig entstanden, von diesen Kräften, von Bedingungen. **Sie sind wie die Wolken am Himmel**

– auch durch Bedingungen entstanden. Sie haben nicht einen Ursprung; sie sind – **ohne Ursprung und ohne Ziel.**

Sie entstehen aufgrund von Bedingungen. Wenn etwas aufgrund von vielen verschiedenen Bedingungen entsteht, wie z.B. die Wolken aufgrund von Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Sonneneinstrahlung, Wind und dergleichen Faktoren - wenn diese Faktoren zusammenkommen, gibt es eine Wolke. Die Wolke hat nicht *einen* Ursprung, sondern viele Bedingungen, die dazu beitragen und sie hat kein Ziel, sie hat keinen inhärenten Sinn, sondern sie löst sich auf, sobald die Bedingungen sich verändern. Und so ist das auch bei Gedanken, bei allen Geistesbewegungen – sie entstehen durch Bedingungen, haben nicht einen Ursprung, wo sie herkommen würden, sondern entstehen durch das Spiel der Kräfte und lösen sich auf unter dem Einfluss der sich verändernden Bedingungen.

***Gedanken haben keine eigenständige
Natur. Sie sind wie die Wolken am
Himmel – ohne Ursprung und ohne Ziel.***

Bitte verwechselt das nicht mit zielgerichtetem Denken: Das ist, dass wir mit einem Ziel über etwas nachdenken, ja, natürlich, das gibt es. Aber die Geistesbewegung aus sich heraus verfolgt kein Ziel. Sie entsteht einfach. Dass wir das nicht verwechseln. Ich habe jetzt ein Ziel, euch diese Seite vorzulesen und zu erklären. Ich verfolge ein Ziel, das ist ja klar. Da ist eine Absicht. Aber die einzelnen Gedanken für sich, die haben nicht aus sich heraus irgendwie einen Motor, wo sie dann eine Kraft hätten, zu bleiben oder sich weiterzuentwickeln. Es ist nichts in ihnen zu finden dergleichen.

Das ist sehr, sehr wichtig. Manchmal denken wir, wir wären unter dem Einfluss von Ärger oder Begierde oder Stolz und Eifersucht und Angst und wie sie alle heißen. Diese Geistesbewegungen, denen wir diese Namen geben, haben aus sich heraus keine Absicht, kein Ziel, haben keine Fähigkeit zu bleiben, können sich nicht einnisten. Sie setzen uns auch nicht unter Druck, überhaupt nicht.

Sie haben aus sich heraus gar keine Kraft. Sie haben nur die Kraft, die wir ihnen geben, indem wir sie für so wichtig halten. Solange wir sie für wichtig halten, bauen sich diese Kräfte auf und erzeugen die entsprechenden inneren Bilder. Das gilt natürlich genauso für Freude, Liebe usw. Aus sich heraus haben diese Geistesbewegungen keine Kraft, zu bleiben, sich zu multiplizieren, einen Film zu erzeugen, uns unter Druck zu setzen oder oder oder - nichts! Gar nichts aus sich heraus.

Es ist wirklich erstaunlich: Ihr bemerkt da wieder so einen kognitiven Schleier, der in unserer normalen Wahrnehmung von Emotionen mitspielt. Wir denken oft, die hätten eine Kraft über uns. Was wir dabei tun, ist, dass wir diese Kräfte, mit denen wir ihnen ständig Kraft verleihen, weil wir sie für so wichtig halten und uns identifizieren, d.h. diese Bedingungen, die diese Gefühle entstehen lassen, externalisieren. Wir tun so, als ob sie nicht unsere wären, als ob sie nicht aus innen heraus wirken würden.

Wir sagen, der Ärger selbst habe die Kraft, nein, der Ärger setzt sich zusammen aus Rechthaberei, Ichbezogenheit, Festhalten an Erinnerungen usw. Da sind jede Menge Kräfte aktiv. Hat aus sich heraus keine Substanz, ist nicht ein Etwas, das aus sich heraus bestehen würde, sondern ist nur das Resultat dieser verschiedenen Kräfte, Vorstellungen usw. Sobald eines dieser Elemente wegbricht, gibt es den Ärger nicht mehr. Wenn die Ichbezogenheit wegbricht: Ärger weg. Wenn wir in unserem Ärger merken, dass wir den völlig falschen anschuldigen, stehen wir da: „Oh ... Verzeihung.“ Ja, es ist weg, es hat keine Substanz mehr, denn eine der wesentlichen Bedingungen für diesen Ärger ist weggebrochen, wir durchschauen in diesem Moment eine Täuschung und glauben nicht mehr das, was wir vorher noch so stark geglaubt haben.

Und so ist das bei allen diesen Geistesbewegungen, Emotionen und so, nämlich, dass es nur eine der Bedingungen braucht, in der eine Veränderung stattfindet und schon ist sie weg. Es ist erstaunlich.

Ihr habt das schon erlebt: Wir machen uns irgendwie einen Film „Jemand lehnt mich ab, mag mich nicht usw.“ und sind damit unterwegs, es beschäftigt uns. Dann plötzlich finden wir einen netten Gruß, einen Blumenstrauß auf dem Tisch, ein kleines Kärtchen oder irgendetwas - und „hoppla, passt irgendwie nicht ...“ - und dieses ganze Gefühl, mit dem wir stunden- oder tagelang unterwegs waren, bricht in sich zusammen. Und wie oft haben wir so etwas schon erlebt und nicht die richtigen Schlüsse daraus gezogen. Immer wieder kehren wir zurück in den Glauben, dass Emotionen eine Macht über uns haben...null...zero...Wir verleihen ihnen diese Kraft, die ganze Zeit, immer. Das können wir im Kleinklein mit jedem Gedanken erleben.

Weder kommen Wolken von einem bestimmten Ort, noch gehen sie an einen bestimmten Ort – sie bestehen nicht auf dauerhafte Weise. Sie sind das Ergebnis der Verdunstung von Wasser, unterliegen der Vergänglichkeit und verändern sich ständig, bis sie sich schließlich auflösen. Mit Gedanken – mit Geistesbewegungen – verhält es sich ganz ähnlich. Sie sind das Erzeugnis des Geistes und haben letztendlich keine Wirklichkeit, keinen dauerhaften Bestand. Wenn wir sie nicht festhalten, werden sie wie Wolken verfliegen und wir werden sie als das natürliche Spiel des Geistes erkennen. Alle Verwirrung in Bezug auf ihre vermeintliche Wirklichkeit löst sich auf und wir öffnen uns für die Erfahrung spontaner Leichtigkeit.

Ja, reicht doch eigentlich, oder? Meditieren wir doch ein bisschen.

*** Meditation (20:20 - 39:00) ***

Wir nehmen uns jetzt einfach eine Weile Zeit und lehnen uns innerlich zurück oder vor – wie ihr möchtet – ins Jetzt hinein. Wir lassen es kommen. Wir lassen, was auch immer an Geistesbewegungen entstehen möchte, entstehen und schauen mal, wie sich dieses Spiel der Erscheinungen vollzieht.

Dazu gehören die Sinneswahrnehmungen, manchmal spüren wir den Körper. Dann ist Hören stärker, dann schiebt sich das Sehen in den Vordergrund.

Dann bemerken wir Kommentare, Überlegungen ... Bilder. All das nennt man geistige Bewegungen.

Lasst uns für eine Weile die spiegelgleiche Natur des Geistes meditieren, wo ungehindert das eine auf das andere folgt. Die ganze Zeit – völlig anstrengungslos.

*** Ende der Meditation ***

Na, einige von euch, die stöhnen so. Nichts mit Erfahrung von spontaner Leichtigkeit? Vielleicht schon ein bisschen. Es tut sich ja wirklich alles von selbst. Ihr habt jetzt keine Anstrengung gebraucht, um irgendwelche Gedanken zum Auflösen zu bewegen... das haben die doch von selbst getan?

Also, einige haben sich auch gerne weiterentwickelt, mit etwas Nahrung von unserer Seite, etwas Unterstützung. Vor allen Dingen ist es der Faktor „Interesse“. Wenn wir Interesse haben, das ist eine sehr gute Nährkraft. Das nährt die Gedanken, wenn wir Interesse an ihnen haben, vor allem am Inhalt.

Habt ihr euch anstrengen müssen, dass neue Geistesbewegungen entstehen? Auch nicht, oder? Die sind auch ziemlich von selbst gekommen? Habt ihr euch anstrengen müssen, dass das Jetzt nicht unterbrochen wird, dass es immer ein neues Jetzt gibt? Auch nicht, gell? Was war denn so anstrengend?

Das Jetzt geht weiter, Bewusstheit ist da – gut, einige haben aufgepasst, dass sie nicht einschlafen. Aber selbst da, der Geist geht weiter. Es entsteht von selbst, es löst sich von selbst auf. – Was ist da so anstrengend? Der Körper muss sich ruhig halten? Geh einfach in die Gehmeditation, der Körper muss sich nicht ruhighalten. Der Körper darf sich bewegen und es wird für den Geist überhaupt keinen Unterschied machen. Alles entsteht und vergeht weiter, ungehindert, mit spontaner Leichtigkeit.

Es ist ein bisschen anstrengend, gewahr zu bleiben. Ist es das? Ein bisschen anstrengend, nicht sich so davontragen zu lassen. – Ist es das?

Teilnehmerin: Ich begreife manchmal diese Geistesbewegungen nicht, teilweise interessieren die mich überhaupt nicht und die kommen einfach. Das ist dann teilweise auch total blöd, was da kommt.

Das find ich auch, das ist ein „Seich“ ... da sind Kräfte aktiv, wenn du sie dir genau anschaust, dann merkst du, dass du nicht dieselben spontanen blöden Gedanken hast wie deine Nachbarin. Ja, das hat etwas mit uns zu tun. Das ist so ein karmischer „Seich“, der sich da manifestiert. Das sind karmische Filme.

Man denkt: „Was ist jetzt das? ... was für ein krampfhaftes Benennen und darüber nachdenken ... was sind das für seltsame Gedanken, die interessieren mich doch gar nicht“ und trotzdem findet es statt.

Das sind Muster, die sich leerlaufen, so nennen wir das. Wenn du ihnen weiterhin kein Interesse beimisst, dann erschöpfen sich diese Kräfte, das ist das Schöne. Das kann man sehen über die Wochen, Monate und Jahre der Praxis: Gedankenformen, die kein Interesse mehr bekommen, die erschöpfen sich.

Wenn wir ihnen aber wieder Interesse schenken, z.B. immer auf diese beurteilende Stimme – Richter, Kritiker in uns – reagieren, dann bleibt der schön aktiv. Wenn der ins Leere läuft, hört der bald auf. Wenn dieses ständig aktive, krampfhaft, zwanghafte Benennen, alles immer benennen zu wollen, was wir im z.B. Körper spüren, die richtigen Worte dafür zu finden, was es ist oder was das für eine Blume ist etc., nicht mehr genährt wird, hört es mit der Zeit auf.

Und so ist es mit jedem Muster. Muster sind so etwas wie Bahngleise. Auf Bahngleisen geht es ganz schnell vorwärts. Wenn wir Bahngleise nicht benutzen, heißt das nicht, dass sie weg sind, sie stehen immer noch zur Verfügung. Aber so langsam werden sie überwuchert, so allmählich. Mit der Zeit, wenn sie lange nicht mehr benutzt werden, besteht dann die Wahl nicht mehr. Sie sind nicht mehr so schnell befahrbar wie der ganze Rest. So ähnlich läuft das auch in unserem Geist ab.

Teilnehmerfrage unverständlich ...

Das heißt: Wenn du weggehst vom Benennen, kommst du in so eine vage Wahrnehmung und dann merkst du, dass das vermeintliche Rauschen ein Vogel ist, ja. Das hat etwas mit unspezifischer Wahrnehmung zu tun, wenn wir Sinnesfelder bzw. Sinneskanäle entspannen. Tatsächlich ist es nicht das Benennen, was fehlt, sondern es braucht den Moment des Zooms, wo du dieser Wahrnehmung mehr Aufmerksamkeit schenkst, dann wird sie klarer. Das ist der Faktor Interesse. Das Benennen ist dann noch ein nachgeordneter Prozess, den wir normalerweise anschließen und wo wir sagen: „Ah, jetzt habe ich es – das ist ein Vogel!“ Das sind die Kräfte, die da so am Werk sind. Also Benennen ist ja auch etwas Sinnvolles, es ist nicht so, dass Benennen etwas Unsinniges ist, aber es wird so zwanghaft und oft ist es überflüssig.

Eigentlich könnte es ganz leicht sein, aber es braucht: gewahr zu bleiben, präsent zu bleiben und der Versuchung zu widerstehen, an allem so ein bisschen festzuhalten. Das ist ja im Grunde genommen das Anstrengende. Das ist so ungewohnt. Es ist anstrengend, den Körper ruhig zu halten, aber was ist denn so anstrengend, den Körper still zu halten? Meine Güte: Was ist denn da so anstrengend an einem stillen Körper? ... Merkt ihr, das ist es ja gar nicht. Sondern es ist dieser innere Kampf, wie so ein kleiner Kampf, gewahr zu bleiben. Das sind Muster, die eigentlich etwas wollen ... und die wieder zu entspannen, das ist anstrengend. Es ist nicht das eigentliche Kämpfen, sondern sich anders zu verhalten, als wir es gewohnt sind. Das ist das Anstrengende daran. Wenn wir uns daran gewöhnen, wird es sehr entspannend und dann wird Meditation ein richtiger Quell der Erfrischung. Da kommen wir total erfrischt aus der Meditation heraus, weil wir in natürlicher Entspanntheit verweilt haben.

Es gibt noch einen Punkt, der wichtig ist: Der Geist ist aus sich heraus gewahr. Dieses anstrengende „Ich muss bewusst sein, ich muss bewusst bleiben, ich muss das Gewahrsein im Jetzt halten“, auch das brauchen wir nicht. Wenn wir den Geist öffnen und das Anhaften und Ablehnen lassen, merken wir, dass da vielleicht noch so ein Durchgang durch Müdigkeit kommt, aber dann wird der Geist aus sich heraus gewahr. Das ist der Königsweg der Meditation zu entdecken: „He, ich brauche mich gar nicht anzustrengen, um bewusst achtsam zu bleiben“. Dieses Gewahrsein ist eine natürliche Funktion des wachen Geistes – da kann ich hineinvertrauen. Da darf zwischendurch mal eine Müdigkeit kommen, wie so ein kleines Wachkoma, durch das wir durchgehen, und dann taucht der Geist ganz von selbst wieder auf. Ganz von selbst kommt das Gewahrsein zurück und wir brauchen es bloß entspannt zu halten, frei von Anhaften und Abneigung. Dann bleibt es einfach gewahr.

Als Yogi bemerkt man am Ende eines Tages oder von verschiedenen Phasen im Laufe des Tages, dass das, was eigentlich anstrengt, das Anhaften und Ablehnen ist. Das ist das, was eigentlich Energie frisst. Eigentlich sind es die emotionalen Verstrickungen, die Energie fressen. Und genau dieser Versuch des/der Meditierenden, gewahr zu bleiben, frisst Energie und ist deshalb so anstrengend.

Das möchte ich euch gerne noch in die Praxis hinein mitgeben: Experimentiert mal damit, wie denn das ist, ob der Geist aus sich heraus gewahr ist oder ob der ständig Ansporn braucht, um gewahr zu bleiben. Wenn ich das schon so sage, merkt ihr, dass das ein bisschen absurd ist. Ja, aber so verhalten wir uns. Genau so meditieren die meisten. Sie meinen, dass sie etwas tun müssten, um gewahr zu bleiben. Wie anstrengend!

Es hat damit zu tun, dass wir Müdigkeit und Dumpfheit ein bisschen dämonisieren und meinen, das wären die großen Feinde der Meditation. Es ist nur ein Durchgangsstadium. Wir sind ein bisschen erschöpft, müde, vielleicht ist Verdauung da. Wir können das zulassen. Wenn wir nicht ins Kämpfen gegen die Müdigkeit gehen, wenn wir uns nicht mit ihr identifizieren, kommen wir in luzide Zustände, während wir wie weg sind, während wir wie schlafen. Innendrin geht das Gewahrsein weiter, das ist eine natürliche Funktion des Geistes.

Irgendwann kommt wieder mehr Energie, die Sinne kommen wieder zurück, wir bekommen wieder mehr mit. Das geht alles von selbst weiter im Gewahrsein, das sich dann wieder ausweitet. Man nennt das Aufwachen. (Lachen.)

Dafür braucht es ganz viel Entspannung – das ist der Schlüssel dazu. Es braucht Zeit, um diese Prozesse zu erforschen. Es braucht die Zeit, wegnicken zu können... wirklich so ... (Tilman nickt ein und atmet ein paarmal tief aus) ... irgendwann kommt der Kopf wieder hoch, ganz von selbst. Der Kerl schläft nicht weiter. Ganz von selbst werden wir wieder wach. Das Wachsein ist eine natürliche Qualität des Geistes. Wir brauchen sie nicht zu erzeugen. Sie kann uns sogar begleiten in diesem erholsamen Wegnicken, sie kann dableiben – das ist etwas, was euch noch nicht so vertraut ist, aber sie kann hindurchgehen durch diese vermeintlichen Schlafzustände, durch diese Müdigkeit.

Teilnehmerin: Das scheint ein Widerspruch zum Einnehmen der korrekten Meditationshaltung.

Ein sehr großer Widerspruch. Die korrekte Meditationshaltung nimmst du ein, wenn du die korrekte Meditationshaltung einnehmen möchtest. Ansonsten nimmst du all die anderen korrekten Meditationshaltungen ein. Der Buddha sprach von Liegen, Sitzen, Stehen und Bewegung als Meditationshaltung. Das findest du im *Satipaṭṭhāna-Sutta*. Da gibt es keine Priorität. Die aufrechte Meditationshaltung ist für uns, die wir so im normalen Greifen sind, diejenige, bei der wir am wachsten sind. Wenn man gelernt hat, den Geist zu entspannen, ist man genauso wach, auch wenn man liegt. Versuch mal den ganzen Tag zu liegen, du wirst sehen, wie verzweifelt wach du wirst. (Lachen.) Du kannst dich dem gar nicht widersetzen: Der Geist wird wach von sich aus. Und je mehr du liegst, desto weniger kannst du schlafen.

Kurzfristig bringt diese „korrekte“ Meditationshaltung die besten Ergebnisse, aber was wir z.B. dann von den tibetischen Lehrern gezeigt bekommen haben, ist, dass man Tag und Nacht aufrecht sitzt. Die Hälfte meiner Retreatgeneration hat die Nächte sitzend verbracht, um weiter in dieser Klarheit zu bleiben. Ich brauchte das nicht, weil mein Geist auch klar blieb, wenn ich mich hinlegte, weshalb ich die Nächte auch nicht sitzend verbracht habe. Aber da gibt es tausende Erfahrungen dazu.

Und tatsächlich sind wir sehr stark im Greifen, denn als Normalbürger mit unseren sehr herausfordernden Berufen sind wir begrifflich stark aktiviert, sehr viel im Austausch, in der Kommunikation und haben deshalb, ohne dass wir es merken, relativ starke Emotionen, weil wir so viel Verantwortung haben. Da ist unterschwellig viel Angst im Spiel. Das merken wir oft gar nicht. Wir müssen immer top-präsent sein und da verspannt sich so viel in uns, dass, wenn wir dann mal meditieren, dass wir dann eigentlich das Bedürfnis haben, einzuschlafen. Und dann braucht es eigentlich viel Zeit, um da herauszufinden. Das sind tiefe Muster der Verspannung, die wir jeden Tag kultivieren.

Jetzt machen wir etwas anderes und ich spreche zu euch jetzt davon, wie es eigentlich ist: Dass unser Geist, eurer genauso wie meiner, die ganz natürliche Qualität hat, wach zu sein, gewahr zu sein. Dieses Gewahrsein nimmt wahr und versteht intuitiv und braucht nicht einmal den Intellekt, um zu verstehen. Es braucht nicht das begriffliche Denken, um diese Dinge zu verstehen. Darauf können wir vertrauen, brauchen allerdings Zeit, um uns dem übergeben zu können und diese Entdeckungen selbst auch zu machen.

Als wir Traumyoga gemacht haben, also im Schlaf und dann auch noch das Klare-Licht-Yoga im Tiefschlaf, beim Träumen und im Tiefschlaf gewahr zu bleiben, da war die Aufforderung so viel zu schlafen, wie wir können. Das ist die Aufforderung, das ist die Methode. Und je mehr man das tut ... zuerst schläft man noch und dann kann man nicht mehr schlafen. Dann bleibt man von selber ... so in einem Zwischenzustand, mal schläft man und dann wacht man wieder auf ... man bekommt ganz oft mit, wie dieses Aufwachen und Einschlafen geht, da kommt mehr Bewusstheit hinein ... der Traum wird auch leichter, weil weniger Anhaften da ist und man beginnt, die Träume zu durchschauen. Man beginnt häufiger mal in der Nacht klare Phasen zu haben, wo der Körper zwar schläft, aber der Geist wach ist, jedoch ohne zu denken. Das ist die Entdeckung des Klaren Lichts, also von dieser erhellenden Klarheit, die die natürliche Qualität des Geistes ist. So ist er eigentlich, wenn er nicht durch all diese Anspannung überformt und gezwungen wird, dieses und jenes zu tun. Wenn man ihn einfach lässt, dann kommt diese erhellende Klarheit zutage. Und das ist Tag und Nacht dieselbe erhellende Klarheit. Es ist nicht etwa nur nachts, aber nachts ist es besonders überraschend, weil man das ja nicht vermutet, dass man im Tiefschlaf auch noch bewusst ist. Da sind keine Sinneswahrnehmungen, man nimmt da keine Geräusche oder visuellen Wahrnehmungen wahr, es sind auch sonst keine Geistesbewegungen. Es ist ein klares Wahrnehmen der eigenen Bewusstheit. Man nennt das: Der Geist ruht in sich selbst. Gewahrsein ist sich seiner selbst bewusst.

Das ist ein wichtiger Hinweis für euch, eine Forschungsaufgabe. Dies würde dann, wenn ihr das umsetzt, diese Anstrengung aus dem Meditieren nehmen, dieses Immer-bewusst-bleiben-Wollen. Das könnt ihr, ihr braucht das zunächst, das ist die jetzt im Moment noch vorhandene Anstrengung und es ist auch gut, dass ihr die macht, weil ihr sonst vielleicht in jeder Meditation erst einmal wegnicken würdet, weil die Müdigkeit zu groß ist.

Aber wenn ihr mehr meditiert, versucht doch mal, wirklich alles anzunehmen, alles, was an Geisteszuständen kommt und auf das natürliche Gewahrsein zu vertrauen. Das, was kein Ich braucht, keine Ich-Anstrengung. Das ist der Schlüssel zur Mahamudra-Praxis, da wird sie dann ganz natürlich.

*** Widmung ***

7.5. Fragen & Antworten

Audio 36: " 36 19.15 LT&RK Frage & Antwort"

Wo treffen sich Gewahrsein und Intuition und wie unterscheiden sie sich?

Gewahrsein ist die Fähigkeit, mitzubekommen, was ist und wie es ist. Und wenn das Gewahrsein tief wird, dann fördert es intuitive Einsichten zutage. Also intuitive Einsicht, das was wir auch Vipassana nennen, entsteht aus dem Gewahrsein, ist aber nicht dasselbe, was wir im normalen Sprachgebrauch Intuition nennen. Was wir normalerweise Intuition nennen, ist ein Zusammenkommen von Erfahrung, Wissen und einem spontanen subtil fühlenden Aspekt. Wenn zum Beispiel jemand aus Intuition ein homöopathisches Medikament verschreibt, dann verschreibt er es selten außerhalb der Medikamente, die er kennt. Wissen spielt eine Rolle, und ein Einschätzen, die Erfahrung der Person spielt auch eine Rolle und dann kommt noch ein spontanes Element hinzu. Das gilt auch für anderen Bereiche. Intuition ist nicht etwas, was frei ist von Erfahrung und Wissen. Die intuitiven Einsichten aber sind tatsächlich das, was die tiefste Art des Gewahrseins zutage fördert, und das ist dann das eigentliche Gewahrsein, gewahr zu sein, wie es ist. Das ist dann dasselbe wie intuitive Einsicht.

Kannst du etwas zu Dewatschen erläutern?

Dewatschen, auf Sanskrit *sukhavatī*, ist ein Bereich, in dem wir wiedergeboren werden können nach dem Tod. Sehr, sehr spannend, eine wirklich großartige Alternative zum Wiedergeboren werden als Mensch oder gar anderswo. *Dewatschen*, dieser reine Bereich, da kann man hineinfliegen allein aufgrund von tiefem klaren Vertrauen in *Amitabha* oder *Avalokiteśvara*, in den Buddha „Grenzenloses Licht“, das ist die Übersetzung von *Amitabha*, wenn man eine Verbindung herstellt zu dieser grenzenlosen Lichtnatur unseres Geistes, Vertrauen darin hat und die Bodhisattva-Grundhaltung. Das braucht es dafür. Man muss entschlossen sein, sich tatsächlich ganz dem Wohl, dem Erwachen aller Lebewesen zu widmen. Das zusammen mit dem Vertrauen in den Buddha *Amitabha* gibt die Möglichkeit, in *Dewatschen* wiedergeboren zu werden. Das ist ein geistiger Bereich, das ist kein Land, kein Ort, das ist ein Erfahrungsbereich und entspricht der Erfahrung auf der ersten Bodhisattva-Stufe, entspricht dem Eintreten in die Schau der Natur des Geistes. Also sehr zu empfehlen für die, die lieber eine Situation haben wollen, in der sie nicht mit Leid konfrontiert sind und aus dem Bodhicitta heraus ihren Weg weitergehen können, bis sie dann in der Lage sind, sich wieder zu manifestieren zum Beispiel im menschlichen Bereich oder einem anderen Bereich.

Ich könnte noch sehr viel dazu sagen, ich glaube, meine Unterweisungen zu *Dewatschen*, wo ich mal eine ganze Woche unterrichtet habe, sind auch im Internet zu finden, schaut mal auf meiner Webseite.

Wenn man sich sicher ist, dass man auch ohne sonstige Unterstützung hier in diesem Leben als Mensch den Dharma praktizieren kann, dann braucht man vielleicht nicht ins Trainingslager *Dewatschen* zu gehen. Dann kann man auch direkt wiederkommen und ist sicher, dass man nicht verloren geht, auch wenn man vielleicht Pech hat und nicht den Dharma trifft und die Situation sehr schwierig wird als Mensch auf dieser Erde und den Dharma bereits in sich trägt, dann kann man auch direkt diese Option ansteuern. Aber sonst ist es ganz gut, sicherzugehen und gute Umstände anzusteuern.

Darf man sich gegen einen ungerechten Herrscher wehren oder reicht ein offenes Herz, was ist die Haltung des Dharma?

Ich weiß nicht, ob ich im Namen des ganzen Dharma sprechen dazu kann. Ich denke, da gibt es unterschiedliche Anschauungen. Aber tatsächlich gibt es aus dem Vorleben des Buddhas eine interessante Geschichte, wo er erzählt, dass er an Bord eines Schiffes war, wo jemand alle 500 Personen an Bord umbringen wollte, um sich deren Hab anzueignen. Er selber war auch an Bord – der Buddha, in einem

früheren Leben - und hat dann diesen einen umgebracht um dem das Karma zu ersparen, 500 umzubringen, und um die anderen 500 zu retten.

Das ist jetzt nicht ganz die Frage, ich erzähle noch eine andere Geschichte: Es gab einen König Lang Dharma in Tibet, ein Jahrhundert später, nachdem der Dharma in Tibet eingeführt wurde. Der König Thrisong Detsen hatte im 7./8. Jahrhundert indische Meister geholt und die hatten den Dharma verbreitet, darunter auch der berühmte *Padmasambhava*, *Guru Rinpotsche*. Das ging für zwei Generationen gut, und dann gab es ein Zurückkommen der schamanistischen Religion, die vorher da war. Und der damalige König hieß Lang Darma, wobei das Darma ein anderes Darma ist als das, was wir benutzen. Der hat alle Mönche getötet, alle Klöster geschleift und hatte gerade angefangen, jetzt auch die Laien-Buddhisten auszurotten. Und da hat einer der vier verbleibenden Mönche - im ganzen Land waren nur noch vier Mönche übrig von Tausenden - einer dieser vier Mönche, Pelgyi Dorje heißt der glaube ich, hat sich den Mut gefasst und hat diesen Diktator umgebracht, persönlich, indem er seinen Schimmel mit Ruß schwarz einfärbte, mit Pfeil und Bogen mitten in das Lager des Königs hineinritt, der auf der Jagd war. Die rasteten gerade und aßen und er ist durch alle hindurch geritten, hat dem einen Pfeil ins Herz geschossen und ist wieder auf und davon - durch einen Fluss, wo er auf der anderen Seite eben nicht mehr mit einem schwarzen Pferd herauskam sondern mit einem weißen. Er ist entkommen, hat sich versteckt und hat Zeit seines Lebens im Retreat verbracht und hat es abgelehnt, irgendjemandem Dharma-Unterweisungen oder Gelübde zu geben, weil es eine schwierige Entscheidung war. Das ist das berühmteste Beispiel für Tyrannenmord, was wir aus der buddhistischen Geschichte kennen. Er war ein verwirklichter Bodhisattva und hat sich entschlossen, diesem Morden, speziell auch dem Ausrotten des Dharmas, ein Ende zu setzen. Damit die Mönchstradition in Tibet weiterging, mussten chinesische Mönche einwandern, denn es braucht mindestens vier, um das weiterzugeben – und er hat sich geweigert, es waren nur noch drei andere übrig, deswegen haben die dann mit einem wandernden chinesischen Mönch die erste Mönchsordination wieder durchgeführt.

Also kleines Beispiel dafür, wie man es machen kann, es ist keine super Handlung. Man bringt jemanden um, man macht es aber zum Wohle anderer, und ich persönlich würde sagen – doch, ich würde mir das überlegen, das auch zu tun, also würde sagen, da lieber das auf sich nehmen, einen Menschen umzubringen und den Dharma und ganz viele andere zu retten. Also dann muss man vielleicht noch weiter überlegen, jedenfalls sind das zwei berühmte Beispiele, das aus den Vorleben des Buddhas und das aus der tibetischen Geschichte. Da kann man darüber diskutieren, vielleicht ist es nicht die beste Alternative, aber zuzuschauen, wie das Morden weitergeht, ist auch keine gute. Und es eventuell stoppen zu können. Also da ist Raum für Kontemplation.

Sprechen alle Traditionen von der gleichen Buddhanatur? Kannst du zur Buddhanatur nochmal was sagen?

Alle Traditionen, die von der Buddhanatur sprechen, sprechen von derselben Buddhanatur. Was Buddhanatur genannt wird, ist das Potenzial eines jeden Lebewesens, zu erwachen, ein Buddha zu werden. Die Qualitäten dazu, die Fähigkeit dazu, sind in unserem Geist angelegt. Die Buddhanatur gibt es nicht als ein Ding, das ist nicht irgendwie so eine erleuchtete Seele in uns, sondern ist die Summe der Qualitäten, die in unserem Geist zum Vorschein kommen, wenn sich unser Geist ganz öffnet und ganz frei ist von Ichbezogenheit. Also genau das, was an Qualitäten zum Vorschein kommt, wenn wir erwachen. Diese Qualitäten sind aber vorher schon da, schimmern schon durch, zeigen sich immer wieder, zeigen sich in unseren Qualitäten der Freude, Dankbarkeit, Liebe, Mitgefühl, Weisheit. Alles, was jetzt schon bei uns spürbar ist, sind schon diese Qualitäten der Buddhanatur, aber noch besetzt, durchdrungen, verschleiert von der Ichbezogenheit. Wenn sich die aus diesen Qualitäten gelöst hat, wenn diese Qualitäten befreit sind davon, dann spricht man davon, dass die Buddhanatur ganz zum Vorschein kommt.

Sanskrit *tathāgatagarbha* war oft Gegenstand der Diskussion, weil manche über *tathāgatagarbha* so gesprochen haben, als wäre es ein Etwas, das man finden könnte. Aber da man selbst nicht den Geist finden kann, kann man auch nicht die Buddhanatur finden. Es ist also nur eine Beschreibung des Potentials, was uns innewohnt, was man genauso wenig finden kann wie ein elektrisches Potential. Das sind Kräfte, die da wirken, es ist nicht ein Ding, es ist nicht ein Etwas, was einen Ort hätte, eine Farbe, eine Gestalt, das alles trifft nicht darauf zu.

Wie ist der Wunsch des Sich-Leerens der niederen Daseins-Bereiche konkret zu verstehen – würden sich Tiere dann zum Beispiel nicht mehr inkarnieren? Ein wunschlos glücklicher Fleischfresser ist irgendwie schwierig vorzustellen.

Der Wunsch ist nicht nur, dass sich die niederen Daseinsbereiche leeren, sondern dass sich alle Daseinsbereiche leeren, in ganz Samsara. Also auch die höheren Daseinsbereiche, zu denen die Menschen und Götter gehören. Das bedeutet auch nicht, dass irgendwelchen Lebewesen die Inkarnation versperrt ist, also dass Tiere sich nicht mehr inkarnieren könnten, sondern dass alle ins Erwachen finden. Ins vollkommene Erwachen, ohne sich wieder inkarnieren zu müssen. Das ist damit gemeint. Und konkret bedeutet das, selber zu erwachen, damit leeren wir schon mal unseren Daseinsbereich ein kleines bisschen, und dann allen, die wir treffen zu helfen, ebenfalls zu erwachen. Und so leeren wir die Daseinsbereiche, immer diejenigen, mit denen wir eine Verbindung haben. Wir könnten weitergehen in reine Daseinsbereiche, aber es ist auch möglich, sich gar nicht mehr zu manifestieren. Je nachdem, wie tief unsere Verwirklichung schon geworden ist. Also die Fleischfresser und die Vegetarier, alle werden sie befreit. Es soll auch schon reine Bereiche für die Veganen geben.

Wieviel sollen wir mit gestoppten Prozessen aus der Vergangenheiten arbeiten, in Träumen oder körperlichen Blockaden, und wieviel im Hier und Jetzt? Zusatzfrage: Wieviel soll die Großmutter einfach da sein, und wieviel soll sie lenken?

Also, das können wir uns nicht aussuchen, wie viel. Wir arbeiten mit dem, was auftaucht. Und diese gestoppten Prozesse aus der Vergangenheit, also wo ungelöste Konflikte sind, ungelöste Themen, die haben bereits Muster provoziert in uns, das ist bereits zu emotionalen Mustern herangewachsen. Da handelt es sich nicht nur um einzelne auftauchende Kleshas, also emotionale Momente, die man einfach so im Großmutterstil durchrauschen lassen könnte und das erledigt sich von selbst. Solche starken Eindrücke von früher, wo leidvolle Prozesse sich nicht lösen konnten, sich nicht ausleben konnten, die verlangen es tatsächlich, dass wir uns ihnen zuwenden, mit liebevollem Gewahrsein, und sie durchdringen mit diesem liebevollen Gewahrsein. Also die wollen auch inhaltlich betrachtet werden, ohne dass wir uns darin verwickeln und viel analysieren müssten, aber die wollen im Körper wie im Geist volle Beachtung erfahren. Also nicht weggucken und nicht übersehen, sondern denen unsere vollkommene Aufmerksamkeit schenken. Eventuell kommen noch tiefer liegende Bedürfnisse und Ängste zum Vorschein, und mit denen gilt es dann auch zu arbeiten.

Du sprichst von sehr langen Zeiträumen, 7 Monate Atem-Meditation, 15 Stunden am Tag oder einen Sommer lang Sehmeditation in Südfrankreich, was ist denn für Laien realistisch? Wird das noch was mit dem Erwachen in diesem Leben?

Also, klar, wenn das noch was werden soll mit dem Erwachen in diesem Leben, dann Vollstoff, ne? Da geht es darum, wirklich seine ganze Energie diesem Ziel zu widmen. Das Wort Laie verstehe ich in dem Zusammenhang nicht als Laie oder Mönch, sondern ich verstehe das so wie den Unterschied zwischen Hobbysportler und Profisportler, also ganztags wirklich mit ganzer Energie sich dem Weg widmen, der Praxis widmen, ja, das ist das Beste, was man machen kann, und alles andere ist weniger. Natürlich zählt die Qualität und nicht die Quantität. Aber wenn jemand in der Lage ist, nicht nur eine halbe Stunde oder Stunde pro Tag mit hoher Qualität zu praktizieren, sondern einen halben Tag, einen ganzen Tag, dann

ist dieselbe Person natürlich sehr gut beraten, das den ganzen Tag zu machen, klar. Wenn wir natürlich ohne Qualität praktizieren und sehr wenig, dann macht es auch nicht den Riesenunterschied, ob wir 10 Stunden auf dem Kissen sitzen, oder eine Stunde. Versteht ihr, die Frage der Quantität ist klar, Qualität geht immer vor. Aber wenn sich Qualität dann auch noch mit Quantität zusammensetzt, kommt natürlich mehr bei raus. Das ist auch im Dharma so. Ganz einfach.

Ich habe im Alter von 18 bis 26/27 den Dharma täglich praktiziert, morgens und abends, sehr diszipliniert, hab mein Studium gemacht und so weiter. Dann dachte ich zuerst, mit meiner Frau, wir machen ein Drei-Monats-Retreat, boah, das ist schon richtig viel. Das ist richtig, richtig viel, drei Monate gehen wir ins Retreat. Und dann trafen wir glücklicherweise/unglücklicherweise eine Schweizerin, die sich auf drei Jahre Retreat in Kanada vorbereitet hatte. Was? Drei Jahre? Und die Frau hat uns die Leviten gelesen und gesagt: „Wisst ihr eigentlich, wie kurz drei Monate sind? Da kommt man gerade an und es ist schon wieder zu Ende. Das macht eigentlich überhaupt keinen Sinn.“ Dann hat sie uns mitgenommen zu Kalu Rinpotsche, der in der Nähe von Grenoble in einem Zentrum gerade das Retreat einweihte, und es war eine überwältigende Erfahrung, so viele Menschen zu sehen: Das waren ungefähr 15 Menschen, die für drei Jahre ins Retreat gingen. Ja, da entstand bei Irene und mir der Wunsch, das auch zu machen. Man brauchte auch Beispiele, das war 1985/86, in der Zeit, und es war noch nicht so gang und gäbe, dass man davon gehört hätte. Und dann sind wir auch ins Retreat, wir sind dann über Umwege zu Gendün Rinpotsche geschickt worden und kommen zu dem und sagen, wir haben vier Jahre. Wir gehen für vier Jahre ins Retreat, das Geld scheint dafür zu reichen, also machen wir das. Und wir kommen hin zu ihm, Gendün Rinpotsche empfängt uns und sagt: „Oh, super, dass ihr ins Retreat gehen wollt. Vier Jahre, ganz gut, aber richtet euch mal gleich drauf ein, dass es länger geht.“ Der hat sofort im ersten Gespräch mit uns Tacheles geredet. Es ging dann tatsächlich länger. Wir hätten jederzeit gehen können, aber wie ihr seht, geht die Geschichte immer noch weiter.

Ich bereue es nicht, ich bereue nicht einen Moment davon. Es ist keine harte Arbeit. Man geht von Freude zu noch mehr Freude und von Entspannung zu noch mehr Entspannung. Es ist ein wunderbarer Weg, da ist überhaupt keine Entbehrung dabei. Äußerlich muss man einigen Dingen vielleicht entsagen, aber innerlich ist es einfach ein Geschenk, das machen zu dürfen. Also, wer immer die Möglichkeiten hat, möge vom Hobbyfußballer zum Profi umsteigen. Was einen daran hindert, könnten familiäre Bedingungen sein, also auch Partnerschaft, familiär, materielle Bedingungen. Aber wenn einen nichts daran hindert und ihr habt vielleicht die Motivation, dann lasst euch nicht weiter daran hindern. Und wenn eine solche Situation da ist, dass es nicht anders geht, dann macht den Alltag da, wo ihr seid, zu eurem Praxisalltag. Nutzt einfach konsequent jede Situation für die Praxis, das geht auch, das ist dann wie man es macht. Und eine enge Verbindung zu Lehrern, die euch darin begleiten können. Das braucht man dann schon, wenn man dazu entschlossen ist.

Kann man mitfühlend weiter meditieren, wenn gerade jemand vom Stuhl gefallen ist? Mich hat das verstört. Ist das nicht eher eine Show?

Ich kann die Frage total verstehen. Allerdings haben ja nicht alle mitfühlend weiter meditiert auf dem Stuhl, sondern ausreichend viele von uns sind direkt hingegangen und haben sich gekümmert. Und das ist immer das Wesentliche. Man bleibt nicht auf dem Stuhl oder Kissen sitzen, wenn es etwas zu tun gibt. Genauso wie man einem Brand sofort löschen würde, da würde man nicht auf dem Stuhl sitzen bleiben und über die illusorische Natur aller Erscheinungen meditieren. Es ist alles im Geist, aber es tut trotzdem weh. Deswegen wird sich immer als erstes gekümmert, und ich war total dankbar, dass wir da drei waren, die sich gekümmert haben, und die anderen haben wunderbar ihr Mitgefühl geschickt und weiter gemacht. Alle wussten ja, was läuft und wussten auch, jede weitere Hand ist überflüssig. Das war super, fand ich klasse, hat die Sangha super hingekriegt. Da zeigt sich eine große Reife, und das finde ich richtig gut. Blöd wäre es gewesen, die Person fällt um und niemand reagiert, aber ich glaube nicht, dass das jemals passieren würde. Alle haben so viel gesunden Menschenverstand, sofort aufzuspringen,

wenn so eine Situation eintritt. Und wenn es genug hat, hat es genug, dann können die anderen mit der Praxis fortfahren. Ich denke, in einer brasilianischen Sangha wäre das etwas anders abgelaufen, da hätte sich wahrscheinlich ein großer besorgter Kreis gebildet. Hätte das mehr geholfen? Nicht unbedingt.

Kann ich anstatt Buddha auch Gendün visualisieren?

Kannst du. Lama Gendün ist ein verwirklichter Bodhisattva auf der zehnten Bodhisattva-Stufe. Das ist jetzt nicht dasselbe wie ein Buddha, aber fast. Der 16. Karmapa sagte von ihm, und auch Dilgo Khyentse, dass er eben diese Stufe erreicht hat, dass er das Niveau eines Vajradhara erreicht hat, also wie dieser blaue Urbuddha, der im Zentrum des Zufluchtsbaumes zu finden ist. Das ist die höchste Verwirklichung, da braucht man nicht mehr bewusst zu meditieren, das ist weit in den Bereich der Nicht-Meditation hinein, das was wir das Nicht-Mehr-Lernen nennen. Und Lama Gendün kommt wieder einfach nur aufgrund seines Bodhisattva-Versprechens. Also ihn zu visualisieren ist eine sichere Partie, kann man so sagen. Da könnt ihr euch drauf verlassen, das geht gut. Er hat es Zeit seines Lebens eher abgelehnt, er wollte das eigentlich nicht, er sagte oft: „Was wollt ihr denn mich visualisieren, hier diesen Sack Emotionen und so...“ Er wollte, dass wir eher den blauen Buddha Vajradhara visualisieren. Manchmal hat er es erlaubt, wenn er merkte, dass die Schüler und Schülerinnen den direkten Zugang über ihn suchten und über ihn finden konnten, dann hat er gesagt: „Ok, na dann, wenn es nicht anders geht.“ Aber jetzt glaube ich, darf man sagen, ja, das ist dieselbe Verwirklichung wie Milarepa. Und da könnt ihr natürlich Gendün Rinpotsche auch visualisieren, wenn euch das anspricht.

Hast du nach dem Unfall den Sport ganz aufgegeben? Wie fühlst du dich damit?

Nein, ich warte nur, dass ich endlich wieder auf dem Fahrrad sitzen kann. Ich war zwischendurch schon voll unterwegs, ich hätte es auch jetzt gern gemacht, nur wegen der Metall-Entfernung vor gut einem Monat, die dann Komplikationen gemacht hat – wo ich mir hier die Schrauben habe rausnehmen lassen – konnte ich jetzt nicht mein Fahrrad mitbringen und hier rumsausen. Also es hat sich nichts geändert, ich freue mich schon auf den nächsten Ausflug. Ich freue mich darauf, ein paar Kilos zu verlieren, denn das war eine harte Zeit jetzt.

Kann man im Grünen Baum ein Monats-Retreat machen?

Ja, kann man, bis zu mehreren Jahren, und ich gebe auch Unterweisungen, wenn ich da bin, immer so zweimal die Woche, und ich sehe auch alle in persönlichen Gesprächen, in Einzel-Gesprächen, die dort Retreat machen. Wir sind im Moment 12, werden bald 14 sein, die mehrjährig da sind oder unbegrenzt, das sind so Zeiträume von 3-5 oder 8 Jahren, was den verschiedenen Praktizierenden im Moment so vorschwebt. Die anderen Plätze, im Moment 12, – es werden dann etwas weniger – können belegt werden von denen, die Drei-Monats-Retreats machen wollen oder kürzer. Da seid ihr willkommen. Der Tagesablauf ist klassisch: Es gibt vier Meditationssitzungen á drei Stunden, von 5-8, von 9-12, von 2-5, dann eine gemeinsame Meditation für eine Stunde und dann nochmal von 7-10. Das ist der normale Tagesablauf.

Und in diesen Meditationssitzungen kann man das aber selbst gestalten. Man bleibt einfach auf seinem Zimmer, kann sich dabei auch hinlegen, man kann auch rausgehen in die Natur, das ist empfohlen wenigstens einmal am Tag. Man kann auch einen Teil der Zeit Dharma-Texte studieren, aber die meiste Zeit wird man wohl meditieren. Das ist so der normale Tagesablauf. Es gibt kein Internet, es gibt keinen Handykontakt und es wird nicht geschwiegen bei uns. Geschwiegen wird nur während der Meditations-sitzungen, beim Essen wird gesprochen. Aber man kann sich sein Essen nehmen und auf dem Zimmer essen, wenn man möchte. Aber da wir so lange im Retreat sind, ist es wichtig, dass sozialer Kontakt stattfindet, dass wir uns austauschen, dass wir voneinander lernen. Wir haben so eine gewisse Grund-übereinkunft, dass wir eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam einnehmen, das ist meistens das Mittagessen.

Und beim Frühstück und Abendessen sind viele von uns nicht zu sehen, weil wir gar nicht so viel Kontakt haben wollen. Ihr seid also alle herzlich willkommen.

Ich habe heute Morgen um 4:30 jemanden mit ungeheuer schöner Melodie praktizieren gehört?

Keine Ahnung. Morgens singend zu praktizieren ist natürlich eine wunderschöne Art, ins Gewahrsein zu kommen. Ich war es nicht, ich praktiziere still morgens.

Was passiert, wenn Geist auf Geist trifft, z.B. zwei Erwachte sehen sich in die Augen, ist das derselbe Geist?

Tolle Frage. Jein, ja und nein. Wenn sich zwei Erwachte begegnen, sind sie von einem Geist, ja, sie teilen diese offene Dimension des nicht-haftenden Seins miteinander und verstehen sich sofort. Da ist etwas Gemeinsames, das ist völlig klar, da ist ein Verstehen ohne Worte. Und dann ist da aber auch, dass jeder eine eigene geistige Aktivität hat, eine eigene Art in der Welt zu sein, durchaus auch andere Dinge denkt und sogar zum Teil den anderen nicht versteht, wenn er nämlich anfängt, sich mit Worten auszudrücken.

Als Pawo Rinpotsche und Gendün Rinpotsche sich trafen, zwei große Meister, die beide vom 16. Karmapa nach Frankreich geschickt worden waren, konnten die nicht miteinander sprechen, weil sie zwei verschiedene tibetische Dialekte sprachen, die brauchten einen tibetisch-tibetisch Übersetzer. Das waren beides Bodhisattvas auf der zehnten Bodhisattva-Stufe, also höher geht es nicht, aber sprechen miteinander konnten die nicht. Sie hatten es immer richtig gut miteinander, aber für die konkrete Verständigung bauchten sie jemanden. Also: getrennter Geist, was das angeht. Also ihr versteht, sowohl ja als auch nein.

Was ist Segen, wie kann ich mich für ihn öffnen, seine Wirkung zulassen, welche Bedeutung hat er in der Praxis?

Das ist ein Riesenthema, er hat die größte Bedeutung, die man sich überhaupt nur vorstellen kann. Was ist Segen? Segen ist, wenn uns etwas so inspirierend berührt, dass unser Herzensgeist ganz weit aufmacht. Das ist Segen. Tibetisch heißt Segen *djinlab*, *lab* heißt Welle und *djin* kommt etymologisch von Wärme, das sind Wärmewellen. Das verspürt ihr schon. Also man begegnet dem Segen in einer ganz warmen herzgefühlten Ausstrahlung, die wie eine Welle uns erfasst und uns einen anderen Geisteszustand zugänglich macht.

Wenn ich in die Gegenwart von Gendün Rinpotsche kam, war das jedes Mal spürbar. Das war, als würde sich der Geist öffnen in seiner Präsenz, ganz natürlich, aufgrund seiner, Gendüns, Geistesweite. Man kann sagen, das ist sein Segen, aber der macht gar nichts in dem Moment. Segen wird nicht geschickt oder zurückgehalten, sondern ist einfach die Schwingung der Geistesweite. Oft war es dann so, man kam mit Fragen auf 20 Meter an Gendün Rinpotsche heran, und wenn man noch näher kam, lösten sich die Fragen auf. Also wenn man in sein Zimmer trat, war nix mehr mit Fragen, da musste man schon so einen Zettel dabei haben. Das war ein häufiges Phänomen für viele Menschen, und es ist eins der klassischen Phänomene.

Aber Segen ist nicht auf Personen beschränkt, gar nicht. Wir können von Texten Segen erfahren. Dharma-Texte speziell können in uns etwas Tiefes anrühren, der Geist geht auf und öffnet sich jenseits aller Begriffe. Weil in dem Text etwas mitschwingt – einige von euch haben das berichtet bei diesem Gedicht von Gendün Rinpotsche - was uns jenseits unserer normalen Möglichkeiten transportiert, in einen anderen Bereich hineinbringt. Das schwingt da mit.

Und wenn man dann da mal genau nachfragt, ja woher kommt eigentlich Segen, dann ist die wirkliche Antwort, aus dem Dharmakaya selbst, aus der komplett offenen non-dualen Natur des Seins, da ist Segen. Und da ist immer Segen. Der Segen des Dharmakaya ist immer erreichbar, immer da, wir haben

immer Zugang zu Segen, er ist uns nie verwehrt. Es reicht, sich dafür zu öffnen, sich in die Richtung hinein zu öffnen. Das übt man mit dem Guru-Yoga, da wo einige so protestiert haben, andere haben super Erfahrungen damit gehabt. Mit dieser Visualisation des Buddhas zum Beispiel kann man sich die Situation so nahe holen, so heranholen, als würde man tatsächlich in die Gegenwart des Buddhas kommen, und man erfährt dann auch diesen Segen. Der ist dann spürbar und öffnet unseren Geist weit jenseits unserer Vorstellungen. Wer sich dafür öffnen kann, wer diesen Weg des Segens gehen kann, der geht einen viel schnelleren Weg als der Weg durch persönliche Anstrengung, Disziplin usw. Es ist der Königsweg, und es ist der Weg für diejenigen, die Hingabe verspüren.

Die Hingabe braucht nicht zu Menschen aus Fleisch und Blut zu sein, das kann über die Brücke der Visualisation geschehen, das kann über Texte geschehen. Ich hatte einen unglaublichen Zugang zum Segen durch den geschriebenen Dharma. Es kann durch gehörte Belehrungen gehen. Segen kann uns auch erreichen durch die Natur, kann uns erreichen durch überraschende Ereignisse, Worte von jemandem, wo wir es gar nicht vermutet haben, die uns plötzlich erreichen. Es geht um eine Inspiration, die unseren Herzensgeist öffnet.

Und der eigentliche Segen, von dem hier die Rede ist, ist der Segen, die Erfahrung, sich in den nondualen Gewahrseins-Raum hinein zu öffnen. Das ist, wenn der eigentliche Segen ankommt. Die Mahamudra-Praxis in der Kagyü-Linie ist ein Pfad des Segens. Letztes Retreat habe ich zum Abschluss darüber gesprochen, wenn ich mich richtig entsinne. Wer Zugang dazu hat, möge das wirklich weiter kultivieren, das ist eine unglaubliche Erleichterung für den Weg. Es ist der Weg für diejenigen, die gar nicht viel studieren wollen, die mit der Hingabe gehen können, mit der Liebe zum Dharma, mit der Liebe zu den Meistern und der Übertragungslinie, dieser Bereitschaft, sich zutiefst inspirieren zu lassen.

Kann Unruhe, die sich subtil bemerkbar macht bei stabilerer Geistesruhe, auch von körperlichen Zeichen begleitet sein wie Vibrieren, Flattern, eingeengtes Herz u.a.?

Ja, auf jeden Fall. Diese Unruhe wird auch subtil, wie diese ersten Beispiele sagen als ein Vibrieren im Körper wahrgenommen. Flattern ist nicht mehr so subtil, aber auch das gehört mit dazu. Diese Enge im Brustraum, ein eingeengtes Herz, da sind wir schon näher bei den bewussteren Ängsten, das ist nicht mehr ganz so subtil. Wer allerdings eine ganz feine Wahrnehmung hat, der wird diese Enge, die jetzt hier im Herzraum beschrieben wird, irgendwo im Körper jeweils spüren können. Das hat mit dieser Unruhe zu tun. Das hat mit existentiellen Ängsten zu tun, die erst in tiefer Ruhe bemerkbar werden. Also die Antwort ist ja, das kann man im Körper spüren.

Und was sagt Gendün zu dieser Unruhe?

Dass sie sich auflöst. Gendün sagt zu dieser Unruhe, ja, das ist der tiefe Triebfluss, die tiefe Grundströmung des Haftens an Existenz, was sich da bemerkbar macht, mit der Angst, nicht zu existieren, mit der Angst, Kontrolle aufzugeben und nicht zu wissen, was da kommt. Diese tiefen Schichten sind da noch aktiv. Es geht um das, was jetzt gerade so bewusst wird, ihr spürt dieses Vibrieren, ihr spürt dieses leichte Flattern, das ist super, geht da hinein mit eurem Gewahrsein, entspannt euch da hinein. Geht mit einem ganz entspannten annehmenden mutigen Gewahrsein da hinein, ohne zu zögern, ihr braucht nichts zu machen dort. Einfach nur sein und herausfinden, dass euch nichts passiert. Das ist überhaupt der ganze Trick an der Geschichte: Wir haben Angst vor etwas, wo gar nichts passiert. Man braucht auch nichts zu tun. Da geht es nicht mehr um Bedürfnisse, die gestillt werden müssen oder Ängste, auf die man hören müsste. Das ist das Bedürfnis zu existieren und die Angst, nicht zu existieren, und beides löst sich als eine völlige Illusion auf, beides ist irrelevant im völlig offenen Seins-Zustand. Das verschwindet einfach, da braucht man nichts zu tun.

Gibt es zwei 17. Karmapas? Auf welchen sollen wir uns beziehen?

Ja, es gibt zwei. Du beziehst dich auf den, zu dem du das größte Vertrauen hast.

In tibetischen Klöstern und Sanghas wird für Kranke und Verstorbene gebetet.

Nicht nur dort, auch bei uns im Grünen Baum, man kann den Namen der kranken Person angeben.

Glaubst du, dass diese Person geheilt wird, also dass die Gebete eine direkte Wirkung haben auf diese Person?

Was Kranke und Verstorbene und die Kraft der Gebete und Praktiken angeht, weiß ich, dass es enorm positive Wirkungen auf Verstorbene hat. Verstorbene sind extrem empfänglich für die Meditationen, Gebete, die Wünsche, die für sie gemacht werden, und speziell für wie so eine geführte Meditation, wo wir ihnen den Weg in Liebe und offenes Gewahrsein zeigen. Also für Verstorbene bin ich mir da sehr sicher, aufgrund auch von Menschen, die ich kenne, die mit Verstorbenen regen Kontakt haben. Auch Gendün hatte natürlich täglich direkten ständigen Kontakt mit denen und hat uns viel davon erzählt. Aber es gibt eben auch Westler, die das erleben.

Was Kranke angeht: Kranke sind krank in ihrem Körper jetzt in diesem Leben. Das ist was anderes, als wenn jemand den Körper schon verlassen hat, da geht es dann nur noch um den Geist, und der ist sehr beweglich, der kann in die eine oder andere Richtung sehr leicht beeinflusst werden. Menschen, die jetzt in diesem Körper krank sind, sind nicht so empfänglich für unsere Gebete und Praktiken, und wir können eigentlich nur eine gute Atmosphäre, ein gutes Umfeld schaffen, wo optimale oder bessere Bedingungen für die Heilung entstehen, aber seid nicht überrascht, wenn sie trotz aller Gebete trotzdem sterben.

Ich will euch kurz erzählen, was im ersten Drei-Jahres-Retreat passiert ist, das war das erste Retreat mit Gendün Rinpotsche 1984-1987. Die praktizierten Medizinbuddha und kriegten ganze viele Anfragen von außen, Wünsche für Kranke zu machen. Und einer nach dem anderen starb. Und sie hatten dann Sorgen und fragten Gendün Rinpotsche, ja wirkt denn die Praxis nicht? Und dann hat er ihnen erklärt, was es eigentlich alles braucht, damit jemand heilt. Wieweit das in die Strukturen reinwirken muss, damit sich Strukturen nochmal reparieren, was es für karmische Voraussetzungen braucht und, und, und. Und dass das keineswegs ein Versagen der Praxis ist, sondern einfach, dass viele Menschen nicht mehr an dem Punkt sind, wo man durch so subtile Veränderungen der Atmosphäre und durch gute Wünsche ihnen sozusagen eine Heilung schenken kann, das kann man nicht, da müssen wir sehr bescheiden sein. Wir können nur etwas dazu beitragen.

Unverständliche Nachfrage

Mir ist diese Untersuchung bekannt, und so sehe ich das auch für unsere Gebete. Ich denke nicht, dass das einen wesentlichen Unterschied macht, ob das buddhistische oder christliche Gebete sind. Es geht besser. Insgesamt ist ein anderes Umfeld da. Es gibt auch noch andere Untersuchungen, und zwar in New York, wo Menschen sich zusammengefunden haben, um zu beten, dass nicht so viele Überfälle, also Kriminalität in der Stadt passiert, und an den Tagen, wo sie gebetet haben, gab es signifikant weniger Raubüberfälle und andere Formen der Kriminalität. Auch das gibt es. Es hat also Auswirkungen, aber verhindert nicht alles. Mit einem Schuss Realismus drangehen, aber tatsächlich, füreinander beten, das hilft, es hilft, es unterstützt, das ist das Beste, was wir tun können.

Wie kann eine gesunde Partnerschaft gelebt werden, wenn unterschiedliche Bedürfnisse vorhanden sind?

Das ist doch der Parafall einer Partnerschaft. Gesund ist es, – kurze Antwort – wenn beide sich trauen, ihr Bedürfnis zu äußern und nicht von vornherein schon einen Kompromiss machen und der Kompromiss nachher stattfindet, nachdem beide gesagt haben, was sie eigentlich wollen, und dann ein guter Kompromiss gefunden wird, abwechselnd vielleicht mal mehr auf der einen oder auf der anderen Seite.

Das ist sehr gesund. Dass beide zu sich stehen können und beide kompromissbereit sind. Mehr möchte ich jetzt dazu auch nicht sagen.

Im Text der Widmung werden die drei Körper erwähnt, sind das Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya?

Ja. Die drei Körper des Buddhas, die da erwähnt werden, das sind drei verschiedene Aspekte des erwachten Seins. Der Dharmakaya, der Wahrheitskörper steht für die offene weite schöpferische Dimension des Geistes. Der Sambhogakaya, der Freudenkörper steht für die dynamische, kommunikative Seite der erwachten Präsenz und der Nirmanakaya, der Ausstrahlungskörper steht für das Sich-Manifestieren in dieser Welt und auch gleichzeitig für all' das, was dieser dynamische Geist so an Geistesbewegungen hervorbringt.

Diese drei Körper, also Offenheit/Weite, Dynamik/Kommunikation und konkrete Manifestation erinnern sehr an die christliche Trinität. Und tatsächlich scheint es sich um dasselbe zu handeln. Gott im tiefsten Sinne des Wortes ist die schöpferische Dimension unseres Geistes. Auch wenn man in der Bibel nachliest: Am Anfang war das Wort, heißt die Luther-Übersetzung, aber da steht *Logos* im Griechischen, und das bedeutet nicht Wort, sondern eigentlich dieser kreative Geist, das was hervorbringt. Und tatsächlich erschafft der Geist für jeden von uns seine Welt, jeder von uns ist ständig dabei, Welten zu erschaffen. Das ist die Natur des Geistes. Dieser Geist ist dynamisch, immer bewegt, drückt sich aus. Und wenn diese Fähigkeit sich auszudrücken ganz befreit ist von Schleiern und von Begrenzungen, dann kann es zu Phänomenen kommen wie Heiliger Geist. Also inspiriertes Sprechen oder innerliche Inspiration, innerlich offen zu sein für subtile Unterweisungen, die von *Sambhogakaya*-Buddhas, also von Buddhas in Lichtkörpern gegeben werden. Und der Ausstrahlungskörper, also das wäre dann Christus bei den Christen, und die vielen Erwachten und Buddhas, die sich in der Welt manifestieren, sind die konkreten Manifestationen des Erwachens in der Welt.

Da sieht man doch sehr viele Ähnlichkeiten. Ich hatte das für mich so schon herausgefunden und habe dann gehört, dass der Dalai Lama das genauso erzählt, und das hat mich sehr gefreut, weil das eine wirkliche Autorität ist, und wenn der Dalai Lama die Trinität und die drei Kayas für vergleichbar hält, denke ich, können wir diesen Vergleich benutzen und damit offenen Christen eine Brücke bauen für ein Verständnis des Buddhadharma. Wir werden Mühe haben mit Christen, die unbedingt an einen getrennten Gott glauben wollen, also die in dieser dualistischen Trennung zwischen wir hier und Gott dort als Retter und wirklich andere Instanz bleiben wollen. Aber mit dem mystischen Christentum haben wir da überhaupt keine Mühe. Es gibt heutzutage viele, viele Christen, die Gott in sich erleben und nicht mehr in der Trennung ansiedeln.

Wie kann man einem Schwerkranken oder Sterbenden am besten helfen?

Durch Liebe, also da sein, sich einlassen, mitfühlen, verstehen so gut es geht und ohne den anderen irgendwie zu manipulieren ihn unterstützen. Angebote machen, die einfach Angebote sind, wo wir keine Mühe haben, sie zurückzunehmen, wenn sie nicht passend sind. Und was die Sterbenden angeht: Das Beste, was wir machen können, solange sie noch am Sterben sind, da ist es das Beste, dass wir ihnen helfen, den Geist ins Bodhicitta zu lenken, also in Mitgefühl und Liebe und in ein Verständnis von der Natur des Seins. Das ist das Allerbeste, was wir machen können. Und wenn sie dann schon gestorben sind, dass wir meditieren und sie einladen, mit uns zu meditieren und dabei ganz bewusst in die offensten Seinsbereiche hineingehen, die wir irgendwie nur kennen. Das ist das Geschenk, was wir ihnen machen können. Und darauf können wir sie auch schon vorbereiten, wenn sie noch nicht gestorben sind, damit sie nach dem Tod leichter mitschwingen können.

Es steht in den Texten, man wird in 7 Tagen reinkarniert, spätestens 7x7 also 49 Tagen. Kannst du da was zu sagen?

Ja sehr viel. Die ausführliche Zusammenfassung der Antwort habe ich in zwei Vorträgen über Tod, Bardo und Wiedergeburt gegeben. Die könnt ihr euch auch runterladen. Ich habe viel geforscht zu dem Thema. Die 7 Tage sind wohl das, was man im Palikanon liest und auch im Theravada-Buddhismus unterrichtet. Oft hört man aus dem tibetischen Buddhismus von 49, also 7x7 Tagen. Tatsächlich sind diese Tage gar keine 24-Stunden-Tage, also Sonnentage, sondern sind Meditationstage. Das ist ein alter Ausdruck, um zu sagen, jemand wir so schnell inkarniert, im Einklang damit wie lange er in der Meditation bleiben kann. Wenn es jemand von uns möglich ist, pro Tag so eine Stunde in tiefer Meditation zu bleiben, dann ist das ein Meditationstag. Wenn jemand den ganzen Tag in Meditation bleiben kann, dann ist der Meditationstag viel länger bei dieser Person. Das heißt, der Reinkarnationsprozess richtet sich danach, wie schnell jemand aus der Offenheit des Geistes, die jeder von uns erlebt nach dem Tod, hineingezogen wird in das Greifen nach den Erscheinungen. Danach richtet es sich, wie schnell man wiedergeboren wird.

Da die meisten Tiere, wenn sie sterben, in ihrem Leben überhaupt keine Übung damit hatten, sich aus den Sinneserfahrungen zu lösen, heißt es, dass Tiere unglaublich schnell Wiedergeburt erfahren, immer noch am selben Tag, ganz, ganz schnell, also überhaupt keine eigene innere Orientierung aufgebaut haben in ihrem Leben. Das gilt vielleicht nicht für alle Tiere, aber für die allermeisten.

Bei Menschen ist es offenbar so: Gendün Rinpotsche, der diese Prozesse so beobachten konnte, sagte, die meisten sind nach zwei Menschenwochen, unseren Wochen, nicht mehr zu finden im Bardo, die sind bereits reinkarniert. Also 7 Tage, nochmal so, zwei Wochen, sagt er, sind die meisten schon unterwegs.

Die drei Tage, von denen man manchmal hört, dass man einen Toten nicht anrühren sollte oder bis dann würden sie erst aus der Bewusstlosigkeit auftauchen, das stimmt auch nicht. Das ist nur die längste Zeit, die Menschen in dieser Bewusstlosigkeit bleiben. Normalerweise dauert sie nur die Dauer einer Mahlzeit, heißt es, also etwa 20 Minuten, das geht recht schnell. Fast alle sind am Ende des ersten Tages schon aus dieser Bewusstlosigkeit draußen, und nach drei Tagen sind sie eigentlich alle draußen. Deswegen macht man Zeremonien im tibetischen Buddhismus oft am Ende des dritten oder am vierten Tag, um dort sicher zu gehen, dass die Verstorbenen tatsächlich anwesend sind und hinüber begleitet werden können durch die Phowa-Praxis.

Es ist aber keineswegs so, dass sich alle reinkarnieren. Menschen zum Beispiel, die durch Selbstmord oder durch Unfall gestorben sind, haben aus verschiedenen Gründen manchmal ein sehr großes Haften an dem Ort, zum einen, wo der Unfall passiert ist oder an der Familie, wo sie nicht darauf vorbereitet waren, sie zu verlassen, keine Zeit sich vorzubereiten, ganz starkes Greifen, bei denen bleiben zu wollen, oder eine Verstrickung mit der Handlung, sich das Leben genommen zu haben, wo man dann auch am Ort des eigenen Selbstmordes kleben bleibt, aus dem Widerstreit heraus, eigentlich doch noch leben zu wollen, aber jetzt schon tot zu sein. Dann kommt es zu so widerstreitenden Gefühlen. Es kann passieren, dass solche Geistesströme jahrelang, jahrzehntelang, sogar Jahrhunderte an den Orten bleiben und sich nicht wieder inkarnieren, sondern als Geistwesen, als permanentes *Bardo*-Wesen an diesen Orten sind.

Also einfach nur, um euch so ein bisschen zu sagen: Die Spanne der Wiedergeburt und der Zeit, in der Wiedergeburt passiert, ist immens groß und hängt von vielen, vielen Faktoren ab. Menschen, die leicht loslassen können und wissen, wo sie hinwollen und sich gut ausrichten können, da kann es sehr schnell gehen mit der Wiedergeburt. Die meisten bleiben noch, bis das Begräbnis bzw. die Kremation, die Feierlichkeiten stattgefunden haben, weil irgendwie ein Bedürfnis noch ist, das noch mitzuerleben. Manche gehen auch schon vorher, die sind dann gar nicht mehr da.

So viel als kurze Antwort. Also wie gesagt, die ausführlichen Antworten sind in den Texten Bardo, Tod und Wiedergeburt zu finden auf meiner Webseite.

Wie kann man unterscheiden, ob man konstruktiv für ein Ziel kämpft oder sich in einem Projekt verrennt?

Dass man sich verrennt, kann man sehr schnell erkennen, weil man immer alles persönlich nimmt. Wenn wir die Dinge persönlich nehmen, haben wir uns verstrickt, haben wir uns verrannt. Das heißt nicht, dass das Projekt schlecht ist, das hat nichts damit zu tun, sondern nur dass wir voll identifiziert sind. Da müssen wir was dran tun. Damit wir uns für ein Projekt mit einer gewissen Weitsicht einsetzen können, braucht es eine innere Gelöstheit und nicht, dass ich und mein Projekt quasi eins sind, dass immer, wenn man etwas für das Projekt zu entscheiden hat, dass man sich selber persönlich betroffen fühlt eventuell, kritisiert fühlt. Das ist schnell zu entscheiden.

Und konstruktiv für ein gutes Ziel kämpfen, das merkt man auch an dieser Bereitschaft, sich auf Ideen einzulassen, sie mal zu überlegen und wirklich immer im Interesse des Projektes, der Menschen zu entscheiden oder der Tiere oder der Umwelt. Wo man merkt, ich bin konstruktiv, das ist da, wo wirklich dann etwas dabei rauskommt und wo ich mich freue, dass das auch weit über mich selbst hinaus geht, also wo ich froh bin, auch vielleicht einfach nur Katalysator gewesen zu sein. Das sind so verschiedene Anzeichen dafür, dass man da konstruktiv gut unterwegs ist.

Freude an Musik, Theater, Film, Kunst, wann ist das Samsara, wann nicht?

Immer wenn Ichbezogenheit mitspielt, ist es Samsara. Wenn keine Ichbezogenheit dabei ist, ist es ein Weg des Erwachens. Oder zumindest, wenn sie abnimmt im Laufe der Zeit.

In welchen Texten erfahre ich mehr über meine Erlebnisse im Traum, Tiefschlaf, wo finde ich etwas über das Klare Licht?

Ich musste ein bisschen schmunzeln, weil ich glaube, über deine Erlebnisse im Traum und Tiefschlaf ist noch nichts geschrieben worden. Der richtige Ort, um was dazu zu finden, wäre in den Texten über den Traum-Yoga und den Yoga des Klaren Lichtes. Das sind Texte, die zur Tradition der sechs Yogas von Naropa gehören und für gewöhnlich nicht übersetzt sind. Es sind welche auf den Markt gekommen, nicht so super und vor allen Dingen ohne persönlichen Lehrer schwer zu verstehen. Ich wüsste jetzt keinen, den ich euch empfehlen kann dazu. Da müssten wir persönlich drüber sprechen. Aber der Ort, wo man sucht und wo ich natürlich weiß, wo ich die Informationen her habe, das sind die Kommentare zur Praxis der sechs Yogas, wo wir diese Praktiken des bewussten Träumens und der Tiefschlaf-Praxis mit Klarem Licht ja auch gelernt und ausgeführt haben. Da gibt es aber sehr viele mündliche Instruktionen dazu. Es gibt auf dem Markt viele Bücher über luzides Träumen, aber der Traum-Yoga geht weit darüber hinaus. Es geht darum, den Dharma in den Träumen zu praktizieren, die Natur des Geistes in Träumen zu verwirklichen, eventuell Kontakt mit anderen Daseinsbereichen aufzunehmen, im Traum Phowa machen zu können usw. Also sehr viel, was da im Traum möglich ist.

Die Praxis des Klaren Lichtes, da muss ich euch auch reinen Wein einschenken, ist nur bei extrem entspanntem Praktizieren möglich und das den ganzen Tag. Diese Erfahrungen werden sich nicht einstellen, wenn man tagsüber noch so größtenteils im Anhaften ist und viel begrifflich denkt. Die Erfahrungen des Klaren Lichtes werden sich ohnehin erst einstellen, wenn der Yogi oder die Yogini den größten Teil des Tages in tiefer Entspannung verweilt.

Wie gestalte ich den Übergang von hier nach Hause am besten?

Das möchte ich dann morgen ansprechen, es gibt morgen nochmal eine kleine Unterweisung, und da wird das dann Thema sein.

Was ist das subtile Nicht-gewahr-werden-wollen?

Ja, da hast du richtig gehört. Es gibt tiefe Muster in uns, die subtil dafür verantwortlich sind, dass wir immer noch nicht erwacht sind. Ich hatte schon welche erwähnt. Man nennt das die Triebflüsse oder die Grundströmungen, das sind die *āsavas* auf Pali, *āsrāvas* auf Sanskrit. Damit meinte der Buddha dieses Streben nach Existenz, also Existieren-Wollen bzw. wenn einem die Existenz nicht gefällt, das Nicht-Existieren-Wollen, Verschwinden-Wollen. Beide diese tiefen Neigungen sind Ausdruck des Ichanhaltens. Dann gibt es als weitere tiefe Strömung das Greifen nach Sinneserfahrungen. Solange wir in diesem Greifen nach Sinneserfahrungen sind, werden wir auch nicht erwachen zur wahren Natur des Seins. Und eben die letzte – dritte oder vierte je nach Zählweise – dieser Grundströmungen ist eine Neigung wegzugucken, nicht gewahr sein zu wollen, nicht hinschauen zu wollen, nicht wirklich sehen zu wollen. Das ist eine subtile Vermeidungstaktik, die wir in uns haben, zurückzuschrecken vor der vollen Klarheit unseres Geistes, vor dem vollen wachen Sein. Als wären uns die dumpfen Geisteszustände lieber.

Das habt ihr vielleicht schon gemerkt, dass das eine Rolle spielt, kenne ich sehr gut auch in mir, wie wohl uns irgendwie ist in dumpfen Geisteszuständen und wie wir unwillkürlich bei herausfordernden weggucken wollen, was auch immer das Herausfordernde ist, speziell natürlich unsere eigenen Emotionen. Also immer da, wo wir Angst haben, immer da, wo wir unsicher werden, nicht ein Hingucken, sondern ein Weggucken. Das ist damit gemeint, verschiedene Aspekte des Nicht-Gewahr-Sein-Wollens. Diese Vier, die ich gerade genannt habe, die gilt es aufzulösen. Wenn die vollständig aufgelöst sind, dann spricht man von vollkommenem Erwachen. Das sind die vier grundlegenden Hindernisse.

Kannst du noch etwas mehr zu Verantwortung und Angst sagen, zum Beispiel im Beruf?

Die wenigsten von uns können Verantwortung übernehmen und leben, ohne dadurch in Stress zu geraten, auch wenn es nur ein feiner Stress ist. Man merkt das, wie beunruhigt Eltern sind, selbst wenn sie nichts tun können. Das Kind ist aus dem Haus, es ist in der Pubertät, und die Mutter ist völlig unruhig, weil die um 10 Uhr immer noch nicht nach Hause gekommen ist. Ja, Sorge. Und diese Sorge – immer die Sorgen, ob alles erledigt ist in unserem Beruf, ob alles gut geregelt ist, das ist Ausdruck, dass wir es persönlich nehmen, dass wir identifiziert sind. Es ist schwer für uns, aber es ist möglich, Verantwortung zu tragen und sich nicht zu identifizieren. Das ist möglich. Man kann mit voller Weisheit, Mitgefühl und Umsicht Verantwortung tragen, und wir tun es sogar viel besser, wenn wir nicht identifiziert sind. Wir werden unserer Verantwortung viel besser gerecht, weil uns diese Identifikation blind macht für die wirklichen Risiken und Gefahren. Wir übertreiben sie zum Teil oder wir untertreiben sie. Wir sehen sie nicht, wir wollen sie nicht sehen, wir sehen unsere eigene Beteiligung zum Teil nicht, wir sehen uns selber nicht klar, wir sehen andere nicht klar. Also da ist viel Stresspotential: So viel Angst, es falsch zu machen, nicht mitzubekommen, nicht zu sehen, wie andere sich verhalten usw.

Und das ist uns nicht immer klar, wie das in uns wirkt. Deswegen ist eine der Grundregeln für ein Retreat, in dem wir mal tief entspannen wollen, dass wir aus Verantwortung aussteigen, solange wir nicht gelernt haben, die zu leben, ohne uns zu identifizieren. Also sich in Zurückgezogenheit zu begeben, ein wirkliches Retreat bedeutet auch, sich aus Verantwortung zurückzuziehen, so dass wir mal ganz loslassen können, ohne Angst, was falsch zu machen, nicht immer in Habachtstellung bleiben müssen. Selbst wenn es nur das ist, dass wir auf eine SMS warten am Tag, genau das bewirkt schon eine Grundspannung. Es ist gut, sich das mal vor Augen zu halten. Das ist, was ich damit gemeint habe.

Könntest du morgen noch etwas zum Grünen Baum berichten?

Mache ich gerne, mache ich dann auch morgen.

Wo ist dein cooles oranges T-Shirt zu beziehen?

Das ist ein Einzel-Exemplar, das wurde mir von meinen griechischen Mahamudra-Schülern am Ende des letzten Mahamudra-Kurses geschenkt, weil ich ihnen die Ohren voll gelabert hatte mit Prozess, alles ist Prozess, wir sind Prozess usw. da wurde mir der Prozess mal so aufgemalt.

Magst du uns ein paar wesentliche Mantras und deren Praxis vorstellen?

So im Vorbeigehen, nee ... Mag ich gerne, aber das wäre dann ein wirklich ausführliches Programm. Wer das möchte, kann ja mal mit *OM MANI PEME HUNG* anfangen und das als das Mantra des erwachten Mitgefühls praktizieren. Für alles andere muss man sich dann um die Unterweisungen kümmern, wirklich dazu die Erklärungen zu bekommen. Mantras macht man nicht einfach mal so locker vom Hocker. Es gibt Mantras, die kann man jedem geben: Das ist das *OM MANI PEME HUNG* von *Avalokiteśvara*, das *OM TARE TUTTARE SOHA* von der grünen Tara, das *Mañjuśrī*-Mantra *OM A RA PA TSA NA DHI*, das Mantra vom Medizinbuddha *TEYATHA OM BEKANDSE MAHA BEKANDSE RADSA SAMUDGATE SOHA* und das *Amithaba*-Mantra *OM AMI DEWA HRIH*. Das sind so die fünf Mantren, wo es heißt, die kann jeder einfach hören und bekommen und damit praktizieren. Vielleicht hilft das ja schon weiter. Es gibt auch noch ein anderes, und zwar das Mantra der *Prajnaparamita*, *TEYATHA OM GATE GATE PARA GATE PARA SAM GATE BODHI SOHA*. Auch das ist ein Mantra, das man weitergeben kann.

Was ist im Bodhisattva-Gelübde mit Dharma gemeint in Verbindung mit den Siegreichen, den Bodhisattvas?

Das überrascht mich etwas, aber vielleicht ist das schon ein subtiles Verständnis. Hier in dem Zusammenhang mit dem Bodhisattva-Gelübde ist der Mahayana-Dharma gemeint, der Dharma, wo es um Bodhicitta geht, um das Entwickeln dieser Bodhisattva-Grundhaltung. das ist im engeren Sinne hier mit Dharma gemeint. Dharma ist aber im weiteren Sinne alles, was zum Erwachen beiträgt, also wenn wir in dieser Definition von Dharma bleiben. Ansonsten hat Dharma noch viele andere Bedeutungen als Wort im Sanskrit. Aber als Lehre oder Verständnis, das zum Erwachen führt, ist hier alles gemeint, was zur Buddhaschaft beiträgt, das ist die Definition von Dharma.

Magst du noch einen wesentlichen Aspekt über die Liebe von deinem gestrigen Vortrag mit uns teilen?

Ich bin heil wieder rausgekommen. Also was ich gestern in Bern mit denen gemacht habe, ist etwas, was wir hier auch schon geteilt haben. Ich bin eingeladen worden, wie das dort üblich ist, erst eine geführte Meditation zu machen und habe mit allen dann eine Tonglen-Meditation gemacht mit sich selbst, und dann haben wir das ausgeweitet in eine Tonglen-Meditation mit jemand anderem. Und dann habe ich darüber gesprochen, was Liebe an Offenheit bedeutet, an innerer Flexibilität, ein sich wirklich Einlassen, dass Liebe immer auch mit Mitfühlen und Verstehen einhergeht, dass man nicht wirklich liebt, wenn man schon meint, den anderen zu kennen. Also wenn man mit Vorstellungen unterwegs ist, man würde eventuell den anderen sogar besser kennen als er sich selbst und besser wissen, was für den anderen gut ist. Das sind so typische Formen von Elternliebe. Darüber haben wir viel gesprochen.

Dann ging es um Lieben und helfende Beziehungen. Und es ging sehr viel um die Frage: Wie ist es möglich zu lieben, ohne auch da in die Falle der Identifikation, der Ichbezogenheit oder in Abhängigkeit zu tappen, also wie kann man in Freiheit lieben? Indem wir immer wieder merken, wenn wir in diese Verkrampfung hineinkommen, die das deutliche Zeichen von Ichbezogenheit ist. Das war gestern so das Hauptthema eigentlich, wie können wir lieben, offen sein, helfen, und dabei ganz beweglich, ganz frei bleiben, ganz leicht im Herzen. Wie ist es möglich, alles das, was wir erleben, was wir auch spüren vom anderen, nicht zu vergegenständlichen im Herzen. Das waren ein paar Aspekte von dem, was gestern stattfand.

Das war für mich ein schwieriger Vortrag, einer von den schwierigeren, weil das ein Thema ist, über Liebe zu sprechen, das ist sowas von intim und geht so ins eigene Herz hinein, dass ich schon auch froh war, dieses Thema so dann angehen zu können. Da habe ich dann kräftig gebetet, damit das möglich war und mich selber mit dem Segen verbunden, damit das tatsächlich auch die Menschen erreichen konnte. Ich bin ja jetzt nicht das Paradebeispiel von Liebe, und wenn man sich traut, über Liebe zu sprechen und das nicht durch und durch verkörpert, das ist immer ein heikler Ritt. Ich glaube, das ging ganz gut, dass das nicht anmaßend rüberkam.

Ich denke, das ist das Wichtigste dabei, dass wir im Lieben auch die Liebe annehmen, dass wir im Lieben uns mit unseren Schwächen annehmen und den anderen mit seinen Schwächen annehmen, dass wir uns lieben lassen. Es ist unmöglich zu lieben, wenn wir nicht auch Liebe annehmen können, das gehört zusammen. Einseitiges Lieben, das geht nicht. Wir müssen uns genauso auch aufmachen dafür, selber geliebt zu werden. Das waren so ein paar Punkte.

Gibt es Menschen, für die in bestimmten Lebensphasen, z.B. bei psychischen Erkrankungen, das Auflösen von Ichbezogenheit nicht sinnvoll ist? Könntest du etwas zur Verbindung von Buddhismus und Psychotherapie sagen?

Die Ichbezogenheit, von der der Buddha-Dharma spricht, ist verantwortlich für die psychischen Erkrankungen, und es ist immer von Hilfe, die aufzulösen. Das ist aber nicht dasselbe, wie zum Beispiel die Ichstärke aufzulösen, von der in der Psychotherapie oder Ich-Psychologie gesprochen wird. Das ist etwas ganz anderes. Jemand der die Ichbezogenheit auflöst, kriegt ein immer stärkeres Ich, aus psychologischer Sicht betrachtet. Aus psychologischer Sicht, was man ein stabiles, starkes Ich nennt, da gehören Fähigkeiten wie Schwierigkeitsbewältigung, Konflikt-Toleranz, Liebesfähigkeit, eine Stabilität in Belastung hinzu. Alle diese Fähigkeiten, die da beschrieben werden, nehmen auf dem Dharma-Weg zu, und ein Buddha hat diese Fähigkeiten in vollem, extremem Ausmaß. So kann man sagen, dass der Buddha, der diese Ichbezogenheit, den Glauben an ein stabiles Ich aufgelöst hat, jemand ist, der im Prozesshaften der absolut Stabilste und Belastbarste ist.

Ich habe diesem Thema ein ganzes Kapitel gewidmet in dem Buch über Essentielle Psychotherapie, was vor kurzem herausgekommen ist. Es heißt Buddhistische Psychologie, ist im Arkana-Verlag erschienen und hat leider diesen Titel erhalten. Die wollten unbedingt im Titel buddhistisch drin haben, das verkauft sich gerade gut, und sie wollten es unbedingt buddhistische Psychologie nennen, damit sich jeder angesprochen fühlt. Unter diesem Titel hätte ich ein ganz anderes Buch geschrieben. Eigentlich geht es um Psychotherapie auf buddhistischer Basis, und da gibt es ein ganzes Kapitel über Ich-Stärke und Auflösen von Ichbezogenheit, um diese Begriffsverwirrung klarzustellen. Also wer sich dafür interessiert, kann das Buch auch im Norbu-Verlag bestellen. Es hat 600 Seiten und gibt euch totalen Einblick in das, was wir da in den letzten Jahren aufgebaut haben. Wir machen 1 ½ bzw. 3-jährige Fortbildungen in Psychotherapie auf buddhistischer Basis, und ich bin Ausbilder in diesem Institut für den Dharma-Teil. Ich bin nicht Psychotherapeut, sondern Dharmalehrer, aber es ist mir eine überaus große Freude, da mit dazu beizutragen, dass die ursprüngliche Einheit von therapeutischem Weg und dem Weg des Erwachens wieder erfahrbar wird.

8. Unterweisungen des 8. Tages (1.4.2017)

8.1. Abschluss

Audio 37: "37 09.15 RK< Praxis im Alltag - Info Projekt Grüner Baum"

RK: Von uns beiden noch ein paar Worte zur Dharma Praxis im Alltag. Für beide Lehrer, die mir sehr wichtig sind, Lama Gendün Rinpotsche und auch Sayadaw U Tejaniya, ist es sehr wichtig, den ganzen Tag einfach zu praktizieren. Bei Lama Gendün kommt mir in den Sinn, was Tilmann erzählt hat, dass er immer geschaut hat, dass den ganzen Tag mit der Mala die *OM MANI*s praktiziert werden. Du hast gesagt, er hat auch mal jemandem eins auf den Kopf gehauen, wenn er gesehen, dass die Person nicht praktiziert hat. Wir können uns ja einmal vorstellen im Alltag, dass Lama Gendün gerade vorbeikommt und was er dann machen würde. Und auf der anderen Seite Sayadaw U Tejaniya, bei ihm ist es [die Kontinuität] wirklich das Zentrale, weil er mit seiner Praxis auch mitten durch den Alltag durchgegangen ist und das verkörpert er irgendwie und das ist auch eine Inspiration, wenn das für den Lehrer so wichtig ist, das im Alltagsleben so praktizieren zu können. Und einfach bei allem gewahr sein und eben auch mit dieser Leichtigkeit, dass wir uns nur immer erinnern müssen, was im Moment gerade das Gewahrsein wahrnimmt. Das kann z.B. ein leichter Anker sein im Alltag, einfach erinnern: Ah, jetzt könnte ich mal wieder schauen, was es jetzt gerade alles wahrnimmt. Das ist auch ein möglicher Anker für den Alltag. Und es braucht natürlich ein Interesse, eine Freude, eine Motivation für den Dharma, weil die Gegenkräfte wirklich sehr stark sind. Ich bin jetzt schon länger daran, das wirklich mehr und mehr im Alltag zu integrieren und man muss es – je nach Typ, aber meistens – als ein längeres Projekt anlegen: Einfach mehr und mehr schrittweise in alles das Gewahrsein hineinbringen. Was auch noch interessant ist: Sayadaw U Tejaniya sagt so ein bisschen: Man soll eine Art Doppelleben führen, gegen aus lebt man normal weiter und macht alle seine normalen Aktivitäten, aber innerlich ist man immer am Praktizieren, erinnert sich an das Gewahrsein in allen Situationen. Dies ist eine Möglichkeit, wie man das mehr und mehr im Alltag einsetzen kann. Man kann sich z.B. mit Bildern helfen: Jetzt ist meine Wohnung mein Meditationszentrum oder mein Arbeitsplatz ist die Küche im Meditationszentrum Beatenberg. Mit solchen Bildern können wir im Alltag auch diese Praxismöglichkeiten herbeiholen.

LT: Da sind die Traditionen sich total ähnlich. U Tejaniya würde wahrscheinlich auch sagen: Jetzt war gerade gewahr sein beim Putzen, dann ist gewahr sein beim Sprechen, dann ist gewahr sein beim Essen, dann ist gewahr sein im Postbus, dann ist gewahr sein ... es geht einfach überall weiter. Genauso würde es auch Gendün Rinpotsche sagen. Es geht um dieses kontinuierliche Gewahrsein: Alles was gerade stattfindet, wird zur Gewahrseinspraxis.

Was erfährt jetzt gerade das Gewahrsein? Da würde Lama Gendün typischerweise sagen: Und wie erfährt man es, wie ist es, wie fühlt es sich an zu gehen, wie fühlt es sich an zu sprechen, wie fühlt es sich an zu hören, wie fühlt es sich an zu denken? Er geht immer auf die Ebene des Wie, stärker als das Was. Das Was ist so das Erste, was wir üben, dass wir genau mitkriegen, was eigentlich passiert und was wir tun und in dem Ausführen unserer Handlungen ganz präsent sind. Und dann geht es ein Stück tiefer auf das Wie. Und beim Wie ist es eine wunderbare Praxis zu schauen: Mit welcher Motivation bin ich gerade unterwegs? Also wie bin ich gerade präsent, mit welcher Geisteshaltung, so dass wir uns das auch zu einer täglichen Praxis machen, einer ganz täglichen Praxis. Das ist wunderbar.

Mit der Zeit könnten wir entdecken, wie wir Motivationen, die aus Angst geboren sind oder aus Sorge, wie wir die allmählich ersetzen durch Motivationen aus Mitgefühl, aus dem Wir-Gedanken heraus. Und das hat dann zur Folge, dass wir wirklich ganz anders da sind, präsent sind.

Eben fragte mich noch jemand und sprach ein typisches Problem an:

Ich kann mit Erleuchtung nicht viel anfangen, immer wenn über Erleuchtung gesprochen wird, dann stellt es mich irgendwie ab, dann fühle ich mich nicht dabei. Gibt es da nicht noch einen Zwischenschritt?

Es gibt einen Haufen Zwischenschritte. Wir brauchen überhaupt nicht über Erleuchtung nachzudenken, brauchen wir eigentlich gar nicht. Kommt oft bei Lama Gendün vor, das war so seine Art zu unterrichten, ich benutze das viel, viel seltener.

Worum es geht, ist, alles Überflüssige wegzulassen, alles was Stress auslöst. Überall wo Leid entsteht, Dukkha, Stress, das zu bemerken: „Ah, da bin ich jetzt angespannt, da entsteht Stress. Wie kann ich das auflösen, wie kann ich das loslassen, wie kann ich mich aus der Geisteshaltung lösen, die jetzt gerade Stress verursacht?“ Das ist eigentlich schon die Beschreibung für den ganzen Weg des Erwachens, immer das, was unnötigen Stress bewirkt, anschauen, gewahr sein – das gehört dazu, wie bin ich gerade unterwegs, wie fühlt sich das an – merken, ah, da ist die Anspannung jetzt gerade, wie kann ich da jetzt noch ein bisschen Entspannung reinbringen. Wir suchen also nach den Lösungen.

Wir sind eigentlich dabei, die vier Edlen Wahrheiten ständig zu praktizieren: Wir bemerken, da ist Leid. Wir sehen, da ist die Ursache, da spüre ich es, da sind die Muster aktiv. Wir gehen einen Weg des AuflöSENS dieser Muster, das ist die vierte Edle Wahrheit. Und wir machen die Entdeckung, tatsächlich, es ist möglich, es löst sich. Und so können wir mit dieser einfachen Instruktion, immer der Anspannung gewahr zu sein, im Alltag den Weg des Erwachens gehen. Und da brauchen wir uns gar nicht zu überlegen, ob wir denn tatsächlich da irgendwann ankommen, das wird automatisch der Fall sein. Wenn alle Anspannung aufgelöst ist, sind wir da. Das wäre der eine Hinweis.

Der andere Hinweis ist, immer das Überflüssige weglassen. Wir bemerken vielleicht noch nicht, dass das Überflüssige auch anstrengend ist und uns verspannt, aber wir haben so viel überflüssige Gedanken, so viel. Was da los ist. Wir könnten es uns zur ständigen Übung machen, bei allem, was wir tun, das Überflüssige wegzulassen, das was es eigentlich gar nicht braucht. Beim Autofahren, beim Sprechen, ich brauche nicht ständig über mich nachzudenken, während ich mit euch spreche, brauche ich nicht, ist überflüssig. Man braucht sich nicht ständig Gedanken darüber zu machen, wie man auf andere wirkt, wenn man zum Beispiel in die Stadt geht oder zur Arbeit kommt. Das ist überflüssig, man wirkt sowieso. So vieles ist einfach krass überflüssig.

Und immer wenn wir können, den Geist so entspannen, dass er eigentlich so in einer frischen offenen Präsenz ist. Ich nenne das so meinen Ruhezustand, wie mein Computer, der fährt auch immer runter in den Ruhezustand und ist jederzeit bereit, wieder zu starten, immer bereit, aber trotzdem ruhig. Sehr energiesparend. Darum geht es eigentlich, ganz entspannt in den Alltag zu gehen.

Das wäre auch der Übergang zwischen jetzt und nachher. Das Überflüssige weglassen und da, wo wir uns anspannen, andere Lösungen finden, neue Wege finden. Das ist dann der Weg des Erwachens. Naja, und dann natürlich jeden Tag bewusst üben. Das gehört mit dazu, ich glaube, das können wir uns nicht sparen. Wir müssen bewusst sitzen auf unserem Kissen oder auf einem Stuhl, einem Sessel, wo auch immer es uns gut tut und bewusst diese Vereinfachung üben, die Präsenz vereinfachen, dass wir immer natürlicher werden. Das braucht Übung, damit wir es im Alltag dann auch tun können. Und eben auch dieses Gewahrsein im Jetzt, immer in diesem nicht fassbaren Erleben, was jetzt gerade stattfindet, unter extremer Vereinfachung, weil wir alles Kommentieren sein lassen, Denken an Vergangenheit und Zukunft sein lassen, über die Gegenwart keine Konzepte bilden. Und das braucht Übung, das braucht tägliche Übung.

Das wären so die wichtigsten Ratschläge: Anspannung, Überflüssiges, Gewahrsein der Motivation, Gewahrsein wie ist es, also auch, wie entstehen und vergehen die verschiedenen kleinen Filme, die wir tagsüber so laufen haben.

Ganz wichtig ist auch Kontakt zur Sangha, also sucht euch Gleichgesinnte, mit denen ihr euch häufiger treffen könnt, um Inspiration auszutauschen, sonst fühlt ihr euch unter Umständen etwas allein. Ihr seid vielleicht nicht unbedingt umgeben in eurem Familien- und Freundeskreis von Menschen, die diesen Weg gehen. Da braucht es Austausch. Es ist toll, dass es in der Schweiz so viele Gruppen gibt, wo ihr euch einklinken könnt. Sonst guckt euch hier noch jemanden aus, mit dem ihr vielleicht ein Tandem bilden könnt, wo ihr euch wenigstens anruft. Traut euch zu sagen: Hei, ich habe niemanden, ich brauche, ich bin da j.w.d., ganz weit draußen, und ich brauche Kontakt. Das wäre gut, können wir das nicht mal versuchen? So dass man sich einmal in der Woche anruft oder trifft und über Praxis spricht, wie man das schafft oder eben nicht schafft im Alltag.

Längerer Bericht über den Grünen Baum

Längerer Bericht über die Mondstrahlen des Mahamudra

Anhang – 2017: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3)

Die Seitenangaben beziehen sich auf die 1. Auflage des Buches aus dem Jahre 2010 im Norbu-Verlag.

Abschrift		Buch, Seite		Audio (mp3)	
Kap.	Titel	von	bis	Nr.	Audio-Name
1.1	Einführung			1	01 LT&RK Meditation & Einführung in den Retreat.mp3
2.1	Grundlegende Gedanken – 4 Kontemplationen			2	02 06.30 LT Die grundlegenden Gedanken Buch S.75f - Anleitung Meditation.mp3
2.2	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken	82	84	3	03 09.15 LT Karma-Kette d. Verursachungen S.82 - 3 Kontempl. - Nachteile Samsara - 4 Kontemplationen.mp3
2.3	Weg der Meditation – Was bedeutet Meditieren?	184	190	4-1	04 14.15 LT Was bedeutet Meditation S.184f - Anleitung Meditation - Sitzhaltung 1 S.191f.mp3
2.4	Weg der Meditation – Die Sitzhaltung	191	192	4-2	04 14.15 LT Was bedeutet Meditation S.184f - Anleitung Meditation - Sitzhaltung 1 S.191f.mp3
				5	05 15.45 RK Vipassana 1 - entspannen-gewahr sein-erlaubend-interessiert - Gehen und Weiteres.mp3
2.5	Meditation wie Großmutter – Kämpfen aufgeben – Tiefe Unruhe			6	06 19.15 LT Potpurri - Meditation wie Grossmutter-Samsara gleich kämpfen-tiefe Unruhe.mp3
				7	07 20.45 RK Wertschätzung & Widmung.mp3
3.1	4 Kontemplationen			8	08 06.30 LT 4 Kontemplationen - Rezitation Zuflucht.mp3
3.2	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken	84	86	9	09 09.15 LT Grundlegende Gedanken S.84f - weltliches Glück-erwachte Freude - im Tod alles zurückerlassen.mp3
3.3	Weg der Meditation – Die Sitzhaltung	192	194	10-1	10 14.15 LT 7 Punktehaltung - Med. mit Bezugspkt. S.194f - 3 Med.Erfahrungen geistiger Ruhe - Med. mit Sehobjekt.mp3
3.4	Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt	194	195	10-2	10 14.15 LT 7 Punktehaltung - Med. mit Bezugspkt. S.194f - 3 Med.Erfahrungen geistiger Ruhe - Med. mit Sehobjekt.mp3
				11	11 15.45 RK Vipassana 2 - Gewahrsein des Hörens und Sehobjekt.mp3
3.5	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Austausch von sich und anderen	138	141	12	12 19.15 LT Austausch von sich und anderen S.138f - ohne Ichbezogenheit kein Leid - Einf. S.140f & Anleitung Tonglen.mp3
				13	13 20.45 RK Wertschätzung & Widmung 2.mp3
4.1	4 Kontemplationen – Verbindung mit dem Wesentlichen			14	14 06.30 LT Rezitation - 4 Kontemplationen Anleitung - Rezitation.mp3
4.2	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Austausch von sich und anderen	142	143	15	15 09.15 LT Tonglen Anleitung & Meditation.mp3
4.3	Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt	195	199	16	16 14.15 LT Med. mit Bezugspkt. S.195 - spirit. Objekt Buddha & Anleitung Med. auf Buddha S.196f.mp3
		144		17	17 15.45 RK Vipassana 3 - Qualität des Gewahrseins und innere Haltung.mp3
4.4	Ein Rat für Meditierende und geleitete Meditation			18	18 19.15 LT Vajragesang Lama Gendün-ein Rat für Meditierende S.144-Kommentar Tilmann-Meditation.mp3

Abschrift		Buch, Seite		Audio (mp3)	
Kap.	Titel	von	bis	Nr.	Audio-Name
				19	19 20.45 RK Wertschätzung & Widmung 3.mp3
5.1	4 Kontemplationen und Meditation			20	20 06.30 LT 4 Kontemplationen ohne Anleitung.mp3
5.2	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken	86	88	21	21 09.15 LT Med. ohne Audio Anleitungen - Grundl. Gedanken S.86f - Vergänglichkeit & Tod - 3 Arten von Leid.mp3
5.3	Weg der Meditation – Meditation mit einem Bezugspunkt	199	200	22	22 14.15 LT Methodenvielfalt - Weisheit & Mitgefühl - Meditation Atem S.199f.mp3
				23	23 15.45 RK Vipassana 4 - entspannt-gewahr-erlaubend-interessiert - Shamata & Vipassana mit Fragen.mp3
				24	24 19.15 RK Sayadaw U Tejaniya-3 Aufgaben der Meditierenden-Rechte Sichtweise-Gewahrsein-Kontinuität.mp3
				25	25 20.45 RK Wertschätzung & Widmung 4.mp3
6.1	4 Kontemplationen und Tonglen			26	26 06.30 LT Anleitung 4 Kontemplationen und Tonglen.mp3
6.2	Weg der Meditation – Die drei Siegel	181	183	27	27 09.15 LT 3 Siegel S.181-183 - Visualisation&Vorstellungen-Schöpferische&Vollendungsphase.mp3
6.3	Weg der Meditation – Augenblicklichkeit	200	203	28	28 14.15 LT Der Weg der Meditation-Augenblicklichkeit S.200f - 4 Meditations Anleitungen.mp3
				29	29 15.45 RK Vipassana 5 - Im Jetzt-offen sein-kein Ergreifen.mp3
				30	30 19.15 RK Dharma Praxis in verschiedenen Traditionen & Vielfalt an Methoden.mp3
				31	31 20.45 RK Wertschätzung & Widmung 5 - Text Gendün Rinpoche S.182&183.mp3
7.1	4 Kontemplationen und Rat für Meditierende			32	32 06.30 LT 4 Kontemplationen - Ein Rat für Meditierende von Gendün Rinpoche S.144.mp3
7.2	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Grundlegende Gedanken	88	89	33-1	33 09.15 LT Grundlegende Gedanken S.88 - Bodhicitta S.99.mp3
7.3	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Zuflucht & Erleuchtungsgeist	99	101	33-2	33 09.15 LT Grundlegende Gedanken S.88 - Bodhicitta S.99.mp3
7.4	Weg der Meditation - Augenblicklichkeit	203		34	34 14.15 LT Meditation Buch S.203.mp3
				35	35 15.45 RK Vipassana 6 - Gewahrsein geschieht.mp3
7.5				36	36 19.15 LT&RK Frage & Antwort.mp3
8.1	Abschluss			37	37 09.15 RK< Praxis im Alltag - Info Projekt Grüner Baum.mp3