

# Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters

von  
Gendün Rinpoche

Teil IV

20. - 27. Juli 2019

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 (20.7.2019) .....	4
1.1. Begrüßung .....	4
2. Unterweisungen des 2. Tages (21.7.2019) .....	8
2.1. Meditation - Grundlagen und Selbstbefreiung .....	8
2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Liebe und Mitgefühl (S. 114-116).....	9
2.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 171) .....	22
2.4. Gedicht: Sämtliche Phänomene (S. 253).....	30
3. Unterweisungen des 3. Tages (22.7.2019) .....	35
3.1. 5-faches zeitloses Gewahrsein – 5 Elemente – Meditation .....	35
3.2. Der Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 209-211).....	41
3.3. Gedicht: Glück findet sich nicht mit dem Willen (S. 178-179).....	52
4. Unterweisungen des 4. Tages (23.7.2019) .....	59
4.1. Om Mani Padme Hung Bedeutung – Meditation .....	59
4.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Liebe und Mitgefühl (S. 116-117).....	60
4.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S.117-118) ...	65
4.4. Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 211-216).....	70
5. Unterweisungen des 5. Tages (24.7.2019) .....	78
5.1. Meditation – Vertrauen in die Drei Juwelen .....	78
5.2. Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 212-213).....	79
5.3. Weg der Meditation – Gedanken als Freunde (S. 213-214).....	83
5.4. Begriffsklärungen: Seele, Selbst, Ich.....	86
5.5. Weg der Mediation - Gedanken als Freunde (S. 214-215).....	95
6. Unterweisungen des 6. Tages (25.7.2019) .....	101
6.1. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S.119-121) ..	101
6.2. Weg der Meditation – Gedanken als Freunde (S. 215-216).....	110
7. Unterweisungen des 7. Tages (26.7.2019) .....	117
7.1. Kontemplation und Zuflucht .....	117
7.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S. 121, b, c). 119	
7.3. Die Leerheit von Gedanken (S. 217 – 218).....	128
7.4. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 171-174) .....	137
8. Unterweisungen des 8. Tages (27.7.2019) .....	144
8.1. Meditation „Loslassen und offenes Sein“ .....	144
8.2. Mahamudra im Alltag – Ökologie und Dharma .....	146
Anhang – 2019: Übersicht Kapitel, Seiten im Buch, Audios (mp3) .....	153

# 1. Unterweisungen des 1. Tages (20.7.2019)

## 1.1. Begrüßung

*Audio 1: 01 LT-RK - Begrüßung-Einführung-Rahmen-Meditation. 20.07.19\_20.15*

Herzlich willkommen auf diesem weiteren Mahamudra-Kurs. Wir werden uns wieder in den Segensstrom von Gendün Rinpotsche hineinbegeben und uns führen lassen. Ich freue mich darauf. Wir werden es weiterhin so machen, dass wir abwechselnd meditieren und gehen und dann gibt es die Unterweisungen. Ich freue mich, hier zu sein und so viel vertraute Gesichter zu sehen. Und ich freue mich jetzt selbst, wieder in die Unterweisungen von Gendün Rinpotsche einzusteigen und einfach zu spüren, was das bewirkt, dass wir uns davon tragen lassen. Ich glaube, das ist das Wichtigste.

Ich möchte nachher gern noch mit euch meditieren. Das Wichtigste ist, volles Vertrauen zu haben, dass alles, was es braucht, ohnehin schon da ist. Also dass unser Geist wirklich alles schon in sich hat. Dass wir uns da hinein öffnen und nicht meinen, ich müsste jetzt ein gutes Retreat machen. Hegt gar nicht diesen Wunsch, ein gutes Retreat zu machen. Das gibt es gar nicht, denn es gibt kein schlechtes Retreat. Also gerade jetzt, wo ihr an die Motivation denkt – „Warum sitze ich hier, was mache ich?“ – öffnen wir uns ständig dem Sein, so wie es jetzt gerade ist. Und da geht es manchmal turbulenter zu und manchmal ist es etwas ruhiger, und das hat alles dieselbe Natur des Geistes. Das hat alles dieselben Geistesqualitäten. Wir brauchen nicht woanders zu suchen.

Dazu lade ich euch ein, und ich freue mich riesig darauf, das mit euch zu teilen, eine Woche diese Selbstverständlichkeit des Seins miteinander zu teilen. Da freue ich mich. Machen wir Ferien zusammen, das ist eine gute Einstellung. Lasst uns jetzt gewahre, achtsame Ferien miteinander leben, liebevoll, weich im Umgang, wobei das „achtsam“ nicht mit dem „Achtung“ einhergeht, sondern es ist eine warme Aufmerksamkeit, die all das wahrnimmt, was ohnehin ist und die von selber da ist, sobald wir ausgeschlafen genug sind. Dann wird der Geist von selbst wach. Dann sind wir von selbst da, nehmen wahr. Das lassen wir zu und freuen uns dran.

So ganz wie ein berühmter Mahamudra-Text heißt: „Genesung in der Natur des Geistes“. Das können wir uns so vorstellen, als ob wir jetzt gerade aus etwas mehr Verwirrung kommen. Wir waren jetzt gerade in der Aktivität. Wir sind zumindest mal angereist. Einige von uns haben noch intensiv gearbeitet. Und jetzt lassen wir das alles sich entspannen, sich öffnen und lösen.

Zum Teil kommt es zum karmischen Feuerwerk. Da haben wir noch viele Gedanken. Das macht gar nichts. Das lassen wir genauso verpuffen, wie jedes andere Feuerwerk auch verpufft. Wir brauchen den Geist nicht ruhig zu machen. Wir brauchen nur zu erkennen, dass es sich um ein Feuerwerk handelt, um die sprühende Kreativität unseres Geistes. Und darauf freue ich mich, das mit euch zu teilen.

Wollen wir ein bisschen meditieren, um hineinzufinden ins Retreat? Da auch einige neue Gesichter da sind, möchte ich ein paar Dinge sagen, die ich in den letzten Jahren auch schon erwähnt habe.

### **\* Meditation (10:25 – 35:11) \***

Wenn ich sage „Lasst uns meditieren“, dann schmunzele ich immer, wenn ich sehe, wie sich alle zu-rechtrücken und jetzt meinen, etwas Besonderes zu tun. Wir machen nichts Besonderes, wir lassen nur das Überflüssige weg. Wie ist es, wenn ich alles Überflüssige, alles, was es jetzt eigentlich gar nicht braucht, weglasse? Dann passiert etwas ganz natürlich: Ich spüre den Körper, das heißt ich spüre wieder, wie ich mich fühle, die Körperempfindungen sind Teil davon. Ich brauche mich auf nichts zu konzentrieren, ich brauche nicht zu fokussieren, das ist überflüssig. Ich kann den Geist einfach lassen, wie er ist. Ich kann mich – dieses ominöse Ich –, ich kann mich einfach lassen, diesen Geistesstrom lassen, wie er ist. –

Das Denken um mich selbst ist auch ziemlich überflüssig. Sogar das Denken um andere ist überflüssig. Es reicht zu fühlen, da zu sein. Wir brauchen uns nicht mit der Vergangenheit zu beschäftigen, wir brauchen nicht in die Zukunft vorauszueilen. Und was die Gegenwart angeht, so gibt es einfach dieses fließende Sein, immer wieder neu, immer wieder ein bisschen anders. Einfach ohne Schnörkel. –

Wenn ihr dabei das Gefühl habt, dass es gut tut, dass es wohltuend ist, dann seid ihr auf dem richtigen Weg. Einfaches Sein ist wohltuend. Wir brauchen uns da nicht zu beschneiden. Wenn Gedanken aufkommen, tauchen sie auf, kein Problem. Wir lassen sie in ihrem einfachen Sein. Sie tauchen auf, schon kommt die nächste Erfahrung, wir brauchen sie gar nicht extra noch loszulassen, das nächste Erleben ersetzt das Denken, das gerade eben noch war. –

Vielleicht bemerkt ihr, dass eure Aufmerksamkeit wie so ein Bedürfnis hat, irgendwo zu ruhen, irgendwo zur Ruhe zu kommen. Lasst die Aufmerksamkeit dort ruhen, wo es sich wohltuend anfühlt. Für den einen mag das in den Atemempfindungen sein, für jemand anderen im Erleben der Offenheit, des offenen und fließenden Seins. ... Manche lassen den Geist vagabundieren und ihre Aufmerksamkeit ruht einfach darin, nach nichts zu greifen. –

Und die Kunst besteht darin, zu genießen, ohne zu greifen. Das Sosein genießen, die Freude, die damit einhergeht zu spüren, ohne an irgendetwas festzuhalten. –

Nach einer Weile ist es ganz gut und natürlich, sich zu fragen, na, wie sieht's aus? Hat sich das Überflüssige wieder breitgemacht? Ist es möglich, irgendwo noch weiter zu vereinfachen? ...

Aus der Sicht des Erwachens sind die Muster, die uns vom Erwachen trennen, daran zu erkennen, dass sie zu allerlei Unnötigem führen, allerlei unnötigen Ausschweifungen im Geist: Gedankenschlaufen, Bewertungen, Stimmen, Bilder, alles Mögliche. Und wenn wir üben, dieses einfache Sein üben, dieses natürliche Sein, dann geben wir diesen Mustern keine Kraft mehr. Wir bedienen sie einfach nicht mehr. Wir bemerken, dass sie anspringen und indem wir es merken, lassen wir es, sie weiter zu bedienen, ihnen mit Interesse, mit Greifen – wie der Buddha sagte – zu folgen. Wir lassen es.

Das ist eine verflixt schwierige Aufgabe, dieses natürliche Sein über längere Strecken zu praktizieren, weil es diese ständige Aufmerksamkeit braucht, es zu merken, wenn diese Gewohnheitsmuster anspringen. Ein völlig selbstverständliches Denken über dieses und jenes. Ein völlig selbstverständliches Fühlen, wo wir dann bei genauerem Hinschauen merken, dass es sich um ein Bewerten handelt, ein „ich mag“, „ich mag nicht“. Das drückt sich als Gefühl aus. Und jedes Mal, wenn wir so irgendetwas von der Sorte, irgendetwas von unserem Feuerwerk erleben, dann öffnen wir uns da hinein. Wir öffnen uns in die Erfahrung. Es ist so, wie wenn wir bei einem Feuerwerk so staunend „Oh!“ sagen und „Ah!“. Und in dem „Oh!“ und „Ah!“ lassen wir schon weiterfließen.

Es könnte sein, dass einige von euch sehr müde sind. Das wäre ganz normal, denn so wie ich auch, kommen einige von euch sicherlich aus einem intensiven Alltag und da möchte ich euch jetzt gleich entlassen, um schlafen zu können. Vor dem Einschlafen ist es gut, wenn ihr euch noch austauscht darüber, wie ihr das mit dem Fenster halten wollt usw., also einfach die übliche Diskussion Frischluft usw., dass ihr das klärt, wie ihr das im Einvernehmen machen wollt.

Und dann beginnt die Zeit des Schweigens. Ich bin gar kein so großer Fan vom Schweigen. Was ich gut daran finde, und das werden wir diese Woche nutzen, ist, dass Schweigen die Situation vereinfacht, so als würden wir Labortüren schließen und uns in ein Labor begeben, wo wir unter vereinfachten Bedingungen ohne viel Zusatzeinwirkungen etwas erforschen können. Was wir hier vorhaben, ist unseren Geist zu erforschen. Zu erforschen, wie es ist zu sein, einfach mal so. Und da ist das Schweigen hilfreich, weil ich durch das Schweigen nicht in die Geschichten der anderen verwickelt werde. Ich verwickle mich nicht, weil ich die Möglichkeit dazu nicht habe. Ich bin unter Entzug. Aber ich verordne mir diese Laborsituation, damit ich erforschen kann, was in mir los ist, ohne allzu viele Fremdeinflüsse.

Natürlich wünschen wir uns, dass ihr auch im Schweigen ganz natürlich seid: Also warme Blicke, ihr könnt euch auch mal umarmen, was auch immer, was sich gerade richtig anfühlt. Schließlich kennen sich viele von euch schon seit Jahren, aber wir sprechen nicht. Wir sind einfach offenen Herzens miteinander unterwegs in dieser Woche, wir brauchen den Augenkontakt nicht zu vermeiden, überhaupt nicht, aber wir machen nichts weiter draus. Und wir wissen, dass alles, was wir in den Augen des anderen lesen, unsere Vermutungen sind. Damit hat es sich. Eine Vermutung, die nicht weiter erforscht wird durch Gespräch. Wir lassen es dabei, es ist Teil dieses Feuerwerks. Wir bleiben im Schweigen, um genau das beobachten zu können, das, was in unserem Geist so alles abläuft, und wie sich das auch wieder auflöst, wie das nächste kommt und sich gestaltet, und wie wir Einfluss darauf haben können. Wir üben auch, nicht nur alles sich auflösen zu lassen, sondern Einfluss zu nehmen auf das Geschehen, indem wir unsere Aufmerksamkeit dort halten, wo es uns guttut, versteht ihr?

Wir üben nicht nur passiv, alles entstehen und sich auflösen zu lassen, sondern natürlich richten wir unsere Aufmerksamkeit zum Beispiel in dieses offene Sein. Wir benutzen Beispiele von Weite oder wir benutzen Beispiele, so entspannt zu praktizieren wie eine Großmutter, die ihre Kinder hütet oder wie ein Trottel, der seine Kühe hütet – eben nicht hütet, ihr kennt diese Beispiele. Oder wir nutzen das Beispiel, so entspannt zu sein wie ein Baumwollknäuel, ein Watteknäuel. Und so nutzen wir zwar Bilder, aber die helfen uns, die Aufmerksamkeit zu halten in einer Qualität des Seins. Eine mitfühlende warme Qualität des Seins, eine offene, eine fließende. Und das ist die Art und Weise, wie wir gestalten. Also da, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, dort geben wir Energie hin. Und diesmal geben wir die Energie nicht ins Gespräch, nicht so sehr in den zwischenmenschlichen Austausch.

Der geht aber trotzdem weiter. Wir sehen einander ja. Wir nehmen einander ja wahr. Wir fühlen einander. Wir kriegen auch ein bisschen die Aufs und Abs beim anderen mit. Das sind zwar Vermutungen, aber etwas kriegen wir mit, und das ist gut so. Wir stellen das nicht ab. Also bitte öffnet das Herz eher, denn das ist Teil des natürlichen Seins: Schweigen mit offenem Herzen, das ist, was wir uns sehr wünschen, ganz natürlich. Und wenn es die Situation braucht, dann könnt ihr auch sprechen. Aber nur, wenn es die Situation braucht. Vermutlich wird es gar keine Situation geben, wo es das braucht.

Der Buddha sprach immer von „edler Rede“, er sprach nicht vom „edlen Schweigen“. Eigentlich geht es nicht ums Schweigen, sondern es geht darum, das überflüssige sinnlose Reden sein zu lassen und nur dann zu reden, wenn es Sinn macht und von Herzen kommt. Also eine echte Kommunikation, eine authentische, etwas, das hilft. Es geht um die „edle Rede“. Und um da hineinzufinden, gehen wir erstmal ins Schweigen, und dann wird die Rede bedeutungsvoller. Die kriegt dann mehr Gewicht. Und dann hat auch der Blick mehr Gewicht, dann hat alles etwas mehr Bedeutung.

Das wäre so das Anliegen, dass wir miteinander in dieses Labor gehen, in dem es um das Erforschen des natürlichen Seins geht. Wie bin ich, wie ist dieser Geistesstrom, wenn die Aufmerksamkeit ganz im Heilsamen ruht. Und es ist nicht speziell heilsam, Anstrengungen zu machen. Nur dann, wenn sie notwendig sind. Versucht doch mal rauszufinden, ob es überhaupt notwendig ist, Anstrengungen zu machen. Gendün Rinpotsche sagte immer: „Unsere Anstrengung besteht darin, auf dem Sitz anzukommen.“ Das ist was der Schüler zu leisten hat, auf dem Sitz anzukommen, also in der Situation anzukommen, wo die Übung beginnt. Den Rest lassen wir den Lama tun. Nicht mich, nicht den Lama, der vor euch sitzt, sondern den inneren Lama. Das lassen wir die Natur des Geistes tun. Der Geist selbst übernimmt dann die Führung, und der will sich entspannen, der will sich öffnen, das ist seine Natur: Offen fließen, frei mitfühlend zu sein, das ist seine Natur. Also strengt ihn nicht an. Zwingt ihn zu nichts. Lasst ihn.

Und wenn der sich ausgeruht hat, wenn er genug geschlafen hat, dann will er von selbst spielen, der ist kreativ. Und dann richtet diese kreative Aufmerksamkeit in die Bereiche, wo es besonders sinnvoll ist, weiterzuforschen. Wie ist zum Beispiel authentisches Mitfühlen, ohne sich zu forcieren? Wie ist dieser ganze Prozess des Seins, was der Buddha unbeständig nannte: Prozess, Wandel. Wie ist es, einfach nur

zu sein, ohne jemand zu sein? Dieses „jemand“ ist nämlich auch wieder etwas Überflüssiges. Wir sind sowieso, ohne dass wir ständig an unserer Identität zu feilen hätten. Das brauchen wir gar nicht. Diese Gedanken sind überflüssig, wir sind sowieso einfach ein Unikum, ein Unikat. Wir sind eine einzigartige Person sowieso, und brauchen gar nicht daran zu feilen. Je mehr wir da so ankommen in diesem natürlichen Sein, desto mehr werden wir verstehen, dass das der Weg des Erwachens ist.

Da bitte ich euch, dass wir miteinander in dieses Labor eintreten, wo jeder sein eigenes Erwachen kennenlernt, erforscht. Es ist nicht so schwierig. Das Schwierige ist, die vertrauten Gewohnheiten zu entspannen. Diese vertrauten, alles verkomplizierenden Gewohnheiten, die gilt es zu entspannen. Das erscheint schwierig. Ist es nicht. Aus dem Blickwinkel dessen, der das zulässt und sich daran gewöhnt hat, ist dieses Festhalten absolut anstrengend. Das ist das Schwierigste. Es ist, als würden wir uns ständig das Anstrengendste und Schwierigste zumuten. Da wir so daran gewöhnt sind, ist die Einladung zum einfachen Sein eine extreme Herausforderung. Aber wenn ihr das so hinkriegt, wie jetzt gerade die letzte Viertelstunde beim Meditieren, dann wird das ein Genuss, dann wird es eine Freude. Das waren so meine Gedanken zum Schweigen.

### **\* Ende der Meditation \***

Das wäre das Ende dieser Einstiegsmeditation. Wir machen das abends immer so: abends ist offenes Ende und morgens ist offener Anfang. Offenes Ende bedeutet, ich werde jetzt den Gong schlagen, damit ihr alle merkt, jetzt kann ich aufstehen. Ich habe aber noch gar keine Lust aufzustehen, ich werde weiter meditieren. Deswegen geht ihr mal raus, und nur die, die jetzt noch hier meditieren wollen, die bleiben da. Die anderen legen sich ganz getrost schlafen. Und wer morgen früh als erster Lust hat, hier unten weiter zu meditieren, kommt in den Saal und die anderen kommen allmählich dazu. Und um halb sieben beginnen wir dann alle gemeinsam. Also alle, die dann schon wach sind.

Ihr solltet kein schlechtes Gewissen haben, falls ihr es spürt, ich brauche noch die weitere Stunde Schlaf, noch zwei Stunden. Tut das, sorgt für euch, dass ihr gut schaut und dann wirklich in ein, zwei Tagen ausgeschlafen seid. Habt keine Scheu. Das ist einfach ein Erfahrungswert von mir als Meditationslehrer, dass die Menschen ein, zwei, drei Tage brauchen, um richtig anzukommen, ausgeschlafen, ausgeruht zu sein. Nutzt die Zeit. Wenn ihr nicht auf der Bremse steht beim Entspannen, geht alles viel schneller. Also gönnt euch die Entspannung, die der Körper möchte, die der Organismus möchte. Und das ist jetzt der Gong, die Klangschale, jetzt ist Schluss.

## 2. Unterweisungen des 2. Tages (21.7.2019)

### 2.1. Meditation - Grundlagen und Selbstbefreiung

*Audio 2: 2 LT - Meditationsanleitung-Grundlegendes-Meditieren und befreien von selbst.*

21.07.19\_06.30

Guten Morgen alle miteinander. Wir beginnen mit den Gebeten jeweils beim Guru-Yoga. Das machte Gendün Rinpotsche so, um uns daran zu erinnern, dass die eigentliche Zuflucht der Guru des offenen Gewahrseins ist, der hier in dem Gebet symbolisch über unserem Kopf verweilt, über unserem Scheitel, und am Ende des Gebetes mit uns verschmilzt. Und wir spüren diese Präsenz des Buddha-Gewahrseins dann in unserem Herzen und lassen den Guru in uns meditieren. Die anderen Gebete sind dann in der Reihenfolge Zuflucht und Bodhicitta und die vier Unermesslichen.

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

**\* Meditation (5:00 – 15:24)<sup>1</sup> \***

Und dann schauen wir, dass wir so sitzen, dass wir anstrengungslos da sein können. ... Wir vertrauen uns diesen Prozessen an, die von selbst laufen. Der Atem fließt von selbst ein und aus. der Geist, solange er nicht vollkommen schläft, ist von selbst bewusst, Erfahrungen, verschiedene Sinneserfahrungen inklusive Denken und Fühlen tauchen von selbst auf, und sie alle lösen sich auch von selbst auf. Wenn wir dabei ganz ohne Greifen bleiben, in diesem vertrauensvollen offenen Sein, spricht man davon, dass sich die Erfahrungen von selbst befreien. –

Lasst uns direkt diese ganz entspannte Übung praktizieren, uns vertrauensvoll alldem zu überlassen, was von selbst stattfindet. Und dabei fühlen wir, schmecken wir die Qualitäten des gewöhnlichen Gewahrseins. Wir können sie beobachten, aber selbst das Beobachten ist eigentlich auch eine etwas unnötige geistige Leistung. Wir brauchen sie nur zu erleben. Lasst uns das für eine Weile üben. –

Na, wie geht es mit dem einfachen Erleben, wo sich alles von selbst auflöst? Beim Meditieren gibt es wie im Leben verschiedene Haltungen. Die einen sind so wie jemand, der am Fluss sitzt und immer flussabwärts schaut. Dieser Mensch sieht, wie sich alles auflöst. Alles, was war jetzt schon nicht mehr ist. Das ist oft die Perspektive von Menschen, die älter werden und deren Blick sich eher rückwärts wendet.

Dann gibt es die Menschen, die sitzen am Fluss und schauen aufwärts, immer in das hinein, was kommt und freuen sich auf das, was kommt oder haben Angst davor, was kommt. Als würden sie immer dem Strömen entgegenschauen und spüren, wie das Leben so anbrandet. Und dann gibt es Menschen, die sind so, als würden sie gerade vorm Fluss sitzen und immer das Strömen, das Jetzt erleben.

Und Mahamudra-Meditation ist so, dass wir auch dieses strömende Jetzt nicht zum Gegenstand machen, so als würden wir immer sagen, jetzt, jetzt, jetzt und uns beschreiben, wie es jetzt gerade ist. Das brauchen wir nicht.

Wir weiten unseren inneren Blick so, dass wir wie panoramisch das alles wahrnehmen. Wir sind selber der offene Raum, in dem das Erleben fließt. In diesem offenen Raum, in diesem offenen Fließen, lösen sich die Vorstellungen von Zeit auf, die Vorstellungen von etwas Kommendem, etwas Gehendem, etwas Seiendem.

---

<sup>1</sup> Längere »stille Phasen« in den Meditationen sind im Text mit einem eigenen Absatz und einem Gedankenstrich ( – ) gekennzeichnet. In den Audios wurden diese auf ca. eine Minute gekürzt und es ist nicht mehr ersichtlich, wie lange sie wirklich gedauert haben.



Wir treten ein in das unfassbare Erleben, wie es halt ist, wenn wir ohne Vorstellungen einfach sind. Dabei kann uns helfen, dass wir mit einer Vorstellung arbeiten, dass dieses Sein sich schon seit unendlicher Zeit vollzieht und sich unendliche Zeit weiter vollziehen wird, um uns zu helfen, das Greifen nach Vergangenheit und Zukunft aufzulösen und auch das Greifen nach dem Gegenwärtigen sein zu lassen. In den jetzigen Erfahrungen sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft alle enthalten. Das jetzige Gestalten, das was sich jetzt gestaltet, ist der Ausdruck von vorher, ist die Erfahrung des Jetzt und gestaltet das, was nachher kommt. Wenn wir das einmal tief verstanden haben, dann können wir auch diese Vorstellungen loslassen und so einfach sein, in der Meditation, beim Üben. Im Alltag oder auch nach der Meditation machen wir uns durchaus Gedanken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Aber jetzt ist das wirklich überflüssig.

Schaut mal, ob euch das hilft, so in dieser Selbstbefreiung des Seins aufzugehen. –

### **\* Ende der Meditation \***

Lasst uns der Vollständigkeit halber die Praxis widmen, obwohl sie weitergeht. Das Üben geht weiter in die Pause hinein.

### **\* Widmung \***

## **2.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Liebe und Mitgefühl (S. 114-116)**

*Audio 3: 3 LT - Essenz des Mahamudra-Meditation-S.114 Liebe und Mitgefühl. 21.07.19\_09.15*

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

Dharma-Unterweisungen werden traditionell immer in diesem Rahmen gegeben, dass wir zunächst Zuflucht nehmen und die Motivation entwickeln, und zum Schluss widmen. Und das waren jetzt gerade die Gebete. Ich bin mir bewusst geworden, dass doch einige Teilnehmer zum ersten Mal dabei sind, deswegen möchte ich ein paar Worte dazu sagen.

Das erste Gebet, das erwähnte ich schon kurz, da verbinden wir uns mit dem, was wir Guru nennen. Guru ist eigentlich der erwachte Geist, und wir verbinden uns aus der Haltung dessen, der sich jetzt gerade hinsetzt und noch nicht ganz im Guru angekommen ist. Und wir bitten den Guru, sich zu manifestieren und dann mit uns zu verschmelzen als Bestätigung unserer eigenen Buddhanatur, unserer eigenen erwachten Natur.

Und dann kommt das zweite Gebet, wo wir Zuflucht und Bodhicitta entwickeln, was wir dreimal singen. Und die Essenz davon ist zunächst einmal, dass wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen. Buddha bedeutet hier das Erwachen und bedeutet auch, dass wir die Unterstützung aller Erwachten einladen. Dharma bedeutete die Natur des Seins, das ist die eigentliche Zuflucht. Wir können uns nur mit der Wirklichkeit, wie sie halt ist, verbinden. Die Wirklichkeit zu verstehen, das ist die eigentliche Zuflucht. Und Dharma-Unterweisungen sind Unterweisungen, die uns das Verständnis des Seins erleichtern. Es gibt sehr viele verschiedene Bedeutungen von dem Wort Dharma, zehn verschiedene Bedeutungen auf Sanskrit. Dharma bedeutet hier vor allen Dingen die Lehre von der Wahrheit und der Wahrheit selbst, bedeutet auch spirituelle Praxis, aber hier vor allen Dingen als Zuflucht: In die Natur des Seins hinein Zuflucht zu nehmen. Und Sangha ist die Gemeinschaft, all derer, die uns unterstützen auf dem Weg, die uns unterstützen, dies zu verwirklichen und dadurch frei zu werden. Also Buddha ist das Erwachen, Dharma der Weg des Eintretens in das Sosein, in das Erwachen und Sangha sind die erfahrenen Helfer auf dem Weg.

Und danach sprechen wir dann noch den Wunsch, dass wir zum Wohle aller Lebewesen die befreienden Qualitäten verwirklichen mögen. Damit sind all die aus Mitgefühl entstehenden Qualitäten gemeint wie Freigiebigkeit, heilsames respektvolles Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer im Tun des Heilsamen, meditative Sammlung und Weisheit. Das alles entspringt aus Mitgefühl.

Und wir praktizieren den Dharma mit dem Wunsch, dass das Zusammensein hier, diese Woche, die wir jetzt miteinander teilen, dass das schlussendlich allen zugutekommt, also nicht bei uns bleibt. Dass es allen zugutekommt und zur Erleuchtung, zum Erwachen aller beiträgt. Und das wird noch mal unterstrichen im zweiten Gebet, was wir dann dreimal machen, das ist das dritte insgesamt.

Das sind die vier Unermesslichen, wo wir sagen: Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen usw. Und da bringen wir diese Motivation noch stärker zum Ausdruck: Die Liebe, die alle Lebewesen in ihrem Glück und ihrer Befreiung unterstützt. Das Mitgefühl, die innere Haltung, überall wo wir es können, Leid zu reduzieren, Leid aufzulösen und auch die Ursachen für Leid. Dann die Freude oder Mitfreude, die Freude – das ist eine ganz vielgestaltige Freude – eigentlich ist die Freude die, die aus dem Erleben der Natur des Seins entsteht, und es ist aber auch die Mitfreude am heilsamen Verhalten aller an der inneren Entwicklung, an den Prozessen, an all dem, was zum Erwachen beiträgt, inklusive die grundlegenden Qualitäten des Seins.

Und Gleichmut ist der vierte Wunsch, wo wir allen Lebewesen wünschen, dass wir alle in diesem offenen fließenden Sein ankommen. Wo wir frei von Anhaften und Ablehnen in diesem weisen Gleichmut verweilen. Weisheit und Gleichmut sind eigentlich Synonyme hier. Es gibt keinen Gleichmut, wenn er nicht auf Weisheit beruht. Wenn er auf Anstrengung beruht, ist es kein wirklicher Gleichmut, dann ist es eine Geduldssprobe. Gleichmut entsteht daraus, dass wir merken, dass das, was normalerweise unser Greifen auslöst, gar nicht greifbar ist, dass wir es gar nicht greifen können. Das Angenehme können wir nicht festhalten, das Unangenehme können wir nicht fortschieben, die Gedanken und Emotionen haben keine fassbare Natur. Sie dauern so lange, wie wir sie nähren, sie sind Prozess, aber kein Ding. Sie lösen sich in dem Moment auf, wo wir sie nicht mehr nähren. Und das ist das Gewahrsein dieser nicht greifbaren Natur, die zu Gleichmut führt. In diesem Gleichmut wünschen wir allen Lebewesen zu verweilen, das ist gleichbedeutend mit dem Wunsch, dass sie erwacht sein mögen. Das geht gar nicht anders: Erwachen zu der Natur, dieser nicht greifbaren, nicht fassbaren Natur aller Erfahrungen.

Nach dieser kurzen Erklärung der Einstiegsgebete möchte ich überleiten in das, was wir heute Morgen praktiziert haben. Wir haben nämlich diesen Gleichmut praktiziert, vielleicht ist euch das aufgefallen. Es war keine Gleichmutsübung, sondern eigentlich eine Erkenntnisübung, und die bringt den Gleichmut. Erkennen bringt diese nicht-greifende Grundhaltung. Und da einige von euch nicht da sein konnten, weil sie das Frühstück vorbereitet haben und ihr euch auch keine Notizen machen konntet, wiederhole ich noch mal kurz, was die Essenz war von heute Morgen:

Im Grunde genommen war es eine Meditation, das Überflüssige sein zu lassen, womit wir schon gestern bei der Einführung so andeutungsweise angefangen hatten. Man könnte den ganzen Dharma-Weg so beschreiben, das Überflüssige sein zu lassen. Und was überflüssig ist, das entscheidet jeder von uns selbst. Ich finde es ziemlich überflüssig, mir weitere Ursachen für Leid zu erzeugen. Ich finde es ziemlich überflüssig, weiter festzuhalten, da wo es weh tut. Ich finde es ziemlich überflüssig, mir Gedanken über Dinge zu machen, die sowieso stattfinden und meinen Kommentar gar nicht brauchen. Ihr könnt ja gucken, wo ihr selbst ökologischer unterwegs sein könnt, also etwas energiesparender mit euch selbst umgehen könnt, so dass ihr die Energie dahin steckt, also dass ihr eure Aufmerksamkeit dahin steckt, wo ihr gerne unterwegs seid, wo ihr es für sinnvoll haltet.

Wir nehmen als Meditationsobjekte, als Stützen fürs Meditieren am liebsten etwas, was ohnehin einfach da ist und von selbst stattfindet. Eine der Lieblingsmeditationen der Buddhisten ist ja mit dem Atem,

das heißt mit den Atemempfindungen, weil die tatsächlich von selbst stattfinden, und auch ein wunderbarer Spiegel dafür sind, wenn wir unnötigerweise eingreifen.

Ihr habt vielleicht bemerkt, dass das Beobachten des Atems den Atem verändert, leicht verändert. Und wenn ihr Absichten hegt, verändert es den Atem ganz schön stark. Wir können da schon daran lernen, absichtsloser gewahr zu sein. Der Atem ist ein wunderbarer Spiegel dafür. Aber auch sehen, hören, sonstige Körperempfindungen, spüren, riechen, schmecken und gewahr sein, all das findet von selbst statt.

Das sind wunderbare Meditationsstützen. Wir brauchen nichts zu tun. Wir könnten genauso gut mit dem Hören als Stütze praktizieren. Wir könnten genauso gut, wie das im Vipassana ja oft üblich ist, mit den Körperempfindungen überall im Körper praktizieren. Es findet ständig etwas statt, und das ist wunderbar.

Wir nehmen das, was ständig stattfindet, ohne unser Zutun als Stütze, um uns in gewahrem Sein zu üben. Und wir nehmen uns natürlich eine Stütze, wenn wir überhaupt eine nehmen, bei der wir uns wohlfühlen. Nicht eine, die Anhaften auslöst, das heißt, wir würden z.B. nicht auf das Bild unseres Geliebten und unserer Geliebten meditieren oder unserer Kinder. Wir nehmen etwas, was erstmal keine Emotionen auslöst. Später gehen wir zu diesen interessanteren Objekten. Da nehmen wir aber vorzugsweise die, die Ärger auslösen, damit wir dort schon mal das Loslassen lernen.

Also wir nehmen Empfindungen, wir nehmen das Erleben selbst als Stütze, um gewahr zu sein. Aber was ist dieses gewahre Sein? Das gewahre Sein im Mahamudra ist ein nicht eingreifendes Gewahrsein. Und zuerst ist das so ein Gefühl wie ein neutraler Beobachter, zuerst, als würden wir gleichmütig beobachten, wie das alles so stattfindet, wie das Sein sich entfaltet.

Dann merken wir natürlich, dass sich das Sein entfaltet, auch wenn wir nicht beobachten, also entweder abgelenkt sind, irgendwo in unseren Tagträumen unterwegs oder in unseren Gefühlen, und es entwickelt sich alles weiter. Wir sind nicht speziell beobachtend. Oder wir sind tatsächlich eins mit einem nicht-greifenden Erleben. Und in beiden Fällen, egal ob abgelenkt oder unabgelenkt, findet das Erleben von selbst statt. Es findet nicht etwa mehr Erleben statt, wenn wir beobachten.

Seid ihr so weit einverstanden? Das Beobachten verändert das Erleben subtil, aber es schafft nicht mehr Erleben. Es verändert auch nicht die Tatsache, dass alles, was wir erleben, sich ändert. Selbst wenn wir greifen, ändert sich alles. Wir können den Prozess des Änderns, des Wandels gar nicht aufhalten, egal wie fest wir greifen – das geht gar nicht. Und dem stellen wir uns beim Üben. Wir stellen uns dem, indem wir gewahr werden, so wie ich das mit dem Beispiel des Flusses beschrieben habe: Wie alles erscheint, wie sich alles auflöst und wie wir da in der Mitte von diesem Strom des Erlebens krampfhaft versuchen, in der Gegenwart uns immer wieder Bezugspunkte zu schaffen und merken, dass das ziemlich überflüssig ist. Dieser Strom des gegenwärtigen Erlebens fließt wunderbar, auch wenn wir dort nicht versuchen, irgendwelche klaren Fixpunkte einzuschlagen.

Also immer ich und was ich jetzt erlebe, das ist unser vertrauter Fixpunkt. Wir versuchen ein Ich als einen Mittelpunkt des Erlebens zu halten, und von diesem Mittelpunkt des Erlebens setzen wir uns zu allem in Beziehung. Mal kurz dort ins Hören, mal kurz ins Sehen, mal kurz ins Denken, mal kurz ins Fühlen, immer wieder.

Aber so ist das Erleben gar nicht. Üben bedeutet, gewahr zu werden, dass wir auch ohne diese ständigen Pendelbewegungen zwischen dem, was da erlebt wird und einem vermeintlichen Ich auskommen können. Wir können gut ohne das auskommen, der Geist braucht gar nicht so zu pendeln zwischen ichbezogenen Kommentaren und Erleben. Das Erleben für sich, dieser Strom der verschiedenen Sinneserfahrungen, die finden von selbst statt, lösen sich von selbst in die nächste Erfahrung auf. Es braucht keinen Kommentar. Und wir merken mit dem fortgesetzten Üben, dass wir ganz schön viel Energie sparen

können. Wir bemerken natürlich unsere normalen Kommentare, wir bemerken die beobachtende Distanz, wir bemerken hier und da Stimmen, die bewerten: „Es ist gut.“ „Es ist nicht gut.“ Dann merken wir „So lass doch mal los!“ eine Elternstimme in uns, die den Guru spielt. Wir merken so alles Mögliche, was in uns stattfindet „Jetzt lass doch mal sein.“ Wir wiederholen uns die Unterweisungen, damit die Meditation besser wird. Ja, das ist dieser zweite Film, der ständig läuft. Also fast ständig.

Es gibt nämlich auch Unterbrüche, und die sind sehr interessant. Der läuft nämlich gar nicht ständig, dieser Film. Wir bemerken, dass es manchmal einfacher geht, und wir finden Gefallen daran, denn wir sitzen ja schließlich irgendwo ganz still und brauchen gar nicht über irgendetwas nachzudenken. Das gegenwärtige Erleben verlangt nicht danach, es sei denn, wir hätten ein Problem, über das wir nachdenken müssten. Wir brauchen das gar nicht. Es wird für uns gesorgt, wir dürfen einfach hier sein.

Wir merken, dass es manchmal Momente gibt, wo wir uns wie vergessen hatten: Irgendwo bei der Gehmeditation waren wir nicht ganz so kontrollierend unterwegs, wir waren auch nicht abgelenkt. Das Gehen hat einfach stattgefunden. Auch jetzt: Manchmal findet das Hören und Verstehen einfach statt, ohne dass wir noch sagen: „Ich muss das verstehen.“ Das findet einfach statt, es fließt so rein, wir machen gar nichts, verstehen einfach. Wir sind geübt genug, dass die Worte sich einfach automatisch innerlich abbilden und Erfahrungsprozesse auslösen. Das findet einfach statt. Wir nennen das dann entspanntes Zuhören. Das findet aber auch beim Sehen statt. Wir schauen, und wir brauchen nicht noch zu sagen, das ist ein Soundso, eine Soundso, und da geht der Weg lang. Wir schauen und wir sehen und wir wissen, wo es lang geht. Wir kriegen ganz viel mit ohne zusätzliche Kommentare.

Wenn wir weiter praktizieren, merken wir, dass diese zusätzlichen Kommentare der Versuch sind, das Erleben etwas zu strukturieren. Ich würde sagen, etwas auch zu verlangsamen. Diese Benennungen, diese zusätzlichen Gedankenbewegungen geben uns ein Gefühl von Sicherheit in diesem unglaublich schnell fließenden Sein. Man kann sagen, dass das Sein, das Leben, keine Geschwindigkeit hat, weil man es gegen nichts messen kann. Geschwindigkeit muss man immer gegen etwas messen. Eigentlich ist das Phänomen des Lebens etwas ohne Geschwindigkeit, aber es ist auch ohne Bezugspunkt. Und wir schaffen uns mit dem Ich, was Kommentare macht, immer Bezugspunkte und haben damit eine Orientierung in diesem unendlichen Strömen.

Schaut mal, das Beispiel des Flusses wäre ja noch ganz sympathisch, wenn immer alles in eine Richtung strömen würde. Es ist schon schwierig genug, mit einer strömenden Richtung zurechtzukommen. Die Wirklichkeit ist anders. Wir sitzen jetzt hier im Raum mit 75 Leuten, bei jedem strömt es, bei jedem finden Prozesse statt. Die Dinge, die uns umgeben, sind auch Prozess. Draußen finden Prozesse statt, hier im Raum, überall. Man kann nicht behaupten, es habe eine Richtung. Es geht in alle möglichen Richtungen. Schon allein im Fühlen geht es in die Richtungen des Mögens und des Nicht-Mögens. Beim Verstehen geht es in Richtung des Verstehens, vollkommenen Verstehens und Nicht-Verstehens und Zweifels und, und, und. Und zwischendurch geht es mal rückwärts in die Vergangenheit: Ach, hätte ich doch daran noch gedacht. Ach, hätte ich doch noch Bescheid gesagt, dass er auf den Kurs kommen soll, was auch immer. Und dann geht es vorwärts, plötzlich sind wir schon beim Mittagessen oder was wir nach dem Kurs machen – es geht in so verschiedene Richtungen. Plötzlich denken wir an unseren Bruder, unsere Schwester, was die wohl machen, dann geht es auf derselben Zeitachse, was die jetzt gerade machen oder unsere Partner, wie die unterwegs sind. Es geht in alle Richtungen.

Das ist leben. Und wir kriegen von all dem etwas mit, all das schwingt in uns. Und es ist ganz normal, dass wir versuchen, da etwas Ruhe reinzubringen. Wir versuchen das durch Bezugspunkte, ich und du und unsere Beziehungen und meine Identität und was ich mache und mein Lebensprojekt und wer ich war und wer ich sein werde und wer ich jetzt bin. Manche bringen noch Gott mit ins Spiel, denn es ist immer gut, jemanden zu haben, der sich um alles kümmert, das bringt auch Klarheit rein.

Aber all das sind Hypothesen über das Leben. Wir arbeiten mit einer Menge von Hypothesen, Annahmen über die Wirklichkeit. Hat jemand von euch schon mal die Vergangenheit gesehen, die Zukunft? Dass sind Annahmen. Durchaus verlässliche Annahmen, aber als Erleben gibt es diese gar nicht. Das Erleben von Vergangenheit und Zukunft findet immer im Jetzt statt. Jeder Gedanke über die Vergangenheit, jede Erinnerung ist Jetzt-Erleben. Wir können gar nicht in der Vergangenheit sein, wir können nur im Jetzt die Auswirkungen des Vergangenen erleben. Zukunft kommt sowieso immer anders als man denkt, klar, aber sie wird jetzt erlebt. Sie wird dann auch jetzt sein, wenn sie sich manifestiert.

Wir haben abstrakte Vorstellungen über die Menschen, mit denen wir leben, eine Soundso. Und die ist aber völlig Prozess. Wir wissen gar nicht, was die jetzt gerade erlebt, ein Soundso, was der jetzt gerade erlebt. Wir haben so äußere Bezugspunkte.

Das, was ich euch beschreibe, ist die Grundlage der buddhistischen Lehre. Vor zweieinhalbtausend Jahren, als in Indien so viel Wandel war, unglaublich viel Wandel, durch die Werkzeuge, die es dann gab, Eisenwerkzeuge, entstand zum ersten Mal ein Überschuss in der Produktion, Strukturen in der Gesellschaft veränderten sich. Leute konnten es sich erlauben, als freie Wanderer durch die Gegend zu ziehen. Und Spiritualität konnte ihren Platz haben, weil man sich nicht nur ums Leben und Überleben zu kümmern brauchte. Und so manche Religionen – zu der Zeit sind ja viele entstanden – haben versucht, solche klaren Bezugspunkte aufzubauen. Theistische Ansätze, poly-theistische Ansätze usw. – es gibt verschiedene.

Der Buddha war damit nicht zufrieden, weil es die Ursachen des Leides, des Stresses nicht wirklich beseitigt. Es gab nur vorübergehende Ruhe. Und mit der Unbeständigkeit des Seins war man damit noch nicht ganz eins, noch nicht ganz im Frieden. Und er nahm sozusagen das Dilemma der Menschen bei den Hörnern und hat gesagt, dass die Unbeständigkeit selbst die Zuflucht sei. Das ist im Grunde genommen die Aussage des Buddhas, sich ganz auf das Sein einzulassen, sich nicht gegen die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit zu sträuben, sondern zu bemerken, dass es in diesem unbeständigen, sich ständig wandelnden Sein, dass es da gleichbleibende Qualitäten gibt, wozu der Wandel gehört und diese Offenheit des Geistes, in der das alles erfahren wird: die Qualitäten des nicht Fassbaren, des nicht Greifbaren. Und dass dadurch, wenn man sich da einlässt, innere Qualitäten zum Vorschein kommen, die genauso nicht fassbar sind, aber die in allen von uns stecken. Er nannte dies das Erwachen, das Erwachen dieser inneren Freiheit, dieser inneren Qualitäten.

Er nahm also den Stier bei den Hörnern, die Unbeständigkeit, mit Geburt und Tod und Leid und Nicht-Festhalten-Können von Angenehmem und Nicht-Weghalten-Können von Unangenehmem. Er nahm den Stier bei den Hörnern und hat gesagt: Und genau das ist die Zuflucht. Reden wir nicht darum herum, laufen wir nicht davor weg, indem wir uns diese und jene Hypothesen einbilden darüber, was das Leben nach dem Tode ist oder vor dem Tode oder was jetzt eine Zuflucht außerhalb von unserem Erleben ist – die Natur des Erlebens ist selbst die Zuflucht.

Und das ist eigentlich alle Dharmapraxis. Ob wir im Vipassana unterwegs sind, mit *anicca*, mit Unbeständigkeit und *dukkha*, was aus dem Auflehnen gegen diese Unbeständigkeit passiert. Und dann *anatta*, mit dem Nicht-Selbst, was die Natur dieses Prozesses beschreibt, dass es in diesem ganzen Prozess kein stabiles individuelles Selbst gibt. Oder wenn wir es ganz andersherum aufziehen, zum Beispiel wie im Dzogchen, als die natürliche Vollkommenheit des sich entfaltenden Seins, die Perfektion des Augenblickes, wo es nichts hinzuzufügen, nichts wegzunehmen gibt. Oder im Mahamudra als die Beschreibung dieses natürlichen Seins mit all seinen Qualitäten. Es ist egal, wie wir es beschreiben. Dharmapraxis ist immer dieses Zulassen, Annehmen, Fließen-Lassen, Eins-Werden mit dem Prozess und alles Überflüssige, alles Konstruierte weglassen. Das Überflüssige ist das Konstruierte, das ist das, was wir zusätzlich reinmachen, reinbringen in unser Erleben und was ganz schön viele Komplikationen auslöst.

Wir sind beim Thema Samsara angekommen. Samsara ist eine riesige Zwangsneurose. Zwangsneurosen sind schwer heilbar, aber es gibt Hoffnung. Jeder ist in seiner individuellen Zwangsneurose, das ist dieses zwanghafte, verkomplizierende Denken, Interpretieren, Fühlen, Ich-Fühlen, ein Subjekt aufbauen, getrenntsein vom Objekt und von anderen. All das ist unsere Zwangsneurose, die wir ständig nähren, unnötigerweise. Völliger Kräfteverschleiß, so schade. Individuell können wir da rausfinden, aber kollektiv sind wir auch da drin. Also kollektiv sprechen wir uns die ganze Zeit immer auf dieser Ebene an und ziehen einander natürlich auch hinein in solche Muster.

Kollektiv ist es fast schon verboten zu erwachen. Das ist einfach jemand, der dann nicht mehr planbar ist, der dann nicht mehr zur Verfügung steht. Solange die Menschen gut in ihrer Zwangsneurose funktionieren, kann man sie schön greifen oder angeln und dann sind sie gute Konsumenten. Man kann sie gut bei ihrer Abneigung angeln. Dann führen sie Kriege und spalten sich in Parteien und sind keine gefährlichen Freunde. Große Zusammenschlüsse von Menschen, die sich mögen, sind immer gefährlich – also man braucht unsere Zwangsneurose. Das ist die kollektive Zwangsneurose, die lässt uns nicht so leicht los.

Und da brauchen wir Sangha, da brauchen wir Menschen, die mit uns ähnlich unterwegs sind. Da ist es total hilfreich, dass wir uns gegenseitig helfen, dass sich jeder aus der individuellen Neurose befreit, dieses individuelle Samsara. Und dann brauchen wir es, dass wir einander unterstützen, dass möglichst viele den Weg daraus finden. Das nennt man Bodhicitta, den Geist des Erwachens. Das ist die Haltung der Erwachten, den Weg nicht nur für sich selbst zu gehen, sondern – befreit von der Zwangsneurose – den anderen den Weg zu zeigen, wie sie auch in diese Freiheit finden können, es ihnen zu ermöglichen.

Das ist die Grundlage des Dharmas. Eigentlich habe ich jetzt alles erklärt damit.

Dieses Freisein von der Zwangsneurose nennt man Nirwana, das ist Frieden. Das bedeutet, dass keine dieser künstlichen Konstrukte mehr genährt werden, dass wir dieses Überflüssige lassen, und sehr einfach unterwegs sind, immer einfacher. Der Weg des Erwachens ist, immer einfacher und natürlicher zu werden. Ganz unauffällig im Grunde genommen, nichts Spektakuläres, ganz unauffällig.

Und der Mahamudra-Ansatz ist, zusammen mit anderen, die das auch lehren, ist, dass Samsara und Nirwana nicht getrennt sind, dass wir nicht woanders hinmüssen. Schaut mal, jetzt gerade könnte es Samsara sein, jetzt gerade könnte es Nirwana sein. Also bei jedem von uns könnte es so oder so aussehen. Wenn im jetzigen Erleben der Geist frei ist von Greifen, Identifikation, wirklich offen und fließend, ohne eine künstliche Dualität aufzubauen, dann wäre es Nirwana. Und dasselbe Sein, gerade hier im Raum, ebenfalls zuhörend und verstehend usw., könnte auch ein verzweifelter Samsara sein, wo ich mir innerlich an den Kopf fasse und sage: Was mache ich hier nur und bin schon ganz aufgebracht und kurz davor, den Raum zu verlassen. So könnte es auch sein. Und alles dazwischen, also etwas moderatere Formen von Samsara, leichter erträgliche Formen von Samsara.

Das ist das, was wir jetzt praktizieren. Wir nehmen jeden Moment, also jedes Erleben, wie es jetzt gerade ist und öffnen uns, und gehen in dieses fließendere Erleben. Wir brauchen gar nicht hinzuschauen, ob das jetzt Erwachen ist oder nicht, das spielt gar keine Rolle. Einfach das überflüssige Greifen weglassen. Immer wieder hinschauen und durchschauen. Denn das Greifen selbst, diese greifenden Geistesbewegungen, zum Beispiel etwas, was aus Sorge und Angst entsteht oder aus Verlangen usw., vergleichen mit anderen, diese ganzen Prozesse, diese Prozesse selbst sind uns wieder Lehrerin/Lehrer in der Natur des Seins, auch sie haben keine Substanz. Immer wieder hineinschauen, immer wieder schauen, ob das Ichgefühl wirklich Hinweise auf ein Ich gibt: Ist da ein Ich zu finden, ist da tatsächlich eine Emotion zu finden? Wo steckt die Angst? Wie ist es eigentlich? Immer wieder gewahrer werden, wie es eigentlich ist. Und da drin finden wir Befreiung. Da merken wir: Huch, schon wieder weg, war eben noch so stark, jetzt schon wieder weg, keine Substanz.

Wir erleben die unbeständige substanzlose Natur des Seins ganz unmittelbar. Dafür gibt es das Wort Leerheit, leer von Solidität, leer von einem Selbst, von etwas Beständigem. Das können wir bei allem erfahren. Nichts ist beständig. Diese Leerheit von etwas Beständigem können wir ständig erfahren. Auch jetzt: Wo sind die Worte, die ich vorhin gesagt habe? Alles schon vorbei. Das Einzige, was interessiert, ist, falls diese Worte einen etwas offeneren Geisteszustand ausgelöst haben, ein Verstehen. Und es ist nicht das begriffliche Verstehen. Es ist das nicht-begriffliche innere Verstehen, was zu einem Lassen führt, einem Fließen-Lassen, einem Sich-Anvertrauen-Können. Das ist interessant, das ist das Eigentliche, worum es geht.

Jetzt hört mal Gendün Rinpotsche zu, mit genau dieser Perspektive von meiner Einleitung. Ich habe euch die Essenz des Mahamudra jetzt in wenigen Worten zusammengefasst. Ich lese euch noch eine Passage von Gendün Rinpotsche. Wir machen ja wieder weiter, Seite für Seite, Stückchen für Stückchen, die Unterweisungen hier in dem Buch. Wer das noch nicht hat, könnte da großen Nutzen daraus ziehen. Ihr könnt mitlesen, reinschreiben. Wir sind ein bisschen begrifflicher unterwegs, während ich aus dem Buch unterrichte. Ich bin auf Seite 114 unten, da haben wir letztes Jahr aufgehört. Wir sind an drei, vier verschiedenen Stellen im Buch unterwegs. Das ist die erste von den Stellen, wir hüpfen immer ein bisschen im Text hin und her, damit wir nicht allzu lange auf einem Thema herumkauen. Seite 114 unten, letzter Absatz:

**Bei unseren Bemühungen, anderen zu helfen, können Hindernisse und Schwierigkeiten auftreten – es wäre ein Wunder, wenn das nicht der Fall wäre. – Es kann sein, dass wir jemandem nicht wirklich helfen können, weil wir noch nicht genügend Weisheit und Erfahrung besitzen. Statt uns davon entmutigen zu lassen, sollten wir einfach mit unseren derzeitigen Fähigkeiten unser Bestes tun und Wunschgebete – Wünsche – machen, später über weiterreichende Fähigkeiten der Hilfestellung zu verfügen.**

Sprechen wir mal Klartext: Also, wir sind jetzt vielleicht noch nicht erwacht, möchten anderen aber schon helfen, kriegen ständig Schwierigkeiten, wenn wir versuchen, das zu tun. Wir tun trotzdem unser Bestes. Wir nehmen die Schwierigkeiten mit als unsere Lehrerin, tun unser Bestes und arbeiten daran, noch tiefer zu verstehen, noch umfassender zu erwachen, und damit wird sich unsere Hilfe qualitativ weiterentwickeln, verbessern. Keineswegs hören wir auf, in der Welt aktiv zu sein und einander zu helfen, bloß weil wir das noch nicht so toll hinkriegen. Das wäre furchtbar, wenn wir warten müssten, bis wir Superfrau, Supermann sind. Das geht nicht. Wir müssen weiterhelfen, so unvollkommen wie das ist.

Und wir machen Wünsche, da wo wir merken, wo unsere Grenzen sind. Wir machen Wünsche, dass wir in Zukunft da auch noch besser helfen können, also dass diese Grenzen sich auflösen. Dieser Wunsch beflügelt unsere Praxis, der bewirkt, dass wir ganz viel Energie in die Arbeit mit dem eigenen Geist stecken, mit den eigenen Emotionen, Projektionen usw. und dadurch in der Lage sind, besser zu helfen. Gendün Rinpotsche sagt weiter:

**Falls jemand unsere Hilfe abweist, sollten wir uns nicht enttäuscht von ihm abwenden oder gar ärgerlich werden, sondern akzeptieren, dass es Situationen gibt, in denen wir nicht direkt helfen können.**

Das wird recht häufig der Fall sein. Denkt einfachmal an eure Eltern oder sonstige Familienmitglieder. So gerne würdet ihr vielleicht den Dharma mit ihnen teilen und wie wenig wollen sie davon wissen. Ist doch so. Mir sind da völlig die Hände gebunden. Bei meiner Familie gibt es eine Person vielleicht, und bei meinen Neffen und Nichten gibt es schon ein bisschen etwas, aber mir sind die Hände gebunden. Die leben ihr Leben, und da habe ich nichts zu suchen. Da bin ich einfach nur Bruder, Onkel, Großonkel inzwischen schon, normaler Mensch. Die müssen durch ihre Zwangsneurose durch, sie leben sie, ist okay, muss man zuschauen. Das war furchtbar bei meinen Eltern, da zuzuschauen, aber ich konnte nur

ganz begrenzt helfen. Also auch ich musste mir alle Omnipotenz-Gedanken abschminken, hier allen helfen zu können. Gerade da, wo man es am liebsten möchte, dort ist es einem oft nicht gegeben. Bei anderen geht es unglaublich gut. Das ist gemeint damit. Es ist ganz konkret. Wir werden also nicht ärgerlich, sondern akzeptieren, dass es Situationen gibt, in denen wir nicht direkt helfen können.

**Auch hier machen wir – Wünsche – Wunschgebete, dass Hilfe später möglich sein wird. Kraft dieser Wunschgebete finden wir immer wieder zur Bodhisattva-Geisteshaltung zurück und können so auch schwierige Situationen in Gelegenheiten zum Fortschritt auf dem Weg zur Erleuchtung verwandeln.**

Wir können immer etwas lernen, egal wie schwierig es wird. Eigentlich kann man sagen, je schwieriger es wird, desto mehr können wir lernen. Es wird ja immer deswegen schwierig, weil wir irgendwo im Clinch sind. Da ist also ganz viel Potenzial zu lernen, weil offenbar noch starke Vorstellungen in mir aktiv sind, wie etwas zu sein hat. Das Leben entwickelt sich nicht so, wie ich mir das vorstelle, ich komme unter Spannung und habe eine Menge zu lernen. Ich habe verkehrte Annahmen über die Wirklichkeit genährt, über das Leben: Vorstellungen, wie es zu sein hat, wie es nicht zu sein hat. Hoffnungen gehabt, schneller helfen zu können und alles geht den Bach runter, statt dass die Hilfe weitergeht. Das Projekt wird vielleicht sogar zerstört, in dem ich aktiv war - wir müssen durch alles durch. Die Welt, in der wir leben, wird zerstört, trotz aller Anstrengungen. Es gibt ganz viel zu lernen, wie wir da im Herzen offenbleiben können.

**Mitgefühl – Mitfühlen – entsteht aus dem Gewahrsein des Leidens anderer – und wenn wir wirklich hinschauen, sehen wir eigentlich überall nur Leid.**

Ihr müsst wissen, dass das von einem der glücklichsten und fröhlichsten Menschen der Welt kommt, dieser Ausspruch. Das ist hier keine Leidenspropaganda: Oh, die Welt ist ein Jammertal. Aber tatsächlich ist es so. Wir schauen in den eigenen Geist und obwohl wir schon ziemlich glücklich unterwegs sind, sehen wir, wie massiv unsere Zwangsneurose noch aktiv ist.

Und natürlich sehen wir die auch um uns herum. Wir sehen, dass Menschen, die zwar äußerlich in besten Bedingungen sind, geradewegs in ihr Leid hineinlaufen und es immer weiter nahren, immer weitere Anspannung haben, so stark, so, so stark. Und es liegt nicht an den äußeren Bedingungen. Wir schauen uns um. Wie viele wirklich freie und glückliche Menschen kennt ihr? Ihr kennt Menschen, die vorübergehendes Glück erfahren und wir merken, dass in der Art, wie sie nach diesem Glück greifen, das Leid schon vorprogrammiert ist. Wenn das mal nicht mehr ist, wenn da plötzlich eine Krebsdiagnose Einzug hält, wenn es da plötzlich zu einem Seitensprung des Partners kommt, oder, oder, oder, schon ist das große Leid vorprogrammiert.

**Wir erkennen, dass selbst diejenigen leiden, die in günstigen Umständen leben und von außen gesehen glücklich erscheinen. Wir sollten uns nicht vom äußeren Anschein täuschen lassen: Auch dort, wo es weder Hunger noch Durst gibt, wo es keinen Krieg und keine materiellen Sorgen gibt, ist Leid.**

*Wer tiefer schaut, sieht unendliches Leid.*

Ich bitte euch, diesen tiefen Blick zu entwickeln, dass wir uns keine Illusionen machen. Wir machen uns jetzt eine nette Woche, okay, aber ich mache mir doch keine Illusionen. In der Tiefe werden sich das Leid und die Ursachen für weiteres Leid nur dann auflösen, wenn es in dieser Woche gelingt, wieder ein Stückchen weiterzugehen im Auflösen dieser Ursachen, nämlich dieser starken Ichbezogenheit.

Und tatsächlich ist es unglaublich hilfreich zu sehen, wie omnipräsent die ist, wie dadurch überall alle nicht befreiten Lebewesen im Leid unterwegs sind. Und dann zu sagen: Und genau daran möchte ich in meinem eigenen Geist etwas ändern und andere daran auch Teil haben lassen. Die Perspektive, dass



überall Stress ist, Anspannung, nehmen wir mal ein anderes Wort für Leid, das ist Stress, ist Anspannung. Jeder hier im Raum ist mit Anspannung unterwegs, mehr oder weniger.

Das ist so unnötig. Wir könnten ungestresst hier sein. Und es ist gut, das zu sehen, das ist wirklich gut. Das ist eine nüchterne Sicht des Seins, aber sie muss uns nicht unglücklich machen. Wir kennen einen Weg, und wir wissen auch schon, wie es geht, wir haben schon erste Erfahrungen damit gesammelt. Wir haben zum Beispiel schon erfahren, dass wenn ich nicht verstehe, was dieser Tilmann da vorne erzählt, dass es mir guttut, mich zurückzunehmen und zu sagen: »Lass den mal erzählen.« Das ist doch viel entspannter als zu sagen: »Ich muss das verstehen«, und mir dann wieder vorwerfe, dass ich das nicht auf die Reihe kriege. Oder: »Kann er nicht mal klar deutsch reden«, was auch immer, es ist Stress, das brauchen wir nicht.

Der entspannte Geist versteht am besten und am schnellsten. Das wissen wir ja schon. Deswegen nehmen wir das ganz relaxed, wenn uns hier und da einmal Passagen nicht klar sind. Wir gehen mit der Klarheit. Wir gehen mit dem, was in einen entspannten Geist gut reinkommt, gut verständlich ist, freuen uns daran. Das ist schon eine sehr viel entspanntere Haltung als in manchen anderen Lern-Situationen, wo wir das Gefühl haben, wir müssten eine Prüfung bestehen und wir würden begutachtet, ob wir alles 100-prozentig auf die Reihe kriegen. Das ist ja hier gar nicht der Fall, wir können hier ja voll entspannen. Es kann sogar jemand einschlafen beim Unterrichten, es wird nichts passieren.

**Um anderen helfen zu können, ist es unbedingt notwendig, dieses Leid zu sehen. Dafür müssen wir mit einem mitfühlenden, liebevollen und zugleich sehr klaren, durchdringenden Blick hinter die Kulissen schauen. Wenn wir frei von persönlichen Interessen und frei von Faszination das Leben anderer betrachten, sehen wir ihre Ängste und ihr nicht enden wollendes Leid – nicht enden wollende Anspannung – und bei jedem ist es ein wenig anders. Diese Anspannung – dieses Leid entsteht durch die allgegenwärtige Unwissenheit – durch das allgegenwärtige mangelnde Gewahrsein, also einfach, dass es jedem an Gewahrsein mangelt, Nicht-Verstehen, wie das Leben ist, wie der Geist funktioniert, mangelndes Verständnis von dem, wie es wirklich ist – und drückt sich aus in Hoffnung und Furcht – dass wir in Erwartungen und Befürchtungen unterwegs sind.**

Wenn ich jetzt könnte, würde ich alle Erwartungen und alle Befürchtungen, was unsere gemeinsame Woche angeht, jetzt hier aus dem Fenster rausbefördern und im Thuner See versenken oder in der Luft auflösen. Wir wäre denn das, wenn wir diese Woche völlig frei von solchen Erwartungen und Befürchtungen angehen? Leben werden wir sowieso, es sei denn, einer von uns stirbt, okay, kann auch passieren, ja wir müssen realistisch sein. Wie wäre es, wenn wir es völlig ohne Erwartungen angehen, stressfrei. Ich weiß, dass das eine kostbare Zeit für euch ist, und es ist ganz natürlich, dass ihr euch gesagt habt: Ich lege jetzt eine super Woche hin und ich werde sowas von stressfrei sein. Wir machen aus dem stressfrei Stress.

Lassen wir es doch sein, brauchen wir doch nicht. Wenn nicht hier, wo denn sonst. Versteht ihr, es ist zu kostbar, um das mit Stress zu vergeuden. Das können wir auch fürs ganze Leben sagen, dass es zu kostbar ist, um es mit Stress zu füllen. Das stimmt. Aber hier sind wir in einer genialen Übungs-Situation. Das heißt ja nicht, dass wir diese Woche nicht gut nutzen werden. Wenn wir ganz entspannt herangehen, werden wir sie sicherlich viel besser nutzen, das heißt, sie wird mehr Nutzen entfalten. Die Erfahrungen, die wir machen, werden zu einem vermehrten Gewahrsein führen, weil wir offen sind, weil wir nicht so unter dem Druck stehen, Vorstellungen erfüllen zu müssen. Ein großes Geschenk, was wir uns machen können. Und jeder, der sich das Geschenk macht, macht es auch allen darum herum.

Erleuchtungsstress brauchen wir nicht. Die Natur des Geistes ist schon erleuchtet. Das Sosein braucht nicht noch extra irgendetwas, um es dann zu einem erleuchteten Sosein zu machen. Wir wissen nur, das, was uns trennt von dieser unmittelbaren Erfahrung des Soseins, das sind diese vielen Muster, die sich immer so schnell dazwischenschieben, dass wir nur zu einem unvollständigen Erleben des Soseins

kommen. Also die kommentierende beobachtende Distanz, die Bewertungen, der Reporter, der ständig läuft, und, und, und, eben Hoffnungen und Befürchtungen. Das schiebt sich dazwischen, Anhaften und Ablehnen, Vergegenständlichen, das schiebt sich dazwischen. Also was heißt dazwischen, da ist gar niemand, wo sich was dazwischenschieben kann, es überlagert das, es überdeckt das.

Der völlig entspannte Geist ist der erwachte Geist, also entspannt im Sinne von offen, gewahr, ohne Stress. Nicht entspannt im Sinne von entspannt und schläfrig und irgendwie nicht da. Das ist Mahamudra, das, was ich gerade gesagt habe, der entspannte offene Geist ist natürlicherweise gewahr, natürlicherweise erwacht.

**Wir sehen vielfältige Variationen – dieser Anspannung – dieses Leides und erkennen zugleich das Gemeinsame am Leid aller Wesen.**

Das wurde jetzt gerade doch ziemlich offenkundig. Jeder von uns hat seine persönliche Variante von Anspannung, klar. Das nennt man die Person, das, was uns ausmacht. Unsere Vorlieben und Abneigungen, da hat jeder so seine eigene Variante. Jeder hat seinen eigenen Körper, hat damit zu tun, mit den ganzen Empfindlichkeiten, die der Körper so mit sich bringt, hat seine eigenen biografischen Belastung. Da sind wir alle unterschiedlich. Das, was uns unterscheidet, das nennen wir Karma, das sind die Prägungen, die uns unterscheiden. Aber wie sich das manifestiert in unserem Geist, die Art und Weise, wie es sich manifestiert, das ist bei allen von uns gleich. Wie sich Denken zeigt, wie sich Fühlen zeigt und dass es natürlich keine Substanz hat und sich auflöst und dass bei jedem von uns im Grunde genommen das Phänomen Geist gar nicht fassbar ist, dass wir gar keinen Geist finden können, obwohl wir ständig drüber sprechen, das ist bei allen von uns gleich. Es ist bei allen von uns auch gleich, dass wenn weniger Stress und Anspannung da sind, dass wir subjektiv weniger Leid erfahren, das ist bei jedem von uns so. Bei jedem von uns ist es so, dass wenn dieses Leid wegfällt, dass wir uns frei fühlen. Bei jedem von uns ist es so, dass wenn diese Anspannung wegfällt und wir völlig offen sind, dass Liebe, Mitfühlen und freigiebiges Sein alles natürlicherweise zum Vorschein kommt, weil keine Barrieren mehr da sind: Die Angst, festhalten zu müssen, mich nicht zeigen zu können, das Ich schützen zu müssen – das ist alles weg. Und von daher kommen diese innewohnenden Qualitäten bei allen von uns natürlicherweise zum Vorschein.

Das meint Gendün Rinpotsche mit diesen Sätzen, wo er sagt: Wir sehen vielfältige Variationen dieses Leides und erkennen sogleich das Gemeinsame am Leid, und ich habe hinzugefügt, und auch in der Befreiung aller Lebewesen, was das Leid angeht.

**Das sollte nicht zu Depression oder Traurigkeit führen, sondern immer mehr Energie in uns freisetzen, für die Befreiung aller Lebewesen zu arbeiten und so vielen von ihnen wie möglich den Schlüssel zur Befreiung in die Hand zu geben. Wir sehen, wie sie nach Glück suchen und dabei nur noch mehr Leid erzeugen, weil ihre Unwissenheit - ihr mangelndes Gewahrsein - sie blind macht. Es wird unerträglich, dies mitanzusehen. Wir würden uns vielleicht gerne an einen Ort flüchten, um das Gesehene wieder zu vergessen, unser kleines, persönliches Glück zu leben und uns ein bisschen auszuruhen – aber das funktioniert nicht mehr.**

Das funktioniert nicht mehr, geht nicht. So die Almhütte irgendwo in den Bergen, wo das Leid nicht anklopft, wo wir nicht gewahr werden, was los ist. Jetzt, wo wir das alles schon einmal gesehen haben, ist das verlorene Zeit, jetzt noch auszubüchsen und zu sagen: Ich habe das nicht gesehen, solange es noch geht, mache ich mir eine schöne Zeit. Das ist so, als ob wir mit einem Stachel im Hintern unterwegs wären, es wird uns nicht mehr in Ruhe lassen. Was wir gesehen haben, können wir nicht vergessen. Das ist auch bei anderen Dingen so. Wir haben diese Wahrheiten gesehen, wir haben sie verstanden, und wir können uns manchmal so bisschen einlullen.

Das machen Menschen mit Zwangsneurose in den Ferien. Das, was sie Ferien nennen, ist der Versuch, sich ein bisschen einzulullen, um eine vorübergehende glückliche Zeit zu erleben. Das macht ihr anders.

Ihr habt jetzt eure Ferienzeit genommen und seid hierhergekommen. Das heißt, ihr lebt mit Risiko, man nennt das auch Abenteuerurlaub. Abenteuerurlaub macht wach. Ja, ihr seid jetzt eigentlich in einen Urlaub gekommen, wo es drum geht, wacher zu werden. Das ist kein Einlullen, und ihr verzeiht es mir sogar, dass ich euch bei der ersten Unterweisung direkt auf das Leid aller Lebewesen aufmerksam mache, was meine Aufgabe ist. Deswegen habe ich die Passage gewählt, weil es meine Aufgabe ist, von Anfang an unsere gemeinsame Arbeit in einen größeren Kontext zu stellen, so dass allen klar ist: Wir sind hier nicht nur für uns da. Wir sind für alle da, die mit uns verbunden sind. Und wir nehmen unsere Ferienzeit, um das zu üben, das zu lernen, was dann allen zugute kommen kann.

Wir können dieses Ferienlager, wo wir jetzt gerade sind, durchaus Dewatschen nennen, also den Ort der großen Freude. Dewatschen ist so ein reiner Bereich bei den tibetischen Buddhisten, *Sukhāvatī* auf Sanskrit, wo wir alle hinkommen wollen nach dem Tod, aber es ist in Wirklichkeit ein verstecktes Trainingslager, um sich nämlich wieder zu manifestieren zum Wohl aller Lebewesen, als Bodhisattva. Also eigentlich, um gute Bedingungen zu haben, den Rest-Weg durch das Leid, durch diese Anspannung hindurchzugehen, die Anspannung aufzulösen und sich wieder zu manifestieren in den verschiedenen Daseinsbereichen. Das hier ist auch Dewatschen, wir sind jetzt gerade dort.

Und in Dewatschen nehmen wir das Leid aller Lebewesen wahr, landen aber nicht in einer Depression, sondern nehmen das als eine ständige Energie, gewahr zu sein, uns zu öffnen, die Herzensöffnung wirklich ins Zentrum zu stellen. Jetzt geht es um den Herzensgeist, so offen, so fließend wie möglich, wow, um dieses einfache Sein immer wieder zu erleben. Und dieses einfache Sein werden wir anderen kommunizieren, sogar ohne Worte, wenn wir uns aus Dewatschen wieder in die stärkeren Kontakte mit anderen einlassen.

Also, unser kleines persönliches Glück zu leben, das funktioniert nicht mehr. Aber wir können das größere Glück leben, so offen unterwegs zu sein und Stress und Befreiung gleichzeitig wahrzunehmen. Wir können das, wir können gleichzeitig wahrnehmen, wie schlecht es jemandem geht und wie gut es ihm gehen könnte. Wir können die Qualitäten in jemandem wahrnehmen, das, was wir den Buddha im anderen nennen, das erwachte Potenzial, so wie dieser Mensch ist, wenn dieser Mensch völlig entspannt, völlig offen ist. Wir können das ahnen, selbst in der größten Verstrickung. Wir haben diese Fähigkeit.

Und das ist die Wahrnehmungsweise der Erwachten, die nehmen gleichzeitig Samsara und Nirwana wahr, in ihrer Gleichzeitigkeit. Das ist gleichzeitig da, in jedem von uns. Gleichzeitig sind wir mit unseren einengenden Mustern unterwegs und potentiell frei. Und das schimmert auch schon durch, es schimmert die ganze Zeit durch. Wir müssen auch da hinter die Kulissen schauen: Also, wenn es sich so glücklich anschaut, müssen wir hinter die Kulissen schauen und entdecken die Anspannung, aber hinter der Anspannung entdecken wir auch, wenn wir da noch tiefer schauen, die Freiheit, das freie Sein.

Diese Antennen haben wir. Und warum haben wir die? Weil wir selbst so sind. Wir spüren das alles bei uns, wir spüren, wie wir eigentlich frei sein könnten, wir spüren, wie wir oft verstrickt sind und angespannt, wir spüren genau, was wir für einen Zirkus machen, wir durchschauen diesen Zirkus schon, und jetzt geht es nur noch darum – „Butter bei die Fische“ wie man in Norddeutschland sagt – tatsächlich den Weg zu gehen und zu sagen: Schluss mit dem Zirkus, Annehmen des Leides, Durchschauen des Leides, Freiwerden darin, die natürlichen Qualitäten zulassen, fließen lassen.

Ich glaube, sowas Ähnliches sagt auch Gendün Rinpotsche:

**Es wird uns nicht gelingen, das gesehene Leid zu vergessen. Wir müssen immer daran denken und erkennen, dass nur der Dharma die Wesen zur Befreiung führen kann. Die Praxis der Lehren wird äußerst dringend für uns, um anderen so viel und so schnell wie möglich helfen zu können.**

**Indem wir an das Leid – an die Anspannung – aller Wesen denken, üben wir - Bodhicitta - den Erleuchtungsgeist, bis in allen Situationen ihr Wohl wie von selbst wichtiger wird als unser**

**eigenes. Jedes Mal, wenn günstige Umstände, Freude und Glück auftauchen, widmen wir sie sofort dem Wohl aller Wesen und richten so unseren Geist auf den größtmöglichen Nutzen für alle aus. Und jedes Mal, wenn wir Negativem und Schwierigkeiten begegnen, nehmen wir diese unverzüglich zum Wohle aller auf uns. Mit solch einer Geisteshaltung handeln wir als Bodhisattva, der den ständigen Austausch von sich und anderen praktiziert. Diese Haltung – anderen alle Vorteile zukommen zu lassen und selbst alle Nachteile und Schwierigkeiten anzunehmen – steht in heilsamem Gegensatz zu unseren gewohnten Tendenzen, stets vor allem für unser eigenes Wohl zu sorgen.**

***Den Erleuchtungsgeist hervorzubringen, kommt einer radikalen Umwandlung unserer Denkweise gleich.***

Ein paar ergänzende Worte noch: Dieses Wohl anderer, aller – also zum Beispiel würde ich jetzt euer Wohl in den Vordergrund stellen und mich dabei vernachlässigen – das ist eine heilsame Übung für mich in meiner Selbstbezogenheit, einfach mal mehr an die anderen zu denken, es ist aber nicht das Ende der Praxis. Das ist nur ein Heilmittel, „nur“ in Anführungszeichen, ein großes Heilmittel, ein wichtiges Heilmittel. Wir lernen, uns selbst nicht so wichtig zu nehmen und das Gesamtwohl im Auge zu haben. Eigentlich geht es nicht darum, sich selbst kleiner zu machen als das Wohl anderer, was tatsächlich der Fall ist, wir sind nur einer von 1 Milliarde Menschen, also wir sind tatsächlich weniger wichtig als die anderen, ich bin weniger wichtig als die 75 anderen, die hier in diesem Raum sitzen. Aber schlussendlich ist es ein Wir-Gefühl, und es geht darum, das Wir, ohne das Gefühl von Trennung zu haben. Eigentlich geht es immer um die gesamte Situation, inklusive Pflanzen, inklusive Tiere, inklusive aller nicht sichtbaren Lebewesen. Die Gesamtsituation ist das, was unsere Aufmerksamkeit braucht, und wir sind halt als Einzelperson nur ein kleiner Teil davon. Und tatsächlich erleben wir als Einzelperson die größte Freude, so im Wohl einer Gesamtsituation aufgehen zu können. Für unser Wohl ist also sowieso gesorgt. Wir kommen gar nicht zu kurz.

Denkt immer daran, das sind Unterweisungen zu einem Heilmittel, um den Kontrapunkt zu setzen zur Ichbezogenheit. Zur krassen Ichbezogenheit setzen wir den Kontrapunkt des Altruismus. Aber der Altruismus ist nicht das Ende des Weges. Altruismus macht aus erwachter Sicht keinen Sinn, denn Altruismus ist ein Wort, eine Haltung, die aus der Perspektive des Ichs geprägt wurde als Heilmittel für Ichbezogenheit. Wenn wir nicht mehr im „Ich und Andere“ denken, dann brauchen wir auch nicht altruistisch zu sein. Wir sind auch nicht egoistisch, wir brauchen uns gar keine Sorgen zu machen. Wir sind in Resonanz, wir sind Resonanzkörper, Resonanzgeist und in Resonanz nehmen wir die Gesamtsituation wahr und tun das, was an unserer Stelle in diesem verwobenen Netz der Gesamtsituation möglich ist. Wir tun das, ganz selbstverständlich, ohne Bremsen, ohne dass uns jemand sagen muss: Sei ein bisschen mehr altruistisch.

Dieses Denken in Egoismus und Altruismus ist völlig dualistisches Denken, aber als Geisteshaltung, als Heilmittel für krasse Ichbezogenheit ist altruistisches Mitgefühl extrem sinnvoll.

Jetzt ist es aber so, dass unsere Kultur ja sehr stark nach außen hin von diesem altruistischen Mitgefühl geprägt ist und ganz viele von uns in diesem Helfersyndrom landen, in dieser übertriebenen Form des Mitgefühls aus dem Ich heraus: Ich muss für andere da sein. Ich muss für andere sorgen. Und da kommen jetzt korrigierend aus dem buddhistischen Umfeld die ganzen Unterweisungen zur Selbstfürsorge, um das ein bisschen auszugleichen. Fang bei dir selbst an, kümmere dich erstmal gut um dich selbst, dann kannst du dich um andere kümmern. Auch das ist ein Heilmittel, denn aus dem mitfühlenden altruistischen Verhalten haben wir wieder etwas gemacht, was wir voll eingebaut haben in unsere Zwangsneurose, wir haben das voll eingebaut in diese Ichbezogenheit. Mitgefühl, mitfühlendes Handeln und soziales Handeln wurde eingebaut und sind gar nicht das, was wir hofften, dass es sein möge: ein Weg der

Befreiung – sondern sie werden zu einem Weg der Identifikation. Ich bin diejenige, die hilft, ich bin derjenige, der hilft. Und da kommen die ganzen Burnouts her.

Also durchschaut bitte diese Prozesse: Selbstmitgefühl ist ein Heilmittel, Altruismus ist ein Heilmittel für Fehlhaltungen. Der entspannte offene Geist braucht weder Selbstmitgefühl noch altruistisches Mitgefühl, der ist in Resonanz, der ist mitfühlend aus sich heraus. Ohne Angst, dass man selbst zu kurz kommt, ohne ein Müssen – „Ich muss mich um den anderen kümmern!“ – irgendwie so ein Bodhisattva-Programm, was man noch laufen hat. Der freie Geist ist nicht so, der braucht diese Heilmittel nicht mehr, die sind nur da, um etwas zu korrigieren.

Also schaut selbst, wo ihr wie korrigierend eure Aufmerksamkeit hinlenkt, mal mehr zum anderen, mal mehr zu euch, und dann hoffentlich immer mehr in ein Spüren der Gesamtsituation. Und das wird euch richtig guttun. In der Gesamtsituation sind wir ein wichtiger Teil, wir sind kein unwichtiger Teil, wir sind nicht unwichtig in dieser Welt. Wir sind der einzige Ort, an dem dieses ganze Erleben stattfindet. Aber es tut uns nicht gut, uns für den wichtigsten Ort des Universums zu halten, denn da gibt es noch genug andere. Das wird Stress, das führt zu Stress. Wenn sich einer von uns für wichtiger nimmt als die anderen, dann führt das zu Stress. Wenn sich einer von uns für unwichtiger nimmt als die anderen, dann führt das auch zu Stress, das ist auch nicht gesund, ist auch nicht natürlich.

Okay, vielleicht mache ich mal Schluss für jetzt, was die Unterweisung angeht. Das war die Morgenunterweisung und der Tag wird so ablaufen, dass es dann zwei oder drei solche Unterweisungen von mir gibt. Das ist ein bisschen Input, einfach so Anregendes von Gendün Rinpotsche, den ich ja viele Male über diese Themen habe sprechen hören, der uns das vorgelebt hat. Und das verbinden wir mit dem Üben. Das Üben ist immer das, was uns jetzt gerade guttut.

Und wenn ihr jetzt, nach diesen Unterweisungen, Sehnsucht habt, den Körper zu bewegen, dann tut das. Ihr könnt das als Gehmeditation tun, ihr könnt das aber auch mit Asanas füllen oder euch irgendwo hinsetzen, wo einen niemand stört und ein bisschen Pranayama üben oder ihr könnt den Berg rauffrennen und hoffentlich wieder runter. Das könnt ihr machen, ihr seid frei. Rainer und ich halten eine Struktur aufrecht, aber ihr seid frei, ihr tut das, was euch guttut. Und das kann euch gar niemand abnehmen, zu spüren, was euch denn nun wirklich guttut.

Bei einem strengen Kursprogramm ist untergründig eine verkehrte Annahme im Spiel, dass dieses Programm, welches auf dem Zettel steht, allen guttun würde. Stimmt natürlich hinten und vorne nicht. Deswegen bin ich Rainer ganz dankbar dafür, dass er uns davon befreit hat. Das ist natürlich ein Navigieren mit sehr viel mehr unbekannten Variablen. Das heißt, wir haben es jetzt mit Individuen zu tun, die ihrem eigenen inneren Piloten folgen. Das braucht viel Respekt, damit das hier auch im Haus gut läuft. Das heißt, wir bleiben weiter im Schweigen. Wir schauen, dass wenn wir unsere Körperübungen machen, dass wir es an den Orten machen, oben auf der Terrasse, im Wintergarten. Also, ihr schaut einfach, das geht schon.

Und die anderen, die die klassische Gehmeditation machen, die nehmen das zur Praxis dazu. Wenn ihr Gehmeditation in der Stadt macht, in Bern, Zürich, wo auch immer, da laufen auch alle möglichen Leute rum. Das gehört mit zur Übung dazu, dass man einfach mitbekommt, dass jemand am Rande meines Gesichtsfelds auf einer Yogamatte sitzt und Verrenkungen macht. Das geht gut, gehört mit zur Praxis dazu, dürfen wir alles schmunzelnd zur Kenntnis nehmen und haben die Aufgabe, selbst zu spüren, was uns gut. Wir werden dann ab und zu Gongs läuten. Also zum Beispiel jetzt eine klassische Phase Gehmeditation oder anderes, und dann kommt der nächste Gong, und der bedeutet dann jeweils, jetzt ist wieder für die, die wollen, die Möglichkeit als Gruppe Sitzmeditation zu üben. Und wenn das vorbei ist, kommt wieder Gehmeditation, also körperorientierte Praxis und dann setzen wir uns wieder. So wollen wir den Rhythmus aufrechterhalten, und da braucht es jeweils einen Gong. Der Gong verpflichtet euch nicht, zu kommen, tatsächlich ist es eine Einladung zu kommen.

### 2.3. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 171)

*Audio 4: 4 LT - S. 171 Buddha-Natur \_Sehen und Hören ohne Schleier\_ 4 Aspekte der Einsicht.  
21.07.19\_14.15*

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

Während der letzten vier Zeilen dieses Gebets können wir uns vorstellen, dass aus unserem Herzen Licht ausstrahlt in alle Richtungen, auch nach oben und auch nach unten, in alle Richtungen zu allen Lebewesen. Dass sie alle berührt werden von diesem Licht und ihre Buddhanatur zum Vorschein kommt, also sie zu ihrem erwachten Sein, ihren erwachten Qualitäten stimuliert werden, dass das in ihnen sichtbar wird und dass sie alle diese völlige Offenheit erfahren. Das ist die Visualisation, die mit dem letzten Gebet einhergeht. Die Farbe des Lichts ist am besten regenbogenfarbiges Licht, also Licht in allen Farben als Symbol für die Präsenz aller Buddha-Qualitäten.

Jetzt möchte ich in der Unterweisung mit euch weitermachen auf Seite 171, ebenfalls dort, wo wir letztes Jahr aufgehört haben. Es geht um diese Buddhanatur. Seite 171 genau in der Mitte:

#### **Die Buddhanatur ist die Dimension der allgegenwärtigen, wahren Natur aller Phänomene in Samsara und Nirwana.**

Ein Satz, der vielleicht einfach ein paar Wort-Erklärungen braucht: Buddhanatur, das sind die innewohnenden Qualitäten unseres Geistes, das ist unser Potential zu erwachen. Dieses Potential zu erwachen ist der Erfahrungsbereich, die Erfahrungsdimension aller Phänomene in Samsara und Nirwana. Phänomene bedeutet hier: Alles, was wir in Samsara und Nirwana erleben können. Phänomen ist nicht etwas Äußeres, sondern alle Erscheinungen, alle Erfahrungen, alle Phänomene. In diesem Sinn kann man auch sagen: Alles, was so phänomenal auftaucht, erlebbar wird. Also alles Erleben im Bereich der Verstrickung, genannt Samsara, und im Bereich des freien Seins, genannt Nirwana, hat die Natur, hat die Qualitäten erwachten Seins, alles Erleben. Und diese Qualitäten erwachten Seins werden hier als allgegenwärtig und authentisch oder wahr bezeichnet. Es ist die Natur allen Erlebens, aller Phänomene.

Ich möchte euch das an wenigstens einem Beispiel klarmachen: Wenn wir ärgerlich sind, dann denken wir doch, volle Pulle Samsara. Wir sind ärgerlich, vielleicht richtig wütend, wir könnten den anderen mal oder wünschen ihm dieses und jenes. Oder zumindest wollen wir die Situation weghaben, wir sind in Abneigung und Ablehnung. Darin ist erstmal nichts Befreites zu entdecken, und wir würden nicht vermuten, dass die erwachte Natur des Geistes, die Qualitäten des Erwachens, in dieser Erfahrung zu finden sind. Das würden wir erstmal nicht denken. Wir würden überall sonst suchen als in der Erfahrung des Ärgers. Ihr könnt Ärger ersetzen durch Ehrgeiz, Stolz, Begierde, Angst, Trauer, irgendeine andere Emotion, die uns das Herz eng macht. Das würden wir erstmal nicht vermuten, dass das da zu finden ist.

Wenn wir uns nicht mehr identifizieren mit dem Inhalt, dem Auslöser, der Story, die dahinter ist – da ist ja irgendetwas, irgendetwas haben wir erlebt, was uns ärgerlich macht – ist es uns möglich zu sehen, dass die Natur des Geistes keinen Moment abwesend ist. In dem Moment haben wir sofortigen Zugang zu dieser Offenheit. Wir können tatsächlich in den Ärger hineinschauen, d.h. wir können den inneren Blick in die Emotion richten. Wenn ihr jetzt eine Emotion hättet, die stark genug wäre, dann könntet ihr das jetzt machen. Und indem wir uns mit unserer Aufmerksamkeit in das vermeintliche Zentrum des Erlebens hinein richten, öffnen, enthüllt sich uns dieses Erleben als substanzlos, klar, also überhaupt keine Verschleierung, ohne Mittelpunkt, weit, ganz fein wahrnehmend, diese unterscheidende Qualität

ist ebenfalls da. Wir sind im nondualen Gewahrsein, das war nie woanders. Es ist mitten in der Erfahrung der Emotion immer noch da.

Wir nennen das „das zugleich vorhandene zeitlose Gewahrsein“. Zugleich vorhanden mit der Unwissenheit, mit der emotionalen Verwirrung, die auch zugleich vorhanden ist. Samsara und Nirwana sind zugleich vorhanden, als Optionen, dasselbe zu erleben. In der Erfahrung der wahren Natur des Ärgers oder der Begierde ist kein Ärger mehr da, das ist richtig. Die Emotion, was immer vorher da war, ist im selben Moment ohne Verzögerung aufgelöst, und die wahre Natur des Geistes ist direkt erfahrbare.

Ärger ist natürlich ein krasses Beispiel, weil wir im Ärger oder der Wut oder im Hass in einer extremen Fixierung sind und selten den Blick für die Natur dieser Erfahrung haben. Tatsächlich ist Ärger aber eine sehr überzeugende Erfahrung: Wenn es uns da möglich ist, die wahre Natur zu erleben, denn der Unterschied ist krass ... Eben noch so verkrampft und angespannt, so ärgerlich, und im Moment des Sehens der Natur der Erfahrung nichts von alledem, völlig frei, völlig unbelastet. Die ganze Show des Ärgers ist im selben Moment fort. Das gilt auch für andere Emotionen in gleichem Maße.

Für mich war Ärger die erste Emotion, mit der ich es direkt erfahren habe. Das war überwältigend, weil ich wirklich gerade wütend war, und dann ohne Decrescendo, das hat nicht so allmählich aufgehört, sondern im Moment selbst frei davon.

Das ist gemeint damit, dass es zugleich vorhanden ist. Und wenn wir in die Natur egal welcher Erfahrung hineinschauen, werden wir diese Erfahrung mit allem machen, was im Geist auftaucht, egal welche Bewegung. Wir können das mit jedem Gedanken machen. Jede geistige Bewegung, auch wenn sie gar nicht emotional ist, können wir nutzen als Trittbrett ins Erwachen, als Sprungbrett ins Erwachen. Die geistige Bewegung, die Vorstellung ist etwas Dualistisches – ich denke über etwas nach. In dem Moment, wo ich das merke, in dem Moment, wo sich dann die Aufmerksamkeit in die Natur des Geschehens richtet, zeigt sich sofort die immer gegenwärtige Geistesnatur. Diese Geistesnatur nennen wir auch Mahamudra, also Mahamudra, dieses offene natürliche Sein ist immer vorhanden, ist ein Synonym für Buddhanatur. Und unser Üben besteht darin, immer wieder diesen inneren Blick so zu richten.

Und das ist dieses Richten des Blickes, das ist mit Vipassana gemeint, das, was wir klare, helle Sicht nennen. Das ist die Sicht auf die Natur des Geschehens, die Natur des Erlebens. Das ist die eigentliche Bedeutung von Vipassana, helle klare Schau. Und zwar eine Schau immer ins Erleben, was sich dann als mittelpunktlos entpuppt. Kein Mittelpunkt mehr, wo im Ärger so ein starkes Ich zu spüren war, keine Trennung mit einem Gegenüber, wo im Ärger oder in der Begierde oder so ein ganz klares Gegenüber spürbar war. Das löst sich alles im Moment auf.

Und das ist jeder Erfahrung möglich und in jedem von uns, in jedem Geist. Dazu braucht man auch nicht besonders intelligent zu sein. Ich will nicht sagen, dass Intelligenz ein Hindernis ist, aber es ist nicht wirklich eine große Hilfe. Unsere Intelligenz funktioniert leider, bis wir es anders erfahren und gelernt haben, in diesen dualistischen Mustern. Intelligenz wird uns nicht helfen, das besser zu sehen. Ein Interesse, ein sich öffnen für die wahre Natur der Erfahrung, das bringt es.

Und das ist der Königsweg auch für das Umgehen mit Dumpfheit, Trägheit, Schwere, wenn das Erd-Element so dominierend wird in der Praxis, wie heute bei einigen von euch vor dem Mittagessen. Irgendwie wart ihr noch sehr müde von den Tagen vorher. Wenn es möglich ist, da in den Mittelpunkt des Erlebens hineinzufühlen, um mal ein anderes Wort zu benutzen, denn es geht ja nicht um ein Schauen mit den Augen. Es geht um ein Richten der Aufmerksamkeit, das ist mit Sehen gemeint, dass die Aufmerksamkeit ins Zentrum des Geschehens gerichtet wird.

Und da ist dann gar kein Schleier mehr zu finden. Das ist so erstaunlich. Das geht so weit, dass Yogis im Tiefschlaf in völliger Klarheit verweilen können, obwohl der Körper schläft und obwohl der Geist zu schlafen scheint, weil sie nicht die äußeren Sinneswahrnehmungen aktiviert haben. Innen drin

verweilt der Geist in völliger Klarheit. Das ist dieses nonduale Gewahrsein, was selbst im Schlaf vorhanden ist. Es gibt also wirklich keinen Geisteszustand, der davon ausgeschlossen wäre, nicht mal der Tiefschlaf. Ganz zu schweigen von den verschiedenen Erfahrungen des Träumens oder Erfahrungen tagsüber.

Alle Phänomene in Samsara und Nirwana, alles, was Erwachte oder Nicht-Erwachte erleben können, hat diese geistigen Qualitäten, diese Qualitäten von Offenheit und fließender Erfahrung, klar, ohne Mittelpunkt.

In einigen von euren Augen meine ich zu lesen, dass ihr mich jetzt staunend anschaut so mit dem Gedanken: Kann denn das wahr sein? Ja, das ist tatsächlich so, ich spreche da aus Erfahrung und nicht erst kürzlich gemachte Erfahrung. Das hat sich immer wieder bestätigt. Es ist tatsächlich so, und andere haben es auch schon erfahren oder haben es vor uns erfahren und es wird auch noch viele geben, die das nach uns erfahren. Einige von euch haben es spontan vielleicht schon mal erlebt. Das kann nämlich spontan passieren. Es ist nicht so, dass wir da unbedingt Buddhisten sein müssten und irgendwie Erklärungen dazu bekommen haben müssen, damit das passiert. Das kann einfach so mal passieren, dass wir mittendrin die Emotion nicht mehr finden und alles ganz offen und weit wird und wir das Gefühl haben, ich könnte den anderen genauso gut umarmen wie ihm eine draufgeben. Wir finden die Emotion nicht mehr, das kann uns einfach passieren. Sie entwischt uns, und da ist ein Moment der Offenheit da. Das passiert einfach so.

Wenn wir keine Unterweisungen dazu bekommen haben, dann ist es meistens so, dass wir diesen überraschenden Moment nicht identifizieren als das, was er ist, nämlich ein direkter Wegweiser ins Erwachen. So könnte es immer sein. Wir sind überrascht, rappeln uns wieder zusammen, das heißt, wir kriegen wieder unsere dualistische Struktur zusammen und funktionieren weiter. Und damit hat sich's. Und diese Erfahrung geht wie ins Unterbewusste, wird vergessen. Manchmal hinterlässt sie noch eine Spur, aber wir machen nichts daraus, können auch nichts daraus machen, weil sie natürlich nicht festzuhalten ist, aber wir können sie als Wegweiser benutzen.

#### *Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Was Sie beschreiben, ist eine Mischung aus zwei Dingen, das lässt mich ein bisschen aufhorchen. In diesem Switchen allerdings, was ich beschrieben habe, ist für uns die Physiologie, die tatsächlich angekurbelt wurde im Ärger oder auch in jeder anderen Emotion, keine Bremse mehr. Das lässt vermuten, dass der Switch, den Sie erleben, dass das eher durch eine starke Präsenz im Rahmen der Geistesruhe entstanden ist, eine Shamata-Erfahrung.

Das gibt es auch, und vermutlich scheint das recht intensiv zu sein, was Sie erfahren, so dass es sich wie ein augenblicklicher Wechsel anfühlt, tatsächlich es sich aber um ein kleines Decrescendo handelt, also um ein Weggehen der Emotion, des Ärgers, das Eintreten in ein entspanntes offenes Gewahrsein. Und dann merkt man, dass die Physiologie, das pochende Herz, die Hitze, was auch immer da ist, dass das einen doch wieder zurückbringen könnte in den Ärger. Wenn man da jetzt noch darauf einsteigen würde, dann könnte einen das wieder rückfällig machen. Das ist ein typisches Anzeichen dafür, wenn diese Erfahrung noch nicht in ihrer Reinform auftaucht, sondern noch mit feinem dualistischem Greifen verbunden ist. Das ist der Unterschied zu dem, was ich gerade beschrieben habe. Aber es ist ein Vorläufer davon, eine Vorstufe von jemandem, der sich in dem Moment nicht mehr identifiziert mit der Emotion und dadurch in einen offenen Geisteszustand wechseln kann, der aber von den nachwirkenden physiologischen Reaktionen noch fast so wie ein bisschen eingeholt oder gebremst wird. Und da braucht es dann eine fortgesetzte innere Ausrichtung in dieses Heilsame hinein, da braucht es ein klein bisschen Anstrengung, um da nicht wieder zurückzugleiten. Das ist der Unterschied.



Damit haben Sie uns auch geholfen, das anderen zugänglicher zu machen. Denn viele dürften diese Form auch schon kennen und es ist gut, das zu unterscheiden. Wir unterscheiden: Dualistische Erfahrung in Freiheit zu finden, in relative Freiheit durch dieses Decrescendo und das Nachwirken der Geisteszustände, auch wenn es nur Millisekunden oder Zehntelsekunden sind. Es ist ein kurzes Phänomen des Aufhörens von einem und des Anfangens von etwas anderem. Und bei der direkten Einsicht gibt es nicht mehr dieses Decrescendo, da merken wir, dass das im Moment des Schauens ohne Abschwung, ohne allmähliches Aufhören sofort vorbei ist, weil die vorherige Emotion, die vorherige Stimmung, null Nahrung erhält, weil gar nichts mehr diese Illusion aufrechterhält. Deswegen gibt es auch kein Abschwollen dieser Erfahrung.

Hören wir mal zu, was Gendün Rinpotsche weiter sagt:

**Diese Buddhanatur** – diese Natur des Geistes – **durchdringt alle Dinge und Lebewesen** – also alle Phänomene und Lebewesen – **und ist im Geist eines jeden** – von uns – **als das Potential zukünftiger Erleuchtung vorhanden. Zwischen dem latenten Potential** – das jetzt in uns vorhanden ist – **und der vollen Erleuchtung besteht hinsichtlich Natur und Qualität kein Unterschied** – **sie sind ununterscheidbar und untrennbar.**

Das ist noch wichtig. Wenn diese Erfahrung einmal in Reinnatur auftaucht, ist das die Erfahrung des Erwachens. Es ist in dieser Zeitspanne kein kleines Erwachen im Unterschied zu irgendeinem großen Erwachen. Es ist auch kein bescheidenes, schwaches Erwachen im Unterschied zu irgendeinem Erwachen, was noch stärker wäre. In dem Moment, wo das nonduale zeitlose Gewahrsein da ist, ist es das volle Erwachen. Der Unterschied zum vollständigen Erwachen ist nur, dass vollständiges Erwachen 24 Stunden rund um die Uhr anhält, sich fortsetzt und es kein Zurückfallen in die dualistischen Fixierungen mehr gibt, das ist der Unterschied. Also die Ausbreitung in alle Bereiche unseres Erlebens hinein. Während für uns als initiale Erfahrung das mal auftaucht und schon wieder vorbei ist, ohne da jetzt eine Zeit angeben zu können. Das ist halt mal wie ein Aussetzen im normalen dualistischen Fixieren. Später auf dem Weg wird es so häufig, dass man das dualistische Greifen als die Ausnahme bezeichnen muss und das andere als das normale Sein. Bis nicht mal mehr dieses dualistische Greifen stattfindet, in irgendeiner Situation. Das gibt es dann nicht mehr. Und so jemanden würde man dann einen vollkommen Erwachten nennen. Das nur zur Begriffsklärung.

Also unsere kleinen Erfahrungen des Erwachens sind voll gültige Erfahrungen vom ersten Moment an, wenn sie auftreten. Sie sind verlässliche Hinweise darauf, wie das Erwachen auch für die großen Meister oder Meisterinnen ist. Die Qualität und die Natur dieser Erfahrung verändert sich nicht mehr, das bleibt so. Was wir allerdings lernen, ist, in dieser Erfahrung des Erwachens dann auch handeln zu können. Das ist kein Qualitätsunterschied, sondern da diese Erfahrung des Erwachens nicht mehr so schnell aufhört, ist es möglich, darin auch zu sprechen, zu gehen, wie der Buddha das noch 45 Jahre lang nach seinem großen Erwachen gemacht hat. Er hat 45 Jahren noch gehandelt, unterrichtet, ist durch Indien gezogen usw., alles ohne je in diese dualistischen Muster zurückzufallen, ohne je in diesen Ichglauben zurückzufallen.

Das gilt es dann zu lernen. Das ist ein Prozess der Integration, dass wir in diesem Bereich des Sprechens, der Kommunikation, nicht mehr zurückfallen in Ich und Du-Muster. Das ist herausfordernd, weil da springen diese Muster sehr stark an. Immer wenn wir jemandem begegnen, ist die unwillkürliche Tendenz, mich wie eine Fiktion als Mittelpunkt des Erlebens zu erzeugen, im Gegensatz zu dem, was die scheinbar äußere Erfahrung ist.

**Obwohl die Buddhanatur** – also diese Dimension des Erwachens – **in uns vorhanden ist, sehen wir sie nicht, weil sie von Schleiern verhüllt ist, die verhindern, dass der Geist seine wahre Natur erkennt. Diese Schleier sind die Folge all der ichbezogenen Handlungen, die wir mit Körper, Rede und Geist seit anfangsloser Zeit ausgeführt haben: Eine egoistische Handlung nach der anderen.**

Wollen wir mal der Reihe nach durchgehen: Wichtig ist, dass Handlungen hier verstanden werden als ein Handeln an erster Stelle mit dem Geist, also als ein Denken und die emotionalen inneren Vorstellungen. Das wird Handeln genannt. Die ichbezogenen Motivationen, die Angst um mich selbst, das alles ist geistiges Handeln. Daraus kommt das sprachliche Handeln. Die Art und Weise, wie wir sprechen, wird durch unser Denken und durch unsere Absichten bestimmt. Und natürlich bestimmt das auch unser körperliches Handeln.

Wenn wir jetzt seit anfangsloser Zeit mit dem Schleier unterwegs waren, ein Ich als gegeben anzunehmen, immer wieder in jeder Situation dieses Ich mit hinzufabulieren, in das Erleben hinein – also es findet Sehen statt, wir schauen da raus, wir schauen uns hier im Raum um, und das Sehen wäre ja so einfach und das Hören wäre auch so einfach, aber wir machen zusätzlich noch dieses Ichgefühl: Ich sehe da draußen, ich höre hier, ich muss jetzt aufpassen, ich glaube das nicht oder ich glaube das. Dieses Zusätzliche, das ist das Extra, das ist das Überflüssige. Und das haben wir ganz lange schon drauf. Wir wissen nicht genau, wann es angefangen hat, es war immer die andere Möglichkeit auch da, ganz frei und offen wahrzunehmen, die gab's immer, diese Möglichkeit, die haben wir gelegentlich auch erfahren. Aber meistens waren wir mit diesen dualistischen Schleiern unterwegs, und die haben unser Denken, Sprechen und körperliches Handeln geprägt. Das ist so, als würden wir einen Weg immer wieder gehen. Der wird richtig ausgetreten, das gibt einen richtigen Hohlweg, eine Furche, da kommt man kaum noch raus, so ausgetreten ist das. Das ist unsere geistige Autobahn. Deswegen ist das so stark, eine ichbezogene Handlung nach der anderen.

**Die eigentliche Quelle all dieser Schleier ist Unwissenheit – mangelndes Gewahrsein –, das Haften an einem vermeintlichen Ich. Aufgrund von Ichanhaften – vom Haften an einem vermeintlichen Ich – führten wir Handlungen aus, die karmische Kräfte erzeugten – also die Wirkungen erzeugten –, die jetzt in Form von ichbezogenen Gedanken, Gefühlen und Vorstellungen die wahre Natur unseres Geistes verdecken.**

Es gibt so viele Beispiele dafür. Es ist kaum möglich, irgendetwas zu sehen oder zu hören, ohne dass diese Schleier aktiv sind. Schaut mal da raus: Das Spiel der Farben da draußen – wir sehen gleich eine Landschaft, das heißt Berge, wir sehen vielleicht den Dunst. Und wir haben unwillkürlich Zuneigung, Abneigung, Einschätzungen, zu warm, zu heiß, obwohl wir gar nicht da draußen sind, möchte ich hingehen, möchte ich nicht hingehen. Es wäre besser, es würde regnen oder es wäre besser, die Wolken wären weg, es wäre noch klarer – wir haben direkt mit dem Wahrnehmen so vieles, was mitschwingt. Es ist so schwer, diese Situation einfach mal nur so zu sehen.

Jetzt überträgt das auf das Sehen einer Person. Wir schauen jemanden an. Was spielt da alles eine Rolle: Können wir als Mann eine Frau sehen, ohne eine Frau zu sehen? Können wir als Frau einen Mann sehen, ohne einen Mann zu sehen? Können wir einfach mal nur hinschauen und den Menschen sehen, ohne uns am Alter zu orientieren, ohne uns an äußeren Merkmalen festzuhalten. Merkt ihr, das ist so stark. Und so schnell lassen wir uns von diesem Spiel der Formen [einnehmen], das sind jetzt visuelle Formen, die wir aber sofort interpretieren anhand unserer Lebenserfahrung: Da ist ein Mann, der erinnert uns irgendwie an unserem Vater. Schon geht die Post ab. Da ist eine Frau, die erinnert uns an unsere Mutter. Schon geht die Post ab.

Erinnerungen spielen beim Wahrnehmen eine unglaubliche Rolle. Nicht nur, um uns zu orientieren, sondern sie überschatten das Wahrnehmen mit einer Menge von Lagen der emotionalen Interpretation. Da rauszuschauen, verbindet uns emotional mit zigfachem Erleben von Sein in den Bergen, bei diesem Wetter und kann emotional sogar Schwieriges aktivieren, was wir in solchen Situationen erlebt haben. Schönes aktivieren, was wir da erlebt haben, also die Erinnerung. Das schwingt alles mit.

Und das macht es sehr schwierig, einfach mal nur wahrzunehmen. Das sind Gewohnheiten, das ist etwas, was wir aufgebaut haben. Und dann wundern wir uns, dass wir daraus schauen und das Klasse finden

und jemand anders daraus schaut und findet das puh, nur ja nicht daraus. Das wird dann so krass unterschiedlich, hat aber gar nichts mit dem da draußen zu tun in Wirklichkeit, sondern mit unseren Interpretationen. Wir begegnen einem Menschen und fühlen uns hingezogen, jemand anders begegnet demselben Menschen und möchte nur Abstand halten. Allein schon durch das Sehen. Dann nimmt noch das Riechen dazu, das Hören, manche Stimmen gefallen uns, manche Stimmen gefallen uns nicht. Das Wahrnehmen von Formen, Körperkontakt, alles, all das, alles ist überlagert.

Dann haben wir die Überlagerung unserer begrifflichen Gewohnheiten. Wir mögen manche Begriffe und andere Begriffe mögen wir nicht. Wir haben uns an einige Begrifflichkeiten gewöhnt, sie sind uns vertraut. Und dann sagt jemand dasselbe mit unvertrauten Worten, dann stutzen wir, können sogar ärgerlich werden. Zum Beispiel können manche das Wort Liebe nicht mehr hören, und andere, jedes Mal, wenn das kommt, geht ihnen das Herz auf. Aber beim ersten ist das Wort Liebe, der Begriff, mit so viel Unauthentischem verbunden, dass er nichts mehr davon hören will – sprechen wir mal von Zuneigung, das reicht dann schon, Offenheit oder so, man versucht es dann zu umschreiben. Das Wort ist missbraucht worden. Das heißt, die ganze Erfahrung mit diesem Wort schwingt mit.

Ich spreche euch von Nondualität, aber was wird darunter verstanden? Dass ich darunter die Nondualität von Subjekt/Objekt verstehe, auch intrapsychisch, also nicht „Ich und meine Gedanken“, sondern Denken, nicht „Ich und das Gesehene“, sondern Sehen, das ist die Nondualität, von der ich spreche. Manche von euch hören bei dem Wort Nondualität das Auflösen der Trennung von mir und meinem Gegenüber, davon spreche ich gar nicht. Andere hören bei Nondualität das Auflösen von Atman und Brahman, weil sie aus der Advaita-Vedanta-Richtung kommen, davon spreche ich gar nicht. Es ist derselbe Begriff wieder und die Gewohnheiten, die damit verbunden sind. Das alles findet die ganze Zeit statt.

Das Wort Ich allein, allein das Wort Ich. Nehmt euch mal das, worum es jetzt auch gerade geht. Mit was sich das alles verbunden hat. Die Panik, die entsteht, wenn ein Dharmalehrer beschreibt, dass es das Ich eigentlich gar nicht gibt. Da denken die meisten als erste Reaktion, der wolle einem das Ich wegnehmen. Will der doch gar nicht, könnt ihr doch behalten, braucht ja keiner, will gar keiner haben. Aber jeder geht erstmal auf Habachtstellung: „Moment mal, da will ich aber jetzt aufpassen, dass das nicht zu weit geht!“ Dabei beschreiben wir mit den Begriffen Nicht-Selbst oder Nicht-Ich im buddhistischen Kontext genau dasselbe, was heutige Psychologen, also aus der Ich-orientierten Psychoanalyse, als gesundes Ich beschreiben. Das Nicht-Selbst der Buddhas ist das gesunde Selbst, das gesunde Ich der Psychoanalytiker, das auch dynamisch ist, das fähig ist zu lieben, das fähig ist, sich an wechselnde Situationen anzupassen usw., die ganzen Definitionen, was ein gesundes Ich in der Psychoanalyse ist.

Merkt ihr, die Begriffe und die Reaktionen darauf?

Das alles sind Schleier. Das sind die impulsiven Reaktionen unserer Gewohnheiten, Denkgewohnheiten, Fühlgewohnheiten, starke Erfahrungen, die uns geprägt haben. Prägungen ist eine andere Übersetzung von Gewohnheiten. Und damit sind wir unterwegs, damit begegnen wir einander, und das führt zu Schwierigkeiten.

Je elastischer, je fließender, je gelöster unser Geist ist, desto einfacher. Dann können wir fließend, entspannt mit Begriffen umgehen. Dann können wir unsere ersten Reaktionen auf etwas, die aus der Erfahrung geboren sind, relativieren und sagen: Bleib mal offen, spür nochmal genau hin. Das war jetzt deine erste Reaktion, aber jetzt schau hinein, das ist der Schleier. Und dann öffnet sich der Geist wieder und wir sind in einer authentischeren Präsenz, ohne so viele Vorbehalte und Vorurteile. Je beweglicher wir bleiben, desto besser. Es wird weniger Reibungen geben. Wir sind mehr in der Lage, andere wahrzunehmen. Wir können die Begriffe, die nicht gut ankommen, mit denen wir nicht gut kommunizieren, sofort weglassen und nehmen andere. Wir können auf die Begrifflichkeiten des anderen einsteigen. Wir sind beweglich, wir sind flexibel.

Und diese Flexibilität des Geistes ist eines der wichtigsten Merkmale des Erwachens, hohe Flexibilität. Erwachte sind nicht vollkommen flexibel, sie sind auch geprägt, sie sind auch in einem sozialen Kontext großgeworden, aber da dieser soziale Kontext nicht mit einer Ich-Identifikation besetzt ist, sobald irgendwas klar wird, können sie das ändern.

Gendün Rinpotsche war in einem riesengroßen Lernprozess, als er nach Europa kam. Er hatte noch nie solche Menschen getroffen, diese Art zu denken. Das Wort Selbstzweifel kannte er gar nicht. Mangelndes Selbstbewusstsein: Er wusste gar nicht, wovon die reden. Schuldgefühle: Was habt ihr denn da die ganze Zeit? Er musste sich einstellen, er musste lernen und lernte ziemlich schnell und ziemlich gut. Und trotzdem fand er, dass wir, die wir in dieser Kultur großgeworden sind, vieles besser kommunizieren konnten als er. Und er gab uns den Auftrag, dass wir den Dharma auf jeden Fall in unserer Sprache ausdrücken sollen und nicht an seinen Worten hängenbleiben sollen. Kulturelle Prägung findet immer statt, der können wir gar nicht ausweichen. Wir können nur innerhalb dieser Prägungen frei von Identifikationen bleiben und schnell hinzulernen.

Und das, was uns lernen lässt, das, was uns wirklich beweglich macht, ist diese unglaubliche Qualität des Mitgefühls. Wir lernen aus Mitgefühl. Wir lernen, weil wir den anderen verstehen wollen. Wir lernen, weil wir dem anderen wirklich hilfreich sein wollen. Das ist es, das ist die große Kraft, die die eigentlichen Lernprozesse anstößt. Wie drücke ich es so aus, dass mein Kind es versteht? Jede Mutter versucht das. Und das ist die Haltung, dieses sich Einfühlen und dann die Sprache finden, die der andere versteht. Die Flexibilität des Geistes besteht darin, die Sprache des anderen zu lernen und nicht die eigene Sprache, die eigene Sichtweise dem anderen aufzudrücken.

Das alles ist mit Schleiern gemeint und dem Auflösen von Schleiern. Dass wir Reaktionen haben, ist ganz klar. An den Reaktionen zu haften, das ist ein Problem. So ist die kulturelle Prägung bei einem Tibeter oder einem Inder zum Beispiel, wenn jemand anders die Füße ausstreckt und sich räkelt, das macht man doch nicht. Das ist ein Zeichen von Unhöflichkeit. In unserem Verhaltenskodex ist das doch hier völlig egal im Westen. Ein erwachter Geist hätte auch noch diese erste Reaktion, kulturell geprägt. Ein bisschen so, aber dann, ah, anderer Kontext, okay, strecke ich auch meine Füße aus. Alles in Ordnung, können wir machen, anderer Kontext. Und mit der Zeit gewöhnt man sich dran.

Das Festhalten daran als gesetzte Norm: Macht man nicht, macht man. Das ist die Identifikation und das ist der fixierende Geist. Und so sind wir emotional unterwegs, dass wir in allen Situationen unser Fühlen als die Norm wahrnehmen. So muss man doch fühlen, eigentlich sollte jeder so fühlen. Eigentlich sollte jeder die Welt so sehen wie ich. Das nennt man Ichbezogenheit. Versteht ihr, das ist dieses Gefühl: Ich und mein Fühlen, diese Vermutung darüber, wie die Welt halt ist aus der Sicht eines angenommenen Ichs heraus, was bestimmte Werte hat, bestimmte Erfahrungen, das als Norm zu setzen. Das sind all die Schleier, die sonst aktiv sind.

Konnte ich mich da verständlich ausdrücken? Damit haben wir es zu tun, und wir üben in diesen stillen Meditationen, diese Reaktionen wahrzunehmen. Wahrzunehmen, wie wir unterwegs sind, und dass die Gefühle, die wir haben, gar nicht in der Situation sind. Wir sitzen zum Beispiel stundenlang und es wird uns sowas von langweilig, alles andere wäre willkommener als noch länger zu sitzen. Ja, in der Situation ist das nicht. Das ist in unseren Vorstellungen, was wir gerne haben und nicht gerne haben, wie uns das Leben unterhalten soll und was interessanter ist. Und dann lenken wir uns irgendwie ab. Irgendwann sind wir dann wieder bereit zu meditieren, und dann fühlen wir uns fürchterlich alleine. Ja in der Situation ist das nicht. Es ist ein völliges Verbundensein von allem, alles, was kriecht und fliecht und wächst usw. ist mit allem verbunden wie Erde, Steine, Himmel. Alles ist verbunden, alles ist in Wechselwirkung zueinander. Alleinsein, also sich einsam fühlen, das gibt es eigentlich nicht, aber unser menschlicher Geist produziert das, ganz schön stark.

Und das zu durchschauen, immer wieder in die Natur der Erfahrung zu schauen, das nennt man das Durchschauen der Schleier. So tauchen einfach Gefühle auf, obwohl wir gar nichts tun. Wir sind einfach nur da. Wir sind sowas von einfach da, dass sich unser Hund und unsere Katze danach sehnen würden, so einfach da zu sein, satt, zufrieden, nichts zu tun, keine Angst vor irgendetwas – und wir sind nicht zufrieden. Wir arbeiten also in der stillen Praxis mit all den Mustern des Nicht-Zufrieden-Seins. Und ihr wisst, Frieden ist die Übersetzung von Nirwana. Wir arbeiten in der stillen Praxis – dort nehmen wir es nämlich gut wahr – mit allem, was uns vom inneren Frieden trennt. Das, was uns vom inneren Frieden trennt, das nennt man die Schleier. Damit arbeiten wir, da schauen wir immer wieder hinein, und all das zeigt sich als Illusion und löst sich auf.

Wenn wir nicht zufrieden sind, also nicht im Frieden sind, sind Schleier aktiv, so einfach. Auch wenn wir in Frieden sind, können noch Schleier aktiv sein. Das ist dann einfach unter Umständen Shamata-Praxis, in der Praxis von Geistesruhe fühlen wir uns auch ganz friedlich, da sind aber noch kleine Anhaftungen aktiv. Die gilt es dann auch noch aufzulösen. Aber das merken wir dann auch als einen Unfrieden in der Erfahrung der Geistesruhe, als ein kleines Festhalten an der Ruhe, als eine gewisse Aversionen gegen Bewegung und Aktivität, ein Sich-nicht-wohl-Fühlen in der Welt mit all den vielen Erfahrungen, die man macht. Wir merken dieses Festhalten als Anhaften und Ablehnen auch in den Erfahrungen von Geistesruhe. Wir brauchen nur einen etwas geschulteren Blick.

Das war die Beschreibung von dem, was Schleier sind, und damit auch die Beschreibung von dem, womit wir arbeiten. Das wollen wir jetzt machen. Ich glaube, ich habe schon wieder genug erklärt für heute Nachmittag.

#### **\* Meditation (53:30 – 1:05:07) \***

Und die Praxis setzt sich von selbst fort. Wir sind schon mittendrin. –

Stellt euch doch ruhig einfach vor, ihr säßet als Buddha-Tara irgendwo an einem Ort, vielleicht in der Natur mit der tiefen Gelassenheit eines durchdringenden Seins-Verständnisses. Tief gelassen, alles in seiner wahren Natur erkennend. Wir können uns auch als Buddha-Tschenresi vorstellen, wenn uns das angenehmer vorkommt, das spielt eigentlich gar keine Rolle. Wir sind Buddha, es gibt nichts mehr zu erreichen, es gibt gerade gar nichts zu tun. –

Wir brauchen keine Geistesruhe zu kultivieren, der Geist sammelt sich von selbst in der Erfahrung des Seins. Wir brauchen keine Einsicht zu kultivieren, das Gewahrsein sieht von selbst, wie es ist. ... Die Übung besteht einfach nur darin, sich immer wieder daran zu erinnern. –

In der Mahamudra-Tradition sprechen wir von einer Aufeinanderfolge von vier Einsichten, vier Aspekten der Einsicht. Es zeichnet sich beim Üben immer deutlicher ab, dass das, was wir erleben, was wir unsere Welt nennen, dass das Geist ist, geistiges Erleben. So wie du die Welt erlebst, das ist deine Welt, wie ich die Welt erlebe, das ist meine Welt. Die Welt ist geistiges Erleben, die Welt, in der ich lebe. Eine abstrakte, hypothetische Welt mag aus physikalischen Gegebenheiten bestehen, aber das ist nicht die Welt, die ich erlebe. Die Welt, die ich erlebe, ist geistiges Erleben.

Alles, was ich da im Geist erlebe, hat dieselbe nicht fassbare Natur. Es erscheint, ohne solide zu sein, das ist der zweite Schritt. Wir nennen das das Erkennen der Leerheit aller geistigen Phänomene. Es erscheint und hat aber keine Substanz, es ist leer von etwas, was man das bleibende Selbst, eine Erfahrung nennen könnte.

Dieser leere offene Geist bringt spontan unaufhörlich unter dem Einfluss von Bedingungen neues Erleben hervor. Darum brauchen wir uns nicht zu kümmern. Das merken wir, wir sitzen hier und ständig findet neues Erleben statt. Wir nennen das das spontane Vorhandensein von Erleben, von Phänomenen. Spontanes Entstehen von immer neuem Erleben. Wir können es auch Gewahrseins-Inhalte nennen. Das

Leben setzt sich fort, unaufhörlich. Und das ist dieser dritte Schritt, dass aus dem leeren offenen Geist, der die Natur allen Erlebens ist, tatsächlich immer wieder neues Erleben erscheint.

Der vierte Schritte des Erkennens ist, dass wir merken, all dieses Erleben befreit sich von selbst, ist aus sich heraus spontan frei von etwas Bleibendem, geht spontan ins nächste über. Spontane Präsenz des jetzt Seienden löst sich genauso spontan in einem ständigen Fließen ins nächste Erleben auf.

Diese vier Schritte, alles ist Geist, Geist ist leer, Leerheit ist spontane Präsenz und spontane Präsenz befreit sich von selbst. Diese vier Schritte sind eigentlich nur eine ausführliche Beschreibung des Wandels, der prozesshaften Natur allen Seins. Eigentlich ist es nur das.

Nehmt die mit in eure Praxis, egal wo ihr jetzt hingehet, wo ihr jetzt weiter praktiziert. Achtet mal darauf, wie alles tatsächlich im Geist entsteht und sich auch befreit. Wie es immer wieder zu diesen subjektiven Einfärbungen des Erlebens kommt und wie sich auch das befreit. Schleier sind kein Gefängnis, nur solange wir ihnen Glauben schenken. Nur die Schleier zu sehen in ihrer prozesshaften Natur, ihrer nicht fassbaren, nicht soliden Natur, da haben sie schon gar keine Kraft mehr. Sie sind dann so ähnlich wie Träume. Momentan erscheinen sie so wirklich, und in dem Moment, wo wir sie durchschauen, verlieren sie ihre Kraft. Nehmt das mit in die Geh-Meditation und wo auch immer.

**\* Ende der Meditation \***

## **2.4. Gedicht: Sämtliche Phänomene (S. 253)**

*Audio 6: 6 LT - Gedicht Gendün Rinpoche, S. 253 und Kommentar. 21.07.19\_19.15*

### **Gedicht: Sämtliche Phänomene**

Heute Abend gibt es ein Gedicht von Gendün Rinpotsche. Schaut mal auf Seite 253. Dieses Gedicht hat Gendün Rinpotsche in der Zeit, als er in der Dordogne lebte, in Dhagpo, beiläufig auf den Rand einer Zeitung gekritzelt. Er las ja keine Zeitung, aber das war das einzige Stück Papier, was er gefunden hatte. Da hat er das auf Tibetisch drauf geschrieben. Und zum Glück hat Jigme Rinpotsche gesehen, dass er seine Zeitung für Wichtigeres benutzt hat und hat es beiseite genommen, so dass es nicht im Abfall gelandet ist. Und so sprach er auch. Dieses Gedicht ist so, wie er uns den Dharma kommuniziert hat. Ich lese es euch zuerst einmal ganz vor:

**Sämtliche Phänomene,  
die äußere Welt wie auch alle Wesen,  
sind die Erscheinungen unseres eigenen Geistes.**

**Erscheinungen sind Geist,  
erscheinend und doch leer,  
leer und doch erscheinend.**

**Erscheinungen sind untrennbar von Leerheit,  
trägerisch wie ein Traum oder eine Illusion.  
Sie sind nichts und erscheinen doch –  
wie der Mond auf dem Wasser.**

**Dies zu erkennen**

**befreit völlig von der tiefen Verstrickung  
in dualistisches Ergreifen und Fixieren.**

**Öffne dich der Frische der wahren Natur,  
des selbstgewahren Bewusstseins,  
ungekünstelt, entspannt und gelöst.**

**Abgesehen davon gibt es nichts zu kontemplieren oder meditieren.**

**Denke nicht, tue nichts, meditiere nicht,  
bleibe einfach unabgelenkt.**

**Ich bitte dich -  
meditiere natürlich und gelöst!**

Nach den Erklärungen dieser beiden Tage könntet ihr das schon verstehen, es ist viel davon schon gekommen. Ich möchte auch versuchen, nicht allzu viel Worte zu machen. Unterstützt mich dabei mit euren Wünschen. Gehen wir mal kurz durch, was noch nicht klar sein könnte. Ich mache mal so eine Paraphrasierung, also ich drücke dasselbe mit anderen Worten aus, einfach damit ihr sicher seid, was gemeint ist.

Sämtliche Phänomene, also sämtliche Erfahrung, das, was wir als die äußere Welt erleben, wie auch alle Lebewesen, was sie erleben und wie wir sie erleben, sind Erscheinungen, sind Erfahrungen in unserem eigenen Geist. Alle diese Erfahrungen, sämtliches Erleben, ist Geist. Klar erscheinend, ganz lebendig, und doch leer, ohne Substanz. Und obwohl ohne Substanz, klar erscheinend, klar wahrnehmbar, deutlich wahrnehmbar.

All diese Erfahrungen, diese Erscheinungen, sind von Natur aus leer, sie sind gar nicht trennbar von der Leerheit, von ihrer leeren Natur. Weil sie so deutlich erscheinen, sind sie trügerisch wie ein Traum. Wir halten sie für wirklich. Wie eine Illusion, eine Fata Morgana, halten wir sie für wirklich, obwohl sie keine Substanz haben. Sie sind nichts an sich und erscheinen doch, wie die Spiegelung des Mondes auf dem Wasser, wo wir denken könnten, der Mond sei im Wasser, doch es ist nur eine Spiegelung.

Und so erscheinen die Dinge im eigenen Geist so deutlich und klar, wie greifbar. Und doch, wir versuchen sie zu greifen, so ungreifbar wie der Mond im Wasser. Dies zu erkennen, befreit völlig von der tiefen Verstrickung in unsere emotionalen Filme, die verschiedenen Projektionen, all das, was unser dualistisches Ergreifen und Fixieren so erzeugt.

Und nun der Rat von Gendün Rinpotsche: Öffne dich der Frische, der unmittelbaren Erfahrung der wahren Natur, also des Soseins, so wie es ist, immer ganz frisch. Nicht das, was wir uns denken, es sei so, oder was wir schon mal erlebt haben, sondern wir öffnen uns der Frische des Soseins immer im Jetzt, immer frisch, immer neu. Wir haben es nie schon mal gesehen, es ist immer wieder neu. Dabei entdecken wir das selbstgewahre Bewusstsein, diese Qualität des Geistes, von selbst, aus sich heraus, gewahr zu sein, anstrengungslos gewahr.

Bleibe darin ungekünstelt, also produziere nichts, bleibe entspannt und gelöst, fließend. Abgesehen davon gibt es nichts zu kontemplieren oder zu meditieren. Zu kontemplieren gibt es vor allen Dingen die Art und Weise, wie die Erfahrungen aufsteigen, für wirklich gehalten werden und wie sie doch eigentlich keine Substanz haben. Wie eine Projektion durch eine andere abgelöst wird, wie ein Freund ein Feind werden kann, ein Feind ein Freund werden kann usw. Die vielen, vielen Annahmen, die wir denken, zum Beispiel eine Emotion wie Ärger oder ein Schleier wie Schläfrigkeit hätten Substanz, können in einem Moment vorbeisein. Das kontemplieren wir. Aber abgesehen davon gibt es nichts zu kontemplieren oder meditieren.

Denke nicht, denke über nichts nach, tue nichts, versuche nicht zu meditieren, sei einfach, bleibe einfach, unabgelenkt. Unabgelenkt bedeutet, immer in der Schau dessen, wie es ist. Ich bitte dich: Meditiere natürlich und gelöst. Das war seine innigste Bitte an uns alle, dass wir den Weg der Befreiung nicht zu einem Ich-Projekt machen, dass wir nichts erzeugen. Sonst wäre Befreiung ja etwas Erzeugtes. Das ist es aber nicht. Es ist das natürliche Sein. Deswegen ist der Weg dahin vor allem ein Weg, immer natürlicher zu werden. Einiges kontemplieren wir, verstehen wir intellektuell, damit räumen wir Hindernisse aus dem Weg. Aber vor allem bleiben wir gelöst, in jeder Etappe des Weges, immer gelöster. Gelöst bedeutet fließend, bedeutet auch voller Vertrauen in das, wie es ist.

Okay, ich hätte jetzt gedacht, es wäre alles erklärt. Habt ihr Fragen dazu, ist da etwas unklar für den Verstand?

## **Fragen und Antworten**

### *Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Der Weg der Befreiung ist kein Ich-Projekt, habe ich gesagt. Ich gehe jetzt auf den Weg der Befreiung, und dann komme ich in die Befreiung – das Ich wird nie anwesend sein in der Befreiung, das ist sowieso nur eine Hilfskonstruktion von uns, um uns besser zurechtzufinden. Aber das Ich wird nicht da sein in der Befreiung, in der Erleuchtung.

### *Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Du kannst das so ausdrücken, wie das für dich besser ist. Du betrachtest jede Erscheinung so, wie sie erscheint in ihrem Sosein, also dass wir auf keinen Fall ihr etwas überstülpen, nichts hineininterpretieren. Und frisch bedeutet hier (*soma* auf Tibetisch), dass wir nicht mit schon einmal Erlebtem ankommen und das schon einmal Verstandene, das schon mal Erlebte in die Erfahrung des Jetzt hineinbringen, das ist mit frisch gemeint.

### *Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Löst das Wort „natürlich“ bei dir so Assoziationen aus, die mit der Natur von draußen zu tun haben? Ungezwungen, ungekünstelt. Genau: Wenn du all das nicht tust, wenn du nichts künstlich machst, nichts gezwungen – das ist mit natürlich gemeint in diesem Zusammenhang. Ungezwungen, ungekünstelt, nichts erzeugend.

### *Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Genau, der darf einfach erscheinen und du wirst sehen, löst sich wie eine Zeichnung im Himmel auf. Du freust dich an dem karmischen Feuerwerk, das jetzt zur Erschöpfung kommt. Wir brauchen uns nicht zu verstecken mit unserem Ärger, Stolz und sonstigen Emotionen, die dürfen alle sein, die sind gar kein wirkliches Problem, denn die haben keine Substanz. Das ist super. ...

Halte ihn doch solange wach, bis du alles verstanden hast, vor allem die Art von Ärger, die immer wieder kommt. Es ist gut, sich die ein bisschen anzuschauen, auch was da sonst noch für andere Identifikationen eine Rolle spielen. Aber es wird sowieso nicht so sein, dass ihr jetzt diese Unterweisung gleich direkt so krass anwenden könnt. Ihr kommt gar nicht darum herum, die Ursachen des Ärgers auch auf andere, auf gewohnte Weise anzuschauen, denn überall sitzen Identifikationen versteckt und die wollen alle aufgelöst sein.



Und was Gendün Rinpotsche uns hier empfiehlt, ist, all diesen Identifikationen an die Wurzel zu gehen und die Ich-Illusion aufzulösen. Und dann brauchst du nicht mehr die verschlungenen Wege der Analyse zu gehen, was da sonst so alles dahintersteckt, denn das ist dann tatsächlich die Wurzel. Aber wir werden nicht so schnell an die Wurzel kommen. Wir brauchen zum Beispiel auch einen Blick darauf, dass wir ärgerlich werden, weil unser kleines Kind, unser inneres Kind sich verletzt fühlt, unsicher fühlt. Das wird uns auch klar, das hilft, diese Dinge zu verstehen. Oder dass man sich nicht respektvoll behandelt fühlt von jemandem, und deswegen ärgerlich wird, und dass das mit früheren Erfahrungen zu tun hat – solche Dinge werden wir auch alle verstehen. Also, dass uns das gelegentlich gelingt, eine Emotion in ihrer Natur direkt zu durchschauen, erspart uns nicht wirklich den Weg, auch die anderen Ursachen zu sehen.

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Weil er dir so wichtig ist. Wenn er dir nicht so wichtig wäre, würdest du dich nicht so ärgern. Identifikation – ich und er, wir als Partner, jemand den ich ganz arg liebe, mit dem ich mein Leben verbringen möchte, das ist eine hohe Wichtigkeit. Da greifen die Muster viel stärker. Manchmal kann das auch jemand erwischen, den wir noch gar nicht kennen und der irgendwo genau den Punkt trifft. Aber unsere Partner treffen immer den Punkt, egal was sie machen, weil sie so wichtig sind für uns – diejenigen, die dir nahestehen ist ein anderer Ausdruck, die sind wichtig in deinem Leben. Und wenn du dich da missverstanden fühlst oder was reinkommt, das hat eine ganz andere Relevanz, als wenn das bei Menschen passiert, die dir nicht so nahestehen. Das ist unsere Furcht vor den Auswirkungen – und wenn sich das noch mal wiederholt und dann macht der das natürlich nicht nur einmal. Die ersten zehn Mal war ja auch okay, aber wenn er das 11, 12, 13, 14-Mal macht, dann denkst du, der macht das den Rest deines Lebens. Und dann reagierst du natürlich, weil du das auf keinen Fall willst. Falls da jemand ist, eine gelegentliche Bekanntschaft, kannst du damit durchaus entspannter umgehen. Das alles sind Faktoren, die dazu führen, dass wir sehr viel empfindlicher sind, was Nahestehende angeht. Sie sind uns wichtig, und wir haben Sorge, dass sich das unendlich oft wiederholt.

Und noch etwas, wir sind in der Illusion, wir könnten ihn ändern. Ja, Ärger nährt sich ganz stark aus dem Gefühl, dass der Ärger doch was bringen würde, um die Situation und den anderen zu verändern. Das ist aber nicht die geschickte Art und Weise, dazu beizutragen, dass sich jemand ändert. Das ist nur manchmal hilfreich. Du wirst weiter studieren. Jedenfalls sind es die, die unserem Herzen nahestehen, die uns besonders leicht auch mal auf den Nerv gehen. Da liegt der Nerv nämlich bloß, da sind wir ungeschützt, da öffnen wir uns.

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Das ist dein eigener Geist, das Selbstbild, was du hast, was in deinem Geist entsteht. Das ist ein zusammengesetztes Bild, was eine schräge Reflexion ist von dem, was du wirklich bist. Das Original gibt es nicht. Das Original ist ein sich ständig weiterentwickelnder Prozess, und die Illusion von etwas Statistischem wie Ich, die Person, der Mond, das ist genau die Täuschung. Das Original gibt es immer nur in der Jetzt-Version.

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Genauso machen wir das. Wir kümmern uns erst darum, was für ein Bild bei uns entstanden ist, lösen uns nach Möglichkeit aus dem Ärger und schauen dann noch mal hin: Gibt es jetzt noch etwas zu verändern? Gibt es jetzt etwas, was die Situation braucht, damit sie hilfreicher ist, damit sie vielleicht keinen Schaden anrichtet? Da gibt es vielleicht nochmal etwas zu verändern. Wir schauen noch mal hin. ... Mitgefühl mit dir selbst und eventuell auch weises Mitgefühl mit anderen Beteiligten in der Situation,

schauen, was sie brauchen. Manchmal braucht die Situation auch ein energisches Eingreifen unsererseits, aber sie braucht im Normalfall nicht unseren Ärger, nur das energische Eingreifen, furchtlos, mutig.

### **Was ist Kontemplieren?**

Jetzt würde ich gerne mit euch meditieren, eigentlich kontemplieren, um die Sprache sauber zu benutzen. Kontemplieren ist bei uns der Ausdruck, wenn wir mit einer Textvorlage oder mit etwas Begrifflichem praktizieren. Ich möchte gerne, dass ihr das lernt, falls ihr das noch nie kennengelernt habt. Kontemplieren, auch das hat uns Gendün Rinpotsche ausführlich beigebracht, ist das persönliche, individuelle, langsame Bedenken einer Dharma-Passage, entweder auswendig, etwas, was wir uns erinnern oder was vor uns liegt als Text. Und wir lesen diese Passage, reflektieren, lesen nochmal, aha, und irgendwann kippt das so ins Nicht-Begriffliche. Die Kontemplation über das Begriffliche löst ein Verstehen aus, und aus dem Verstehen gleiten wir in die Meditation.

Ich möchte gerne, dass ihr diesen Prozess lernt, in eurer Geschwindigkeit, mit einem Text Verbindung aufzunehmen, die Zeilen auf euch wirken zu lassen, die unklaren Passagen zu bemerken, da wo es unklar ist, und dann macht ihr eine Bitte innerlich. Wenn ihr an eine unklare Passage kommt, dann sagt ihr einfach: Gendün Rinpotsche, was ist damit gemeint? – Ihr wendet euch direkt an den Autor der Passage, innerlich, wie so ein kleines Stoßgebet – öffne mir die Augen, öffne mir das Verständnis, und schaut wieder hin. Und auch wenn das Verständnis nicht kommt, lasst euch wieder Hineingleiten in ein nicht-begriffliches meditierendes Sein. Ihr gebt euch also eine Pause, und dann schaut ihr wieder hin. Und es kann sein, dass ihr mit so einer Passage zimal arbeitet, mit so einem Gedicht.

Das berühmte Mahamudra-Gebet vom dritten Karmapa habe ich bestimmt 1000 Male kontempliert. Wirklich, ungelogen, nicht übertrieben, keineswegs übertrieben. Und überhaupt hat Gendün Rinpotsche uns gesagt, dass er selbst sehr wenige Bücher gelesen hätte, aber alle, die er gelesen hat, hat er durchmeditiert. Und das ist der Prozess des Kontemplierens, also jede Zeile ganz zu Herzen zu nehmen, zu erspüren, was der Autor wohl damit gemeint hat, und dann damit ins nichtbegriffliche Sein gehen.

Könnt ihr dem folgen, wisst ihr, was gemeint ist? Wollen wir das gemeinsam machen? Wir sind also jetzt kontemplierend, meditierend unterwegs. Jeder schaut sich Passagen an, die jetzt gerade interessant erscheinen und kontempliert diese. Und dann ergibt sich daraus eine Meditation. Wir haben jetzt noch eine halbe Stunde, und die nutzen wir auf diese Art. Wenn es euch zu viel wird, schaut ihr gar nicht ins Buch. Dann habt ihr vielleicht wieder Lust und schaut wieder rein, dann reicht's euch wieder, dann meditiert ihr wieder nur. Ihr selbst bestimmt den Rhythmus.

Der Intellekt ist willkommen, aber der Intellekt ist nur die erste Passage. Ihr verbindet das, was der Intellekt versteht, mit eurer Erfahrung. Das ist die zweite Etappe, das Kontemplieren, das intellektuell Verstandene mit der Erfahrung zu verbinden. Und dann gleitet ihr von dort in das nicht-begriffliche Sein, das Meditieren. Reflektieren, kontemplieren, meditieren. Das versuchen wir jetzt, und klar habt ihr dann morgen Gelegenheit, Fragen dazu zu stellen.

### **\* Kontemplation \***

Zum Abschluss einer solchen kontemplierenden Meditation empfiehlt es sich, vielleicht ein letztes Mal die Passage zu lesen, die einen besonders inspiriert, und dann noch eine Weile still zu bleiben, ohne über irgendetwas nachzudenken. Einfach im Segen der Passage, die die größte Inspiration auslöst. Oder einfach nochmal das ganze Gedicht zu lesen und dann natürlich gelöst zu verweilen.

### **3. Unterweisungen des 3. Tages (22.7.2019)<sup>2</sup>**

#### **3.1. 5-faches zeitloses Gewahrsein – 5 Elemente – Meditation**

*Audio 8: 8 LT - 5 Elemente: Raum-Wasser-Erde-Feuer-Wind. 22.07.19\_09.15*

Ihr erinnert euch vielleicht vom letzten Jahr, dass wir diese Einstiegsgebete auch in einem flotteren Rhythmus singen können, dann machen wir das mal.

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

#### **Bedeutung des Singens**

Ganz abgesehen vom schönen Inhalt dieser Gebete ist das Singen eine wunderbare Möglichkeit, die Energien ins Fließen zu bringen, das Herz zu öffnen, speziell wenn das, was wir singen, uns entspricht und unser Herz tatsächlich auch mit in Bewegung setzt. Deswegen empfehle ich euch allen, viel zu singen in eurem Leben. Singen ist einfach großartig. Singen macht gesund. Wirklich. Also geht nicht den Unterweisung auf den Leim, die das Singen in die Ecke des nicht-heilsamen Redens stellen. Das kommt auf die Geisteshaltung an, mit der ihr singt. Wenn ihr zum Wohle aller Wesen singt, ist das eine heilsame Praxis.

Und wenn ihr in einem Chor seid und macht anderen die Freude, wunderbare Musik zu hören, ist das eine heilsame Praxis, ist Teil des Dharmaweges. Singt so viel wie ihr wollt, aber schaut darauf, dass das Herz beteiligt ist. Dann hat es nämlich die Wirkung, dass die subtilen Energien dabei gereinigt werden, also durch die Herzensöffnung anders fließen, als wenn wir in unserer kleinen Welt, unserer ichbezogenen Welt unterwegs sind. Immer wenn die Herzensbeteiligung da ist, dann beginnen die Energien anders zu fließen als in der Ichbezogenheit. Und mit der Zeit öffnet das die subtilen Energiebahnen und führt dazu, dass auch wenn wir nicht singen, die Energien weiter harmonisch fließen.

Ihr wisst vielleicht auch, dass in der tibetischen Tradition manchmal ganze Tage mit dem Singen und dem Rezitieren gefüllt sind. Ich habe viele Tage meines Lebens 4-stündige, 7-stündige, 12-stündige Pujas gesungen und zum Teil Tag um Tag um Tag. Das befreit die Rede-Energien, die kommunikativen Energien, all die Blockaden, die mit dem Sprechzentrum und dem Herzzentrum zusammenhängen, die befreien sich. Und auch das Zusammenwirken zwischen dem, was wir uns vorstellen, was wir visualisieren und was wir denken, was wir gerade sprachlich ausdrücken, zusammen mit der Körperhaltung, die dann auch noch dieselbe ist wie in der Meditation, das alles führt zu einer Einheit von Körper, Rede und Geist. Also alles, was ihr in die Richtung tun könnt, sei sehr willkommen. Auch hier im Schweige-Retreat ist das Singen von Mantras und dergleichen durchaus willkommen, da braucht ihr euch nicht zurückzuhalten.

#### **Frische und Öffnung in der Meditation**

Vielleicht noch eine kleine Zusammenfassung von heute Morgen, von der Morgenmeditation. Ich fasse das gerne nochmal zusammen, damit ihr euch Notizen machen könnt. Woran ich mich erinnere, ist, dass es mir ein besonderes Anliegen war, euch zur Frische zu ermutigen. Die Frische zu begrüßen, nicht nur beim Aufstehen und wenn wir draußen an der frischen Luft sind und unsere Übungen machen, sondern eben dann auch weiter in der stillen Meditation. Falls ihr zu den Menschen gehört, die eher mal

---

<sup>2</sup> Das Audio zur Morgenmeditation um 6:30 ist nicht vorhanden. Fälschlicherweise wurde ursprünglich die Unterweisung von 9:15 (Audio 8) mit dem Titel der Morgenmeditation versehen und die Unterweisung von 11:00 (Audio 9) mit dem Titel der Unterweisung von 9:15. In der vorliegenden Abschrift wird auf die korrekt benannten Audios referenziert. Dies betrifft nur die Kapitel 3.1 und 3.2.

Schläfrigkeit erfahren, dann würde ich euch empfehlen, so an der Grenze entlang zu navigieren, wo ihr fast schon anfangt zu frösteln. Es soll euch nicht frösteln, aber fast, so dass die Energien angeregt bleiben. Das hilft natürlich sehr.

Diejenigen, die überhaupt kein Thema mit Schläfrigkeit haben, die können sich einmummeln, so viel wie sie wollen, der Geist ist klar und frisch. Solche Typen gibt es auch: Wenn ganz viel Feuer- und Wind-Energie im Organismus ist, schlafen die Leute nicht ein. Aber wenn wir morgens noch viel Erdiges in uns haben, dann ist es gut, sich so anzuregen und auch für frische Luft zu sorgen, leichte Bekleidung.

Zum Thema Licht und offene Augen: Bei den subtilen Energien ist es so, dass hinter den Augen, hinter der Netzhaut unglaublich viele Nadis zusammenlaufen, subtile Energie-Kanäle. Und je nachdem, wie wir die Augen einsetzen, hat das einen großen Einfluss darauf, wie wir uns innerlich fühlen, wie die Energien zirkulieren, wie angeregt wir sind.

Viel zu viele haben sehr schnell den Impuls, die Augen zu schließen bei der Meditation, was vorübergehend zu einem Gefühl von Sammlung führt, weil ein Sinneskanal unterbrochen ist, aber dann recht bald in eine Blase führt, wo wir das Gefühl haben, Meditation findet innen drin statt. Das Hören wird nicht so aktiviert, wir spüren vorwiegend den Körper und sind mit unseren Gefühlen und Gedanken unterwegs. Tatsächlich ist diese Meditation, die ich euch beibringe, die Mahamudra-Meditation, ein offen gewahres im Austausch sein mit allem, im Fluss sein, mit allem, was uns umgibt und durchwirkt, also innen und außen ohne Unterschied. Und die Augen zu schließen, macht sofort einen kleinen Abschluss. Und wenn man dann auch noch extra stille Räume aufsucht und versucht, den Körper ganz still zu halten, dann interiorisiert man sich immer mehr. Das hilft für bestimmte Sammlungsformen, ist aber zum Beispiel keine Hilfe, um als Psychotherapeut in der Welt anderen beizustehen.

Wenn wir hilfreich als Bodhisattvas in der Welt sein wollen, müssen wir im Augenkontakt mit den Elementen, die uns umgeben, mit den Räumen, mit den verschiedenen Ausdrücken in den Gesichtern von Menschen weiter in Kontakt bleiben können, mit unserem inneren Empfinden, mit den Stimmungslagen, mit den Gedanken, die auftauchen bei uns – dieses Innen und Außen als ein völlig durchlässiges Zusammenspiel erleben. Dann können wir in der helfenden Funktion, in der begleitenden Funktion unseren Körper, unseren Organismus als Resonanzboden einsetzen.

Wir sind eigentlich ein riesiges Resonanzsystem. Was wir Körper/Geist/Organismus nennen, ist ein unglaubliches Instrument, das wie eine beidseitig bespannte Trommel in Schwingungen gerät, sobald anderswo Schwingungen sind. So wie die Trommel anfängt zu schwingen, sobald irgendwo Schallwellen sind, so fängt unser Organismus mit allem an zu schwingen, was uns umgibt. Und da gibt es gar keine Ausnahme. Da macht es schon einen Unterschied, wie nahe wir zur Wand sitzen, weil wir da mitschwingen. Alles macht einen Unterschied, es gibt nichts, was keinen Unterschied macht.

Wir sind ein Schwingungsfeld, wir sind ein Energiefeld in ständigem Austausch. Und die Überforderung, der wir oft begegnen, ist, dass wir nicht durchlässig genug sind für diese Schwingungen, Das führt dazu, dass wir uns abschotten, dass wir psychische Techniken anwenden, wie wir uns abschotten, unser Herz schützen, dass wir uns körperlich eng machen, nicht so durchlässig sind.

Und die Mahamudra-Praxis geht genau in die andere Richtung. Wenn ihr das nicht wollt, seid ihr hier im falschen Kurs, denn hier geht es um Öffnung, und zwar auf allen Ebenen. Wir gehen wieder in das, was wir natürlicherweise sind. Wir gehen in die natürliche Resonanz, wir gehen in das Mitschwingen. Mitschwingen mit allem, was wir erleben, und wir lassen es durchschwingen. Das heißt, wir gehen da nicht auf die Bremse aus Angst, sondern wir lassen es durchschwingen, wohl wissend, ständig sehend, dass nichts von dem Substanz hat, es sind nur Schwingungen. Und wenn wir es schwingen lassen, schwingt es sich aus. Und die Natur des Geistes ist sowieso immer dieselbe, und deswegen ist das die eigentliche Zuflucht. Wer Stabilität erfahren möchte in diesem Feld wechselnder Schwingungen, wo

jeder von uns ein Energiefeld darstellt, die äußeren Elemente, die Gegenstände, die Erde, die Bäume usw., all das sind Energiefelder, wer darin Stabilität erfahren möchte, der braucht dieses Sich-Öffnen-Können in die immer gleichbleibende Natur des Geistes. Und das gibt völlige Stabilität. Das gibt eine sorgenfreie, stabile Gewissheit selbst im Sterbeprozess und in allen Prozessen, die danach kommen.

Diese Stabilität ist eine fließende Stabilität, wohlgemerkt. Es ist ein Verweilen in einer immer gleichen grundlegenden Qualität des Seins, während sich die Inhalte, die Erscheinungen, die Erfahrungen ständig ändern. Aber die grundlegende Qualität des Seins ist heute wie gestern, ist in der Dumpfheit genauso wie im aufgewühlten Geist wie im freien Geist. Die grundlegende Qualität ist immer dieselbe.

### **Fünffaches zeitloses Gewahrsein**

Ich gebe euch kurz eine Wiederholung von den fünf geistigen Grundqualitäten, die man auch die fünf Buddha-Familien nennt, das fünffache zeitlose Gewahrsein. Das ist eine wunderbare Beschreibung, die sich eingebürgert hat im späten Mahayana-Buddhismus, die Erfahrung der Natur des Geistes in fünf Aspekten zu beschreiben.

Zuerst einmal ist der Geist weit und offen. Das nennt man auch den Raum der Phänomene. Das zeitlose, nonduale Gewahrsein ist weit und offen.

Und darin zeigt sich ein unaufhörlicher Fluss der Erscheinungen. Dieses fließende Erleben ist unbehindert und unaufhörlich. Es hat so etwas von der Qualität des Wassers. Da ist Kohäsion zu spüren. Denkt mal zurück vom Aufstehen bis jetzt – das ist ein ständiger Strom, ein ununterbrochenes fließendes Erleben, und alles hängt miteinander zusammen, weil die eine Erfahrung immer schon die nächste hervorbringt, ineinander übergeht. Erfahrungen hören nicht einfach auf, sondern gehen ineinander über. Also wenn ich jetzt mit offenen Augen in die Richtung schaue und wende dann den Blick in die andere Richtung, ist nicht das Schauen und dann das Schauen, wie so zwei getrennte Erfahrungen, die nebeneinander stehen, sondern da ist der Übergang des Abwendens des Blickes und dorthin Lenkens. Alles hat Übergänge. Und diese Kohäsion, dieses Fließende, das ist das Wasserelement, das ist das, was wir das spiegelgleiche Gewahrsein nennen, wo unbehindert alle Erfahrungen auftauchen wie in einem Spiegel. Wenn man einen Spiegel so herumzeigt, dann ist das eine Kontinuität verschiedenster Spiegelbilder, die auftauchen und ineinander übergehen. Das ist nicht ein Bild wie so ein Foto, stopp, nächstes Bild, stopp, sondern das ist ein Fließen.

Und wir stehen diesem Fließen oft ein bisschen im Wege. Wir fixieren hier und dann fixieren wir dort, und das zwischendrin kriegen wir nicht so mit. Das ist wie so ein Staccato-Leben, nenne ich das, weil die kleinen Fixierungen, bei welchen wir einrasten, verhindern, dass wir diese Kontinuität des Erlebens mitbekommen, weil wir etwas festhalten. Etwas fasziniert uns gerade, etwas führt zu einer kleinen emotionalen Blockade, wir müssen es kurz einordnen und dann geht es erst weiter. In diesen Momenten, wo wir damit beschäftigt sind, kriegen wir gerade nichts anderes mit. Es kann sein, dass uns ein Satz, ein Wort so anregt, dass wir dabei sind, darüber nachzustudieren und dann bekommen wir den halben oder ganzen nächsten Satz unseres Gegenüber gar nicht mit, weil wir so mit etwas beschäftigt sind. Das ist zwar auch fließendes Erleben, aber es unterbricht den Fluss der sonstigen Sinneswahrnehmungen.

Das erste war das Raumelement und jetzt bin ich gerade beim Wasserelement. Das erste, dieses Weite, und dann das Fließende. Und dann haben wir die absolute Verlässlichkeit dieser Dimension. Das entspricht dem Erdelement, etwas ganz Stabiles, Verlässliches, dadurch, dass alle Erfahrungen denselben Geschmack haben. Alle Erfahrungen haben einen Geschmack gemeinsam: Nicht fassbar zu sein, leer zu sein von Substanz. Das haben alle Erfahrungen gemeinsam. Ob ich nun Liebe erfahre oder Ärger, alle diese Empfindungen haben etwas gemeinsam: Nicht greifbar zu sein, man kann sie nicht anhalten, sie haben keinen Wesenskern. Das nennt man die völlig verlässliche Natur des Geistes. Wie das

Erdelement, die Erde, die uns immer trägt. Das ist das zeitlose Gewahrsein der Gleichheit oder Gleichwertigkeit aller Erfahrungen.

Und noch etwas anderes ist immer gleich, und zwar, dass wir fein unterscheiden können. Man nennt das den all-unterscheidenden Aspekt. Wir können ganz fein und präzise unterscheiden, als würde ein klares Licht auf unser Erleben gerichtet sein, wir haben so einen inneren Scheinwerfer, man nennt das die Leuchtkraft des Geistes. Das hat aber nichts mit äußerem Licht zu tun, obwohl es dem Feuerelement, dem Lichtelement entspricht. Es ist die Fähigkeit, ganz nuanciert den Unterschied zum Beispiel von einem Atemzug und dem nächsten Atemzug zu empfinden. Obwohl die sich so ähnlich sind, können wir doch spüren, dass es keinen Atemzug gibt, der identisch mit einem anderen ist. So fein können wir unterscheiden. Wir können so fein unterscheiden, dass ein Geistesmoment nie identisch ist mit irgendeinem anderen, den wir je vorher gelebt haben. So fein ist unsere Unterscheidungsfähigkeit. Und diese feine, klare, unterscheidende Kraft des Geistes ist auch immer da, in leidvollen Erfahrungen, in freudvollen Erfahrungen, in neutralen Erfahrungen. Das nennt man den fein unterscheidenden Aspekt des Geistes, immer vorhanden. Natürlich manchmal etwas ausgebremst. Aber je fließender, je offener wir werden, desto feiner unterscheiden wir. Ihr habt vielleicht schon gemerkt, dass durchs Meditieren euer Geruchssinn feiner geworden ist, dass euer Körperempfinden feiner geworden ist und so manches andere mehr. Das ist ganz normal, das gehört mit dazu.

Die natürliche Fähigkeit des Geistes, fein zu unterscheiden, zeigt sich besonders im feinen emotionalen Unterscheiden. Sagen wir das noch präziser: dass wir die feinsten Schwingungsunterschiede wahrnehmen können. Eigentlich handelt es sich nur um Energien, die ganze Geschichte, von der ich spreche, ist ein immer feineres energetisches Spüren bei allem, immer feiner. Und je mehr wir spüren, desto durchlässiger müssen wir werden, das ist Voraussetzung. Sonst führt uns das vermehrte Spüren in eine Sackgasse: Wir spüren immer mehr und gelangen unter Druck und wissen nicht, wie sich das alles auflösen soll. Man hält an allem fest. Das ist die Überforderung der feinfühligsten Menschen. Da braucht es diese Einsicht in die leere, nicht fassbare Natur der Erscheinungen, dass wir sie wirklich durchrauschen lassen können, dass sich niemand damit beschäftigen muss, dass sie sich von selbst auflösen.

Das war also das Feuerelement, Beispiel Sonne. Ihr müsst zurückdenken in Zeiten, wo es noch kein elektrisches Licht gab, keinen Strom. Überall wo die Sonne schien oder der Mond schien oder ein Feuer brannte, da war es hell, da konnte man sehen. Und deswegen steht das Feuerelement zum Beispiel für die klar unterscheidende Fähigkeit des Geistes. Gleichzeitig ist in der Temperatur, im Wärme-Erleben auch die Vitalität. Solange unser Körper warm ist, leben wir, ein toter Körper wird kalt. Von daher ist das Feuerelement auch Symbol für die Vitalität. Das hängt natürlich auch mit dem feinen Unterscheiden zusammen. Darin ist die ganze Schöpferkraft, die Dynamik unseres Geistes. Die Vitalität kommt da zum Ausdruck. Und das ist immer gleich. Egal wo wir sind auf der Welt, ob bei Tag oder bei Nacht, immer ist diese fein unterscheidende vitale Kraft des Geistes zu bemerken.

Jetzt fehlt uns noch das Windelement: Dass alles in Bewegung ist, ist ja klar. Wind ist Bewegung.

Wasser war hier die Kohäsion – ist natürlich auch in Bewegung – ist das unbehinderte Erscheinen, wie die spiegelnde Oberfläche des Wassers. Ihr müsst wissen, früher gab es keine Spiegel. Wo konnte man sich selbst sehen? Nur im ruhigen Wasser, dort konnte man sehen, wie man ausschaut. Da hingen keine Spiegel im Bad, zum Glück nicht, deswegen Wasser als Beispiel, als spiegelnde Oberfläche.

Und das Windelement ist immer in Bewegung, die Dynamik. Und zwar auch die Dynamik des Veränderns und Gestaltens. Wir sind nicht nur passiv Erlebende, sondern wir sind aktiv Gestaltende. Das ist das Windelement. Und zwar ist das Gestalten in unserem Geist die aktive Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu richten, also aktiv die Aufmerksamkeit in Bereiche zu lenken, die uns interessieren. Auch Gedanken erscheinen zu lassen, Bilder erscheinen zu lassen, wir können innerlich Klänge erscheinen

lassen, wir können etwas tun mit den Händen, mit der Sprache und mit dem Körper. Diese lenkende gestaltende Kraft verbindet man mit dem Windelement.

Jetzt haben wir sie alle fünf durch, das war die Kurzversion. Wir sind jetzt mit den fünf Elementen schon ein bisschen vertrauter geworden, merkt ihr? Wir könnten damit jetzt meditieren.

Den Geist weit werden lassen ist das Raumelement.

Fließend zu bleiben, die Kontinuität des Erlebens wahrzunehmen, ist das Wasserelement.

Das Vertrauen darin, dass es immer so ist und dass nichts Substanz hat, dass wir darauf vertrauen können, dass sich alles von selbst auflöst, das ist das Erdelement.

Das wache Unterscheiden-Können, das feine Sehen-Können selbst der subtilsten Nuancen, das Fühlen der subtilsten Nuancen ist das Feuerelement, auch die Vitalität. Wenn wir keine Unterschiede mehr wahrnehmen, sind wir vielleicht tot, dann wäre der Geist nicht mehr aktiv. Aber solange Geist aktiv ist, nehmen wir Unterschiede wahr. Woran merke ich morgens, dass ich noch lebe? Dass ich etwas erlebe, dass ich etwas wahrnehme. Natürlich wissen wir, dass es nach dem Tod weitergeht, dass es diesen Zustand gar nicht gibt, wo nichts mehr passiert. Aber trotzdem ist das für uns das kleine Zeichen, dass wir leben, weil wir feine Unterschiede wahrnehmen: Es atmet noch, ich spüre den Körper, es denkt, all das, das ist das Feuerelement.

Und das Windelement ist die Bewegung, das Gestalten. Und das ist immer so.

Nochmal nachgeschoben: Die Behauptung hier ist nicht, dass die Elemente das im Geist sind, sondern diese grundlegenden geistigen Qualitäten sind völlig unabhängig von den äußeren Elementen da, nur finden sie eine gewisse symbolische Entsprechung in den Elementen. Nicht dass ihr meint, Erde ist die Verlässlichkeit des Geistes, so ist das nicht gemeint. Sondern nur: Überall da, wo wir Stabilität erfahren – Tragfähigkeit oder das Erdelement – kann uns das erinnern an diese verlässliche, stabile Natur des Geistes. Überall wo das Wasserelement aktiv ist, kann uns das erinnern an das. Es ist eine symbolische Unterweisung, das möchte ich als Unterschied noch klar haben. Das Feuer ist einfach Feuer, es nimmt sich nicht vor, irgendetwas zu erhellen. Das ist einfach, was es tut, ohne es sich vorgenommen zu haben. Die Erde ist auch gar nicht so stabil, für was wir sie halten, sie ist nur ein Symbol für Stabilität.

Und jetzt lassen wir diese Erklärungen erst einmal wieder ganz los. Ich nehme euch dann so sukzessive auf eine kleine Reise in die Elemente.

### **\* Meditation (31:10 – 53:44) \***

Als erstes ist es oft hilfreich, sich der Weite des Geistes zu öffnen. Symbolisch ist das jetzt so, als würden wir unter freiem Himmel oben auf einem Berg sitzen und den Geist ganz weit werden lassen, so weit wie der Himmel.

Und in dieser Weite sagen geben wir Erlaubnis für das Erscheinen aller Sinneserfahrungen, nichts wird mehr blockiert. Wir lassen das Leben fließen, wir werden selbst zum fließenden Erleben. Wir fließen in jeder Zelle unseres Körpers, in jedem Bereich unseres Körpers. Wir lassen es zu, im emotionalen Erleben zu fließen, die Geistesbewegungen fließen zu lassen. Daher kommt auch das Beispiel, Geistesbewegungen sind wie Wellen im Wasser oder Gedanken sind wie Zeichnungen im Wasser.

Und dann bemerken wir, dass all diese Wellen, diese Bewegungen dieselbe grundlegende Eigenschaft haben: Nicht fassbar zu sein, keine Substanz zu haben. Hör-Empfindungen, Körper-Empfindungen, geistige Empfindungen, alle Bereiche sind in Bewegung. Diese leere, nicht-fassbare Natur aller Phänomene ist das, worauf wir mit Beispielen hinweisen wie traumgleich, illusorisch. Damit ist gemeint, dass sie zwar deutlich erscheinen, aber keine Substanz haben. Und das ist total verlässlich, man könnte fast sagen noch verlässlicher als die Erde. Die Erde, auf der wir stehen können, die uns trägt. Wir können

uns drauf verlassen, dass was immer auftaucht im Geist, diese Geistesnatur hat. Und das trägt sehr zu unserer Entspannung bei.

Raumgleich, fließend, nicht fassbar. Und doch klar wahrnehmbar, so als hätten wir ein großes Licht zur Verfügung, so als würde die Sonne unser Leben erhellen. Das ist die Luminosität (Lichthaftigkeit) des Geistes. Unabhängig vom äußeren Sehen unterscheidet unser Geist auch in der tiefsten Nacht ganz fein und klar, lebendig, voller Lebenskraft.

Und immer in Bewegung, auch wenn die Bewegung manchmal nur ganz fein ist, wie so ein feines Vibrieren, wenn gar keine Geistesinhalte auftauchen, andere Male wie ein Sturm, wo unglaublich viel los ist. Und da bemerken wir auch, dass dem Geist die Fähigkeit innewohnt, Veränderungen hervorzubringen, so wie der Wind sich auszurichten, zu gestalten.

Lasst uns noch eine Weile so meditieren. Wobei ich euch nahelege, euch so ganz als Schwingungskörper, als Resonanzkörper zu spüren, als Energiefeld im Austausch mit allem anderen. Und dabei weit zu bleiben, fließend, ohne jedes Greifen, mit Freude an den schöpferischen, gestaltenden Aspekten des Geistes.

Vermutlich braucht ihr gleich mal eine Pause, ein bisschen den Körper strecken.

#### **\* Ende der Meditation \***

Machen wir hier ruhig eine Pause. Wisst ihr, mir geht seit Ankunft in diesem Kurs etwas durch Kopf: Ich komme ja schon seit einigen Jahren hierhin. In den ersten Jahren ist dieses Buch entstanden mit Fred und Ursula, da haben wir noch zu dritt unterrichtet, dann hat Rainer die Vipassana-Präsenz gehalten und wir haben zusammen unterrichtet. Als Mahamudra-Lehrer fühle ich mich nicht so wohl mit der Sitzordnung, es passt einfach hinten und vorne nicht. Im Mahamudra würden wir uns direkt der stärksten Sinneserfahrung öffnen. Und die visuell stärkste Sinneserfahrung ist hier der Blick nach draußen. Mein Raumgefühl, mein Gruppengefühl ist so, dass ich lieber in einer Art Halbkreis, in einer Art Mondsichel sitzen würde mit dem Blick nach draußen, bis dieser Blick langweilig wird. Schlussendlich wird jede Aussicht langweilig. Und wenn wir versuchen, da nicht hinzuschauen, macht es das bloß interessanter. Im Grunde genommen interessiert mit der Zeit das Einzige, was bleibt, das sind die Veränderungen. Das ist das, was uns dann tatsächlich noch bewegt, die Veränderungen der Stimmung, wie sich das Geschehen so entwickelt, wie sich die Stimmungen abbilden. Ich habe mir das jetzt zwei Tage überlegt – es geht mir schon seit Jahren so – aber ich rühre wie eine heilige Kuh, glaube ich. Ich habe aber jedes Mal, wenn wir dann am Schluss des Kurses die Abschlussrunde machen und mehr so im Kreis sitzen, so ein Gefühl von Erleichterung.

Ich möchte euch einladen, einmal für einen halben Tag mit mir ein Experiment zu machen, ob ihr euch auch vielleicht wohler fühlt, wenn wir diese Sitzordnung mal auflockern. Ich würde gerne in Richtung dieser Palme rutschen, Rainer neben mich und ihr, wo ihr wollt. Die Stühle müssten allerdings im hinteren Bereich bleiben, so dass sie nicht blockierend wirken. Alle setzen sich, wie sie sich wohlfühlen, wobei wir vielleicht die Idee eines Halbrundes wachhalten, muss aber nicht sein. Ich lade Chaos ein, ganz bewusst, so ist das Leben. Ich fühle mich hier immer ganz seltsam, ich möchte auf dem Boden sitzen, ich möchte nicht auf einem Podest sitzen. Ich setze mich dahinten auf meine Matte als erstes und ihr setzt euch so, dass ihr mich sehen könnt. So viele sind wir ja gar nicht, wir sind wenige aus meiner Sicht. Wenn wir jetzt aus dem Raum gehen, nutzen wir diesen Übergang, um unsere Matte, unseren Stuhl schon mal dahinzulegen, hinzustellen, wo wir ihn gerne hätten. Ihr schmunzelt, aber die, die in Lenzkirch dabei sind, wir sitzen immer in so einem Halbkreis, so fühle ich mich viel wohler. Auch da wollen sie mir immer noch ein paar Matten mehr unterschieben, immer noch höher. Ich will aber lieber runter, nicht höher.



Also schauen wir mal. Das ist Mahamudra. Mahamudra ist eben nicht, den Dingen so stark unsere Ordnung aufprägen, sondern mal schauen, was sich für eine natürliche Ordnung ergibt. Ich bin überzeugt, es ergibt sich etwas. Ich weiß zwar nicht wie, nicht dass ich schon alles wissen würde, dann bräuchte ich kein Experiment zu starten, sondern würde alle so hinsetzen. Jetzt schauen wir mal, wie es stimmt. Ich weiß, dass sich einige auch anlehnen wollen, wir schauen dann mal nach Möglichkeiten.

### **3.2. Der Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 209-211)**

*Audio 9: 9 LT – Fragen & Antworten - Hoffnung und Furcht. 22.07.19\_11.00*

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

#### **Fragen und Antworten**

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Das Bewusstsein, was von selbst gewahr ist, aus sich heraus, also wo wir nichts zu tun brauchen. Immer wenn du wach wirst, ist das Bewusstsein von selbst gewahr. Und es ist sogar gewahr, wenn du dir dessen gerade nicht bewusst bist, sogar im Tiefschlaf kann man gewahr sein. Das wissen die Yogis. Der Geist ist tatsächlich aus sich heraus gewahr, die ganze Zeit, sogar im Sterbeprozess. Das ist eine unglaubliche Qualität dieses Phänomens, dem wir den Namen Geist geben, Bewusstsein. - Gab es sonst noch etwas zu dem Gedicht, was ihr klären möchtet?

*Teilnehmer/-in: Was bedeutet Ergreifen und Fixieren?*

Subjekt / Objekt, und zwar sind das die tibetischen Worte für Subjekt und Objekt, der Ergreifende und das Ergriffene. Das ist mit Subjekt / Objekt gemeint. ... Die Illusion, dass im Erleben diese beiden getrennt sind. Dass es im Hören einen Hörenden und das Gehörte gibt, dass es im Sehen einen Sehenden und das Gesehene gibt. Eigentlich gibt es nur den Prozess. Aber es gibt nicht diese Trennung innerhalb des Prozesses, es gibt nicht eine stabile Instanz, die das hörende Subjekt ist, das sehende Subjekt, das fühlende Subjekt. Ich und meine Emotionen. Es gibt das Fühlen, es gibt das Sehen, es gibt das Hören, es gibt das Gehen, es gibt das Autofahren. Aber es gibt keinen Autofahrer.

Nagarjuna hat das vor vielen Jahren im zweiten Jahrhundert am Beispiel des Gehens klargemacht, was damit gemeint ist, dass es kein Subjekt und kein Objekt gibt. Buddha hat ja entdeckt, gezeigt, dass dieses Selbst, das man damals Atman nannte, dass es das als eine stabile Instanz nicht gibt, sondern nur als Prozess, als etwas Dynamisches. Deswegen spricht man auf Sanskrit von anātman, und auf Pali von *anatta*. Diese Lehre des Nicht-Selbst hat sich Nagarjuna im zweiten Jahrhundert nach Christus noch mal richtig vorgenommen, als großer Philosoph, und hat es am Beispiel des Gehens erläutert, so dass es jeder selbst nachvollziehen kann. In der Geh-Meditation wird jedem klar, dass dieses Beobachten eine zusätzliche Funktion ist und dass die in Momenten des wirklich entspannten Gehens sich völlig auflöst, obwohl eine Handlung stattfindet. Und so ist es bei allen Handlungen, bei allem Erleben, bei allem Empfinden gibt es eigentlich niemand, es gibt kein Subjekt getrennt von der Erfahrung.

Das ist das gleiche. Wenn du natürlich meditierst, dann meditierst du nicht. Komisch nicht, aber die wirkliche Meditation nennt man Nicht-Meditation. Das ist ein bisschen Vajrayana-Sprache, tantrische Sprache, eine Sprache mit Paradoxen, und diese Paradoxe sind absichtlich. Dass wir beim Meditieren von Nichtmeditation sprechen, ist wie so ein Kōan, so würde man das in der japanischen Tradition

nennen, etwas, was der Intellekt erstmal nicht lösen kann, aber in der Erfahrung wird es völlig klar, dass wenn ich nicht meditiere, dass dann die Meditation entstehen kann.

Ich bin die ganze Zeit dabei, euch das Herz-Sutra zu erklären, das stammt auch aus der Tradition von Nagarjuna. Er war derjenige, der diese *prajñāpāramitā*-Lehren ans Licht gebracht hat, unter die Menschheit gebracht hat, und darunter ist die berühmteste Lehre das Herz-Sutra. ... Fang doch da an mit dem Ich-Projekt, und irgendwann wirfst du den Rucksack auch über Bord. Du machst es dir jetzt zu deinem Projekt, dich selbst zu befreien. Irgendwann merkst du, das geht auch mit etwas weniger Ich. Die Befreiung besteht darin, dass das Ich sich selbst nicht immer wieder neu inszeniert. Das ist die Befreiung. Der Weg der Befreiung ist das Aufhören der Selbstinszenierung des Ichs. Diese Muster, die wir Ich nennen, sind nur Muster, das sind Kräfte. Kräfte, in denen wir sehr geübt sind, die wirken, dualistische Kräfte, die eine Dualität erzeugen, eine Trennung zwischen einem vermeintlichen Ich und allem anderen.

Und dieses Ich erfährt Stress, dadurch entsteht nämlich viel Anspannung. und so entsteht innerhalb dieses Funktionierens auch der Wunsch nach Befreiung, nach Freiheit, der entsteht aufgrund dieses innewohnenden Stresses, dieser Anspannung. Und obwohl alle Freiheit möchten und obwohl alle richtig glücklich sein möchten, sind sie wie blind dafür, dass der Wunsch des Ichs, glücklich zu sein, dass das die ganze Crux an der Geschichte ist. Das ist diese Anspannung, das Glück woanders zu suchen, dass das Subjekt genährt werden müsste oder optimale Bedingungen haben müsste, wenn wir das entspannen, dann finden wir die Freiheit, dann finden wir das Erwachen.

Darum ist es eigentlich kein Ich-Projekt, es kann nie eins sein. Aber im Sinne des Selbstmitgefühls, der Selbstfürsorge ist es absolut stimmig zu sagen: Ich widme jetzt mein ganzes Leben der Befreiung. Und dann rette ich auch noch all die anderen. Da merkt man, dass das nicht klappt, und dann wird man entspannter in diesem Vorgehen. Und dieses Ich-Projekt wird dann zu einem Wir-Projekt, und dann wird es zu gar keinem Projekt mehr, sondern einfach zum Vertrauen in die Natur des Seins. In der Natur des Seins ist für alle gut gesorgt.

Natur des Seins bedeutet dieses natürliche Sein, wenn wir alle vollkommen entspannt sind. Dann denkt keiner mehr nur an sich. Das ist einfach so. So wie es uns geht, wenn wir die absolut schönste Erfahrung hatten, die absolut passende Massage. Jemand hat uns genauso massiert, genauso, wie wir gerne angefasst werden und nicht anders. Und wir können uns ganz da hinein öffnen, voller Vertrauen. Stellt euch vor, wie ihr aus dieser total entspannenden Massage wieder ins Leben, ins Bewusstsein, hineinkommt. Da fließt alles. Da würdet ihr am liebsten die Person umarmen, die euch massiert hat. Das Herz ist völlig offen, ihr seid freigiebig, voller Liebe. Selbst in dieser Erfahrung kommen die natürlichen Qualitäten des Geistes schon zum Vorschein. Und so gibt es immer wieder Situationen in unserem Leben, wo sie sich zeigen. Wir sind manchmal ganz überrascht, das Herz öffnet sich und wir haben jemandem etwas schon geschenkt, bevor wir nachdenken konnten. Das ist einfach so.

Wir haben eine Herzensbewegung des Mitfühlens und der Liebe, und merken es erst nachher sozusagen. Und nachher erst werden die Muster von Hoffnung und Furcht aktiv, die dann auch schnell auf die Bremse treten möchten, bevor es zu spät ist. Aber da braucht man keine Sorge zu haben, diese innewohnenden Qualitäten sind auch weise, das ist eine natürliche innere Weisheit. Das sentimentale Leben und Mitfühlen ist da zum Beispiel überhaupt nicht mehr aktiv. Also so, dass wir unserem Helfertrip auf den Leim gehen würden, das passiert da auch nicht. Weil eben das Helfen auch kein Ich-Projekt ist, weil das Mitfühlen nicht über den Prozess der Identifikation läuft und nicht über den Prozess, irgendwelche Annahmen über die Wirklichkeit zu erzeugen. Diese überflüssigen Prozesse haben alle aufgehört.

*Teilnehmer/-in: Mit diesem Mond im Wasser, was hat der denn da zu suchen?*

Weißt du, das ist eine alte Geschichte. Ich glaube, bei Mullah Nasrudin habe ich mal diese wunderschöne Geschichte gelesen von dem, der den Mond gerettet hat. Nennen wir ihn einfach mal Abdullah, geht abends spazieren, schaut in seinen Brunnen und sieht den Mond im Brunnen: Was machst denn du da unten? Du, ich rette dich, und lässt sich runter und zieht den Eimer mit dem Mond drin hoch. Und als der Eimer einmal über den Rand kommt, fällt Abdullah auf den Rücken und sieht den Mond oben und sagt: Siehst du, jetzt bist du frei. Diese alte Geschichte vom Mond im Wasser gab es auch in Indien. Das ist ein ganz altes Beispiel dafür, dass etwas so täuschend wirklich aussieht, dass man denkt, genauso wäre es. Das hat damit zu tun, dass wir wahrnehmungspsychologisch mit Abbildern arbeiten. Wir arbeiten mit ersten Sinneseindrücken, die hinterlassen ein Abbild und dieses Abbild verarbeiten wir weiter, bei jedem Wahrnehmungsprozess. Wenn du irgendwohin schaust, du schaust mich kurz an, schließt die Augen, hast du noch ein Abbild. Jetzt ist es so, dass dieses Abbild dich dann begleitet. Wenn du dann an mich zum Beispiel denkst oder an irgendjemand anders hier, dann taucht dieses Abbild auf. Und alles, was du damit verknüpfst, das wird zum Film über Tilmann oder ich habe meinen Film über Stefan.

Und so gestaltet sich unsere ganze Welt aus Bildern, Etwas, was wir mal direkt erlebt haben. Da ist tatsächlich ein Lichtreflex im Wasser, aber es ist nicht der Mond; das ist der hinein gedachte Mond. Und so ist eine Liebesbeziehung eine hinein gedachte Idealvorstellung, so fängt sie meistens an, und, und, und. Zum Beispiel die Bilder, die wir von unseren Eltern haben, mein Mutter-Bild, mein Vater-Bild ist nicht dasselbe Bild, was meine Brüder haben, das ist ein anderes Bild. Da gibt's große Überlappungen, vielleicht, aber es gibt auch mal richtig große Unterschiede. Und so nehmen wir manche als unsere Freunde wahr, die von anderen überhaupt nicht ausgestanden werden können, weil wir innere Bilder haben. Und mit diesen Bildern leben wir, das sind unsere Monde, wir leben ständig auf dem Mond.

Also in unserer Vorstellung sind wir mit Abbildungen unterwegs. Zum Beispiel hallt ein Klang noch nach, innerlich. Hört mal zu, erschreckt nicht (lautes Klatschen). Hört ihr das Klatschen noch? Wir können es innerlich noch hören. Das ist das Abbild, das Hör-Bild des Klatschens. Und so ist es zum Beispiel auch beim Hören von Sprache. Mit dem laufenden Klangprozess, das Hören findet statt, schafft sich der Geist Abbilder auf Vorrat, um eventuell noch mal zurückdenken zu können. Das ist eine Gedächtnisfunktion, die aber schon mit unseren emotionalen und kognitiven Interpretationen verknüpft ist.

Jetzt sind bei jedem ein paar Bilder entstanden, ein paar so Aha-Erlebnisse, jeder hat etwas verknüpft mit dem Satz. Und das, was wir mit dem Satz verknüpft haben, das ist im Grunde genommen das, was weiterwirkt, gar nicht das, was ich gesagt habe. Was bei mir damit verknüpft war, konnte ich nicht transportieren, ich konnte nur die Worte ausdrücken, die darauf hinweisen sollen, Fingerzeige zum echten Mond. Man nennt das im Mahamudra den Fingerzeig der alten Dame, schau mal dahinten, da ist der Mond. Der Finger ist aber ganz krumm. Wenn du genau hinschaust, geht der Finger zum Thuner See. So ist das mit den Worten auch. Die Worte sind so klobig und so ungenau, dass sie wie die Fingerzeige der alten Dame sind. Aber unsere Intuition gleicht das aus, und wir wissen, ah, der ausgestreckte Arm, auch wenn er krumm endet, soll in Richtung auf etwas zeigen, was da hinten oben ist. Und dann schauen wir nicht auf den Finger, weil da ist der Mond nicht. Der ist nicht in den Worten. Also der Dharma ist nicht in den Worten, die ich spreche, sondern ist jetzt genau da, wo ihr jetzt gerade hinein fühlt und merkt, ah, die Wahrheit ist immer hinter den Worten, die wird nur angedeutet durch die Worte. Die Worte sind so unbeholfen wie ein krummer Fingerzeig. Aber den Mond kann man ja sehen, die alte Dame kann uns den Mond zeigen. Und das ist dann der echte Mond, nur müssen wir ihn selbst sehen. Er hängt nicht am Finger der alten Dame.

Und so ist das mit dem Dharma auch. Dharma-Unterweisungen sind Fingerzeige, und wir dürfen nicht an den Worten hängen. Wir müssen hinter den Worten das erspüren, was eigentlich gemeint ist. Die alte

Dame hat eine Erfahrung, den Mond zu sehen. Der Buddha hat eine Erfahrung, das Erwachen erlebt zu haben. Was sie jetzt zur Verfügung haben, sind die Mittel von Sprache und Gestik, also Mudra, irgendwie auf diese Erfahrung hinzuweisen. Und sie nutzen diese Mittel so gut sie können, um auf diese Erfahrung hinzuweisen. Den Rest müssen die Zuhörer selbst machen.

Wenn der oder die Sprechende mit der inneren Erfahrung verbunden ist beim Sprechen, geht das viel besser. Dieselben Worte gesprochen von jemandem, der nicht mit dieser Erfahrung verbunden ist, die schaffen das nur noch ganz selten, in jemand anderem diese Erfahrung zu öffnen. Es überträgt sich tatsächlich etwas jenseits der Worte durch die Präsenz dessen, der sie spricht. Aber das sind nicht die Worte, die Worte kann jemand anders wiederholen, er wird nicht die gleiche Wirkung haben. Es sind nicht einfach die Worte, die wir hören, wir hören so viel anderes. Wir kriegen die ganzen Schwingungen mit. So viel dazu, was den Mond im Wasser angeht.

*Teilnehmer/-in: Existierst du also nicht nur in meinem Geist?*

Ja klar, willst du mir meine Existenz absprechen? Das hört sich ein bisschen so an. Ja, diese Unterweisung hören sich immer so an. Wenn wir sagen, alles ist im Geist, der Geist ruft alles hervor, dann denken wir - und das ist ein Missverständnis - dein Denken hätte mich hervorgerufen. Das ist aber nicht gemeint. Das heißt: Ich kann nur in deinem Geist existieren, gar nicht woanders. Dieser Tilmann existiert nicht als solcher, sondern existiert als eine Vorstellung in mir, eine Vorstellung in dir, in Rainer, in jedem anderen existiert dieses Phänomen, was man Tilmann nennt, auf unterschiedliche Art und Weise. Und den eigentlichen Tilmann, der nicht im Geist existiert, irgendwie kannst du nicht behaupten, dass es den gibt, denn den erfährt niemand. Es gibt immer nur das, was erfahren wird, irgendwie muss es erfahren werden, irgendwie muss es gedacht werden, gefühlt werden.

Das ist das häufige Missverständnis mit diesen Formulierungen: Der Geist erschafft die Welt. Das ist dasselbe, wie die Genesis in der Bibel anfängt, mit dem Logos. Der Geist, der Logos, das ist der kreative Geist, erschafft die Welt. Das ist dasselbe. Welten entstehen im Bewusstsein von Geistesströmen, entstehen im Geist.

Ich finde es nicht so schwierig. Vielleicht kann ich dir ja noch ein bisschen weiterhelfen. ... Und der Rest ist Hypothese, aber eine sehr verlässliche Hypothese. Obwohl das Meditationszentrum Beatenberg von jedem anders wahrgenommen wird, immer ein bisschen subjektiv anders, können wir doch zuverlässig sagen, dass wir da - wenn wir an diesen Ort gehen - dass wir da etwas finden, wo wir ein Bett finden. Das ist zuverlässig. Die Hypothese, dass es da etwas Abstraktes gibt, was man das Meditationszentrum Beatenberg nennen könnte, die ist schon sehr zuverlässig. Aber tatsächlich gibt es das nur im Geist von jedem, der davon hört, der da mal war und so. Dort bildet es sich ab. Das, was tatsächlich auslösend ist für dieses innere Abbild, das lässt sich kaum einfangen, weil es sind nicht nur die Mauern, die sich abbilden. Das sind Erfahrungen, die wir da machen. Es ist etwas, was wir erfahren beim Anblick, beim Hineingehen, beim dort-Leben, beim Kontakt mit den Menschen. Das alles macht das Meditationszentrum Beatenberg aus.

Das ist aber genauso mit dem Palast von Versailles, mit jedem anderen ist es genauso. Es ist das, was sich in uns abbildet. Jetzt habe ich einen Ort genannt, den einige noch nicht besucht haben. Trotzdem bildet sich etwas ab. Bilder mit Gehörtem und Gelesenem setzen sich zusammen zu irgendeiner Story. Und so ist das mit allem. Und jetzt fragt sich natürlich, was ist denn wirklicher, das Abstraktum, das niemand kennt, oder das, was ein jeder von uns erfährt? Wenn du das deutsche Wort „wirklich“ jetzt auseinandernimmst, dann ist das das, was wirkt. Wirklichkeit ist das, was wirkt, und das sind unsere inneren Bilder. Und wenn wir in dieser Wirklichkeit frei werden wollen, dann müssen wir diese Bilder

durchschauen. Damit wir frei werden von der Annahme, dass ein Freund immer ein Freund ist und per se ein Freund ist, und ein Feind immer ein Feind ist und per se ein Feind. Dass wir für die Dynamik des Geschehens offen werden und für alles, was damit verbunden ist. Da müssen wir uns befreien von diesen Bildern, die eine erlebte Wirklichkeit zementieren, die sie zu fest schreiben.

Wie zum Beispiel das Mutterbild, das wir in uns tragen. Wir haben das Bild einer Mutter, aber das wandelt sich. Selbst wenn sie schon gestorben ist, wandelt sich unser Mutter-Bild immer weiter, aufgrund unserer eigenen Prozesse. Das ist nichts Feststehendes. Und für diese Dynamik sollten wir uns öffnen, und nicht sagen, meine Mutter war so und nur so. Sondern das ist, was ich erlebt habe, das ist was ich fühle, das ist was ich sehe. Wir bleiben damit immer im sicheren Bereich des Wissens darum, wie die ganze Welt aus solchen Projektionen entsteht. Also der Projektion von Bildern auf das Erlebte. Das ist das, was wir ständig machen. Selbst im Sehen jetzt hier, im jetzigen Hören produziert jeder schon Bilder des Verstehens, des völligen Verstehens, des Nicht-Verstehens, des Zweifels, des Angenehmen, des Unangenehmen. All das läuft jetzt ständig ab, während ich spreche.

Es ist immer gefärbt, und du bleibst ganz offen dafür, dass es sich ständig neu färbt. Das relativiert deinen Glauben an diese Färbungen. ... Das ist persönlich, das ist völlig subjektiv. Die einzige Geisteswissenschaft, die von Relevanz ist, ist die subjektive Geisteswissenschaft. Das ist subjektiv und Erwachen ist auch subjektiv. Obwohl es allgemeine Qualitäten in sich trägt, die jeder Erwachte erlebt, so ist es doch ein subjektives Erleben. Es ist das subjektive Erleben von völliger Freiheit.

Guck mal, je weniger du glaubst und je weniger du dich trennst in diesem Erlebnisprozess, Erlebensprozess, desto weniger projizierst du. Als ich zu Anfang gesagt habe, wir lassen alles Überflüssige weg: Das ist die Fähigkeit, die einschießenden Stimmen, die normalerweise das Gehörte verstellen oder meine Meditation beurteilen oder mich ablenken, weil sie gerade dabei sind, einen inneren Bericht zu schreiben über das Erlebte und so, all dieses Zusätzliche fällt weg. Und die Wahrnehmung wird immer feiner, immer offener für das, was stattfindet. Also die Einfärbung nimmt immer mehr ab. Und wenn wir dann noch den Prozess gemacht haben, dass wir in der Meditation unser ganzes karmisches Feuerwerk haben aufsteigen lassen und unsere eigenen Belastungen sich haben befreien lassen, dann sind wir von ganz Vielem befreit, was sonst starke Projektionen macht. Das heißt, wir werden ein klarerer Spiegel, wir werden freier im Wahrnehmen, weniger belastet.

Das heißt aber nicht, dass wir davon ausgehen, dass es irgendjemanden gäbe, auch einen Buddha, der völlig frei von Annahmen über die Wirklichkeit ist. Auch ein Buddha ist geprägt durch die Gesellschaften, in denen er gelebt hat, die Sprachen, die er spricht, die Menschen, denen er begegnet. Aber der Geist ist so offen, dass er ganz, ganz schnell dazulernen kann. Also so ein berühmter Freigeist ist ja der Dalai Lama, und die Geschwindigkeit, mit der er lernt, ist schon erstaunlich. Aber natürlich ist der kulturell geprägt.

Und Gendün Rinpotsche war natürlich kulturell geprägt und hat zu Anfang seines Unterrichtens ganz absurde Sachen gemacht. Also zum Beispiel mitten in Rom bei der ersten Einladung nach Italien hat er den Milarepa-Kommentar gelehrt und mal gleich mit der Schädelschale angefangen, in der die fünf Geistesgifte in Form von Sperma, Urin, Kot, Blut, Menstruations-Blut usw. gekocht werden und so, und das mitten - 1975 in Italien - in einer völlig katholischen Zuhörerschaft, die noch nie was vom Buddhismus gehört hat. Da meint er, das Schönste, was er ihnen geben kann, ist sie mit Milarepa vertraut zu machen. Ich habe die Übersetzerin getroffen, die hatte Sprechschwierigkeiten, die konnte das dann irgendwann nicht mehr übersetzen. Der Kultur-Unterschied war zu groß. Und dann hat er irgendwann gelernt, dass man das wohl nicht als erstes macht. Aber so war das. Der kam mit seinen Zahnlücken und seinen kaputten Socken in Europa an und fand das überhaupt ganz normal, so rumzulaufen, bis eine seiner späteren Übersetzerinnen ihn bat, bitte, geh zum Zahnarzt. Es ist besser hier in Europa, dass deine Zahnlücken geschlossen sind. Die Leute hören dir leichter zu. Ja, wieso, ich bin halt ein alter Mann.

Nein, du bist noch nicht so alt, die Leute denken, du bist irre alt, du bist noch gar nicht so alt. So, und dann die Socken bitte auch, hier sind ein paar neue Socken.

Natürlich sind alle geprägt, aber dazulernen können sie. Diese Schnelligkeit des Dazulernens zeichnet einen flexiblen Geist aus. Dass trotzdem Projektionen stattfinden, Missverständnisse und so, das ist klar. Auch beim Erwachten finden Missverständnisse statt, und die machen auch Fehler.

### **Herzensunterweisungen: Hoffnung und Furcht (ab 35:10)**

Seid ihr jetzt so weit? Jetzt möchte ich gerne keine Fragen mehr im Moment. Ich hatte mir innerlich versprochen, dass wir jetzt Gendün Rinpotsche sprechen lassen. Wir sind letztes Jahr auf Seite 209 angekommen, und jetzt würde als nächstes das Kapitel Hoffnung und Furcht kommen. Das alles sind Kapitel über die Meditation.

### **Wenn wir die Bewegungen des Geistes – auch wenn sie sehr stark und lebhaft sind – unbekümmert und frei von Bewertungen akzeptieren, wird sich größere Klarheit und Transparenz einstellen.**

Ein klarer, durchlässiger, wie transparenter Geist stellt sich ein, wenn wir die Geistesbewegungen nicht bewerten. Bewertungen sind gut und schlecht, das soll sein, das soll nicht sein. Das ist wie wir normalerweise unsere Emotionen wegschieben, speziell die Emotionen, die uns gar nicht genehm sind. Ganz unbequem sind Emotionen wie Eifersucht und Neid, Rivalität, die gesteht man sich selbst ganz schwer nur ein, Stolz soso lala, Ärger ist schon einigermaßen salonfähig, das ist bewusstseinsfähig, wird aber auch viel unterdrückt. Begierde wird nicht so viel unterdrückt, aber geheim gelebt, aber auch da ganz viel Unterdrückung.

Das sind alles Bewertungen, die da eine Rolle spielen. Wie wir eine Emotion bewerten, hat dann zur Folge, wie wir mit ihr umgehen. Und wenn wir jetzt Geistesbewegungen, alles inklusive, zulassen, und diese Bewertungen entspannen und alles willkommen heißen, dann führt das mit der Zeit dazu, dass der Geist klarer und durchlässiger wird. Er blockiert nicht mehr so schnell, er wird auch nicht so dumpf. Dieses Unterdrücken, dieses Nicht-Habenwollen oder Habenwollen führt dazu, dass der Geist dumpf wird, dass er nicht mehr beweglich ist. Er kann sich dann nur in kleinen Bereichen des Seins bewegen, die anderen Bereiche werden ausgeklammert, und kaum, dass die anklopfen, muss man sich wieder woanders hinbewegen. Und manchmal bleibt einem nichts mehr anderes übrig als dicht zu machen. Das ist dann, wo die Klarheit ganz aufhört. Lesen wir mal weiter:

### **Starke Gedanken und Gefühle zu haben, ist eigentlich gut – vorausgesetzt, wir begegnen ihnen auf die richtige Weise.**

Also um es ganz klarzumachen, was Gendün Rinpotsche damit meint, am Beispiel: Im dritten Retreat-Jahr, wo wir in den sechs Yogas von Naropa waren, geht es darum, ganz stark mit Begierde, Aggression und dergleichen zu arbeiten und das hochzuholen. Hat doch Gendün Rinpotsche tatsächlich den Retreat-Intendanten, den Einkäufer beauftragt, Pornohefte zu kaufen, damit es auch sicher hochkommt. Ja, und dann damit zu arbeiten: Was hochkommt, entspannen, Illusion durchschauen, hochkommen lassen, entspannen, Illusion durchschauen. Immer wieder hineinschauen, bis das Thema durch war. Oder ich als alter Fußballfan habe von meinem Retreat-Lehrer gesagt bekommen, es war gerade die Weltmeisterschaft, wir hatten natürlich nur Radio: Höre jetzt mal in der Meditation die Reportagen über die Fußballspiele. Und im Radio sind die ja besonders gefühlsbetont. Immer wieder: Hören, die Abbilder, die da entstehen, die Vorstellungen durchschauen, immer wieder einlassen, entspannen, durchschauen, immer wieder neu reingehen, wieder durchschauen, dann die nachfolgende Entspannung. Das ging so weit, dass ich dann sogar das Endspiel gar nicht mehr gehört habe, obwohl Deutschland Weltmeister wurde, wie ich nachher gehört hatte.

Der Prozess führt wirklich dazu, wenn man sich dem direkt zuwendet, dass die ganze Faszination und die Abwehrmechanismen durchgearbeitet werden. Wir sprechen hier nicht von einem: Bitte mal Gefühle zulassen, sondern starke Gefühle und Gedanken zu haben ist gut. Da kann man wirklich etwas durchschauen. Bei schwachen Gedanken ist es viel schwieriger, bei schwachen Emotionen. Da haben wir weniger Stoff, wir geraten weniger unter Spannung, die Not ist nicht ausreichend.

Ich meine das wirklich ernst, was ich sage. Ihr braucht euch also nicht zu verstecken mit starken Emotionen. Wir haben uns damals sogar voreinander gesetzt und haben einander erst gelobt – da wir ja Retreat-Kollegen waren. Ich würde dann jemand loben mit all seiner Feinfühligkeit usw., all das, was ich ja an ihm kenne, und irgendwann beginnt das bei ihm anzukommen. Und seine Aufgabe ist dann, den auftauchenden Stolz, die Selbstzufriedenheit zu durchschauen, während er gelobt wird. Und dann würde ich plötzlich in Kritik wechseln und ihn kritisieren mit all dem, was ich auch von ihm weiß. Das sitzt genauso wie das vorher - um das alles, was da auftaucht, zu durchschauen. Bis man wirklich diese Prozesse durchschaut, wie sich Stolz, Ichgefühl aufbaut. Wie sich Verletzungen, wie sich das Ganze auch aufbaut. Diese ganzen Prozesse, bis man die Ich-Anhaftung spürt, da genau, wo sie stark wird, genau dort durchschaut. Das sind Prozesse in den sechs Yogas von Naropa, was Kernstück der Mahamudra-Übertragung ist. Das gehört einfach mit dazu. Das hört sich an wie eine Encounter-Gruppe, aber ist halt mit Mahamudra. Es geht nicht darum, einfach nur Emotionen hochzuholen und damit zurechtzukommen, sondern sie wirklich an der Wurzel zu durchschauen. Also, das steckt dahinter.

Gendün Rinpotsche hat seinem Retreat-Nachbarn den ganzen Altar abgeräumt, alle Opferschalen, die Statuen usw., hat die bei sich neben den Meditationssitz gestellt und hat gewartet, bis sein Retreat-Kollege völlig ausgeflippt in sein Zimmer kommt, seine Sachen sieht, völlig wutentbrannt wird. Gendün Rinpotsche hat dann damit praktiziert, bis der andere das realisiert hat, und dann auch seinen Film durchschaute. So krass, wirklich. Alle Register ziehen. Aber nur mit Praktizierenden, die vorher ihre Einwilligung gegeben haben. Das ist nicht etwas, was ihr jetzt zu Hause anfangt.

Weiter geht's. Also das ist gemeint damit, wenn Gendün Rinpotsche sagt:

**Starke Gedanken und Gefühle zu haben, ist eigentlich gut – vorausgesetzt, wir begegnen ihnen auf die richtige Weise.** - Und dieses „vorausgesetzt“ ist unglaublich wichtig, vorausgesetzt, wir sind in der Lage, sie zu durchschauen. - **Fühlen wir uns unwohl, wenn Emotionen auftauchen, so haften wir ganz offensichtlich noch immer an dem Wunsch nach einem ruhigen Geist.**

Formuliert den Satz kurz um: Fühle ich mich unwohl, wenn Emotionen auftauchen? Kann es sein, dass ich an einem ruhigen Geist haften? Dieses Haften an einem ruhigen Geist ist eine weitverbreitete Krankheit unter den Meditierenden, aber auch sonst, auch ohne Meditation sehr weit verbreitet. Mahamudra ist keine Praxis, die darauf abzielt, ruhigen Geist zu erzeugen, sondern Frieden inmitten des Erlebens, egal wie aktiv oder ruhig das ist. Es geht nicht einfach nur um Geistesruhe. Geistesruhe ist nur die Klarheit, die innere Ruhe, die wir brauchen, um diese Prozesse zu durchschauen.

*Teilnehmer/-in: Asanas auch?*

Würde ich schon so sagen, aber ihr hört wahrscheinlich nicht unbedingt dieselben Unterweisungen hier wie dort, das ist etwas anders. Die Gewichtung ist anders. Dieses Herausfordernde, Stimulierende der Emotionen habe ich in all den Jahren Vipassana nie gehört, aber es kommt allmählich. Fast alle Vipassana-Lehrer im Westen haben jetzt Kontakt mit Mahamudra, Dzogchen und so, und da ist das ja gang und gäbe. Das heißt, das vermischt sich jetzt. Das westliche Vipassana ist nicht mehr das traditionelle burmesische oder Teil-Vipassana, das müsst ihr wissen. Wir lernen dazu, wir lernen alle voneinander, das Mahamudra hat auch von Vipassana gelernt, deswegen bin ich so gerne hier. Das ist wichtig zu wissen, dass im Dharma eine Weiterentwicklung stattfindet.

**Aufgrund dieses Anhaftens - an einen ruhigen Geist - unterliegen wir leicht der Versuchung, eine angenehme Meditation haben zu wollen, eine Meditation ohne Gedanken, Probleme und Störungen. Wir wünschen uns Ruhe und denken, wenn keine Gedanken mehr auftauchen, wird der Geist sich wohlfühlen. Sobald sich dieser Wunsch regt, können wir sicher sein, dass das Ichanhaften dominiert.**

Formuliert den Satz kurz um: Regt sich dieser Wunsch in mir? Hm, dann kann ich sicher sein, dass ich mit Ichanhaften beim Meditieren unterwegs bin. Das persönliche Wohlergehen steht im Vordergrund. Mir soll's gut gehen.

**Diese Einstellung wird Hoffnung genannt, die Hoffnung, dass uns etwas Gutes widerfährt. Sie blockiert den Geist und hindert ihn daran, wirklich frei zu sein.**

Diese Hoffnung, alles gut und richtig zu machen, dass uns etwas Gutes passiert, war Teilursache von dieser Welle von Schläfrigkeit, die gestern Vormittag durch den Raum ging. Das war der Wunsch, alles richtig zu machen, der Wunsch, ein gutes Retreat zu machen, der Wunsch, Gutes zu erleben. Dieser Wunsch fördert Schläfrigkeit, er fördert die Schleier. Ein Geist, der frei von einem solchen Wunsch ist, ist völlig entspannt, und dann kommt die natürliche Klarheit zum Vorschein.

Wenn ich meditieren will, schaffe ich in dem Moment zusätzliche Schleier. Achtet mal drauf, untersucht das selbst, ihr braucht mir das nicht zu glauben, achtet einfach drauf. Die anderen Aspekte, die zu Schläfrigkeit führen, sind, dass ihr übermüdet wart, dass ihr aus dem stressigen Alltag kamt und dann endlich entspannen konntet, und eine Atmosphäre da war, wo ihr das dürft. Das hat natürlich auch dazu beigetragen. Es ist nicht dieser Grund der einzige Grund.

**Trotz einer ichbezogenen Haltung kann Meditation zu einer gewissen, wenn auch sehr beschränkten Stabilität des Geistes führen. Man kann - wenn man zum Beispiel den vierten *dhyāna* erfährt, eine tiefe Erfahrung von Geistesruhe - sogar meinen, »erwacht« zu sein, weil man einen Zustand frei von Störung durch lärmende Gedanken verwirklicht hat.**

Das ist ab dem ersten *dhyāna* der Fall. Da gibt es eigentlich kein Denken im klassischen Sinne mehr, kein begriffliches Denken.

**Glücklich und selbstzufrieden richtet man sich darin ein und sagt sich: »Die anderen können warten, sie kümmern mich jetzt nicht. Hauptsache ist, dass ich endlich das lang ersehnte Glück erlangt habe.« So macht man es sich im Warmen bequem und döst wie ein Bär im Winterschlaf in gemütlicher Behaglichkeit dahin.**

Ich habe es in anderen Kursen schon gesagt, einfach nur, dass ihr wisst, dass ich nicht über andere Personen spreche: Nach Aussage von Gendün Rinpotsche habe ich sieben Monate im Winterschlaf verbracht, in dieser - er nannte das Schaf-Shine - Geistesruhe wie ein Schaf. Ich war während dieser Zeit in den *Dhyānas* unterwegs, in sehr klaren geistigen Bewusstseinszuständen, aber habe es mir einfach gemütlich darin eingerichtet, und es hätte noch lange so weitergehen können. Und es hat mich geschützt wie sonst was, als er mir gesagt hat: Das, was du machst, ist nicht viel besser als das, was Schafe machen. Es führt zu nichts, es ist unproduktiv. So entsteht keine Erkenntnis und so entsteht auch kein Nutzen für andere Lebewesen. Du darfst es dir nicht einfach gemütlich einrichten in der Geistesruhe, du musst deine Kraft auf die Erkenntnis richten und auf das Entwickeln von Mitgefühl, von Liebe, von Herzens-Aktivität. Und er hat mich dann da rausgeholt. Darum kenne ich auch den Prozess. Das ist ganz wichtig, da rauszufinden. Es ist auch gut, dass ich das alles kenne, dass ich diese Prozesse kenne. Natürlich war der Geist schön klar und natürlich war ich jenseits von subjektivem Leid. Hat sich sehr gut angefühlt. Zweimal habe ich gedacht, ich wäre erleuchtet. Völlige Fehlmeldung. Das steht nicht nur einfach so da. Er spricht über konkrete Personen, die er begleitet hat.



Die *Dhyānas* sind auf jeden Fall eine Hilfe, und je stabiler die Geistesruhe ist, mit der man dann den Geist ins Zentrum der Illusion richtet, desto stabiler wird nachher auch die Einsicht sein. Also die *Dhyānas* sind von Vorteil. Im Mahamudra ist das Minimum, was es braucht, um zu einer verlässlichen Einsicht zu gelangen, eine Vorstufe der *Dhyānas*. Das ist die Geistesruhe wie das Dahinströmen eines Flusses, wo sich einzelne Geistesbewegungen zwar deutlich zeigen, aber sie brauchen nicht aufzuhören. Es reicht aus, wenn man sie im Einzelnen wahrnehmen kann, wenn man sie als Bewegungen wahrnehmen kann, das reicht aus. Das ist aber das Minimum, und alles, was mehr ist als das, ist sehr willkommen. Und ich glaube, dieselben Unterschiede gibt es auch im Vipassana.

Gehen wir wieder zu Gendün Rinpotsche:

**Wenn wir hingegen einfach loslassen, behindern wir die Kraft des Geistes nicht und die Gedanken können sich aus sich selbst heraus spontan befreien.**

Das ist jetzt der Punkt, den ich seit Anfang dieses Retreats immer wieder anspreche: Nichts behindern, ganz entspannt bleiben, offen bleiben, dass sich alles von selbst befreien kann. Wir brauchen da gar keine Arbeit zu leisten. Das ist die Natur jeder Geistesbewegung, dass sie durch die nächste abgelöst wird und sich darin befreit, sich darin auflöst. Und wenn gar kein Anhaften da ist, dann befreit sie sich sogar in das völlig offene Erleben, wo gar kein weiteres Denken stattfindet, gar kein weiteres dualistisches Denken. Das ist der spezielle Ansatz, dem wir hier im Mahamudra folgen, dass wir nicht so viel Wert auf Heilmittel und Meditationsmethoden legen, sondern dass wir den Blick auf die Selbstbefreiung richten, die Befreiung im Entstehen. Im Entstehen schon der jetzigen Geistesbewegung ist sie schon dabei, sich zu wandeln und aufzulösen, immer, die ganze Zeit. Wir brauchen gar nichts zu tun.

Habt ihr schon mal versucht, im Wasser zu zeichnen? Lasst heute Abend oder heute Nachmittag mal Wasser ins Waschbecken und dann macht mal eine Zeichnung im Wasser. Schaut mal hin, ihr kriegt keinen Kreis fertig, der Anfang des Kreises hat sich schon aufgelöst. Wir haben das im Swimmingpool in Griechenland gemacht. Wir haben versucht, sogar zu mehreren, wenigstens mal einen Kreis im Wasser hinzukriegen. Das schaffst du nicht, es zerfließt sofort, es löst sich auf, während du noch dabei bist, es zu erzeugen.

Und genauso ist es mit dem Denken. All diese Prozesse, auch das Fühlen, die Emotionen, wenn wir sie nur lassen und nicht ständig wieder neu erzeugen, dann lösen sie sich im Entstehen schon auf. Das einzusetzen, dieses Naturgesetz, dieses geistige Gesetz einzusetzen, das ist Einsichtsmeditation, das ist Mahamudra, also Vipassana im tieferen Sinne. Alles in seiner natürlichen Prozesshaftigkeit zu sehen und zu lassen. Wenn wir denken, wir hätten eine Emotion über längere Zeit, dann stimmt das so nicht. Wir sind über längere Zeit dabei, sie zu erzeugen, immer wieder neu. Und sie wandelt sich ja auch, während wir sie zu haben scheinen. Aber das Ichgefühl ist in denselben Prozessen unterwegs und erzeugt einen ähnlichen Geisteszustand über längere Zeit. Aber es ist nicht eine Emotion.

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Dieser Tagtraumgedanke mit einem gewissen Bewusstsein, das ist subtiles Anhaften. Du bist subtil mit den Gedanken identifiziert. Das ist so wie träumen und du gehst ihnen ein bisschen auf den Leim, bist aber auch ein bisschen beobachtend bewusst. Das kann man lange Zeit aufrechterhalten. ... Der Unterschied ist, dass bei diesen Träumen immer ein Ichgefühl dabei ist, und dass dieses Ich, was diese Gedanken mag oder nicht mag, nie selbst untersucht wird. Und der Unterschied wäre, dass man da die Aufmerksamkeit in diesen Prozess lenkt und schaut, wer träumt da eigentlich oder was ist die Natur von diesem Traumgeschehen? Wo ist der Berg, den ich gerade in meinem Traum sehe? Und da, wow, in dem Moment ist der Berg weg, er hat keine Substanz. Er besteht nur, solange wie du ihn erzeugst. Und diesen Prozess des Selbst, wie wir dabei sind, diese Träume zu erzeugen, wie wir ihnen Nahrung geben,

wie wir sie ausgestalten, wie diese Filme so dahinplätschern, genau das ist das Anhaften, was unsere normale ruhige Gedankenwelt animiert. ... Das ist das nicht-gewahre Träumen, wir sind nicht der Natur des Seins gewahr. Aus sich heraus gewahr bedeutet, dass diese Träumerin die Fähigkeit hat, zu spüren, dass das ja alles entsteht und vergeht. Diese Fähigkeit ist gleichzeitig da, das ist zugleich vorhanden, zugleich mit diesem mangelnden Gewahrsein des Träumens ist die Möglichkeit da, voll gewahr zu sein und zu merken, wow, was für Filme da alle auftauchen und niemand ist da. Dieses Gewahrsein ist auch möglich in dem Moment. Das wäre erwachtes Gewahrsein.

... Also das Ich lassen wir in dem Moment weg, aber das Gewahrsein richtet sich seinem eigenen Prozess zu. Es ruht in sich selbst. ... Die Sachen, die du jetzt fragst, formulierst du natürlich mit einer dualistischen Sprache. Und das Wort Gewahrsein oder Bewusstsein verleitet uns zur Annahme, dass das Gewahrsein wie ein wahrnehmendes Subjekt ist, das wieder etwas anderes wahrnimmt, als hätte das Gewahrsein Erscheinungen nötig, um etwas zu verstehen. Das Gewahrsein gibt es gar nicht getrennt vom Erleben, und da sind die Grenzen unserer Sprache. Es ist sehr, sehr schwierig, das gut auszudrücken, ohne wieder dualistische Muster zu nähren. Das Gewahrsein wird sich seiner Selbst bewusst, das kann man so versuchen zu sagen. Oder es ruht in sich, es öffnet sich für seine eigene Natur. Das sind alles so krumme Fingerzeige zum Mond. Es ist ein nicht-dualistisches Gewahrsein, in dem dieses Erkennen stattfindet. Es braucht also kein Gewahrsein getrennt vom Erleben. Im Erleben findet das Erkennen statt und das Erkennen ist selbst dann das Erleben.

Wir waren bei dem Satz:

**Wenn wir hingegen einfach loslassen, behindern wir die Kraft des Geistes nicht und die Gedanken können sich aus sich selbst heraus spontan befreien. Gedanken sind Geist - Denken ist Geist - nichts anderes als Geist. Ob wir ruhig oder erregt sind, macht von daher keinen Unterschied. Wir sollten – Denken also – Gedanken und Geist, nicht künstlich trennen. Da jeder Gedanke, der im Geist erscheint, nichts anderes als der Geist selbst ist, brauchen wir uns nicht als Besitzer der Gedanken zu fühlen. Wir nehmen sie wahr, ohne uns selbst ins Spiel bringen zu wollen, und lassen sie unbekümmert los. Auf diese Weise entsteht keine Anspannung und wir schaffen keine Probleme. Wenn wir uns jedoch in die natürliche Bewegung des Geistes einmischen, wird alles sehr schwierig. Es ist dann so, als wollten wir den Geist vor seinen eigenen Gedanken schützen.**

Fühlt kurz mal hin: Das ist doch genau das, was wir machen. Das ist es doch. Wir wollen den Geist vor seinen eigenen Gedanken schützen. Habt ihr schon mal versucht, das Meer vor seinen Wellen zu schützen? Bei dem Beispiel wird sofort klar, wie absurd das ist. Die Wellen schaden dem Meer doch nicht. Lassen wir die Geistesbewegungen doch, was sie sind - Bewegungen innerhalb dieses Geistes, Denken ist bewegter Geist, es ist aktiver Geist. Geben wir dem doch einfach mal Raum, damit es sich zeigen kann, wie es von selbst ist, diese Bewegungen, statt uns dagegen zu stemmen.

**Wir suchen nach einem Glück - ohne Denken - ohne Gedanken. Diese lassen sich aber nicht fortschicken, sondern tauchen immer wieder aufs Neue auf - Das kennt ihr auch: Fortschicken von Gedanken bewirkt sogar, dass sie sich noch vermehren - und so wird alles sehr kompliziert und schmerzhaft. Wenn wir uns hingegen nicht auflehnen, das Kontrollierenwollen aufgeben und tief loslassen, gibt es keine Schwierigkeiten mehr.**

Das wäre jetzt die Meditationsinstruktion: Sich nicht mehr gegen das Denken aufzulehnen, das Kontrollierenwollen zu lassen, tief loszulassen, fließen lassen, dann erzeugen wir keine Schwierigkeiten mehr. Wir werden durchlässig.

**Auch leidvolle Erfahrungen sind dann kein Problem mehr.**

Sie sind nur einfach intensive Erfahrungen. Stürmische Wellen.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Alles Überflüssige loslassen habe ich auch auf die Gedanken bezogen, die Kommentare sind ja auch Gedanken. Das kannst du weitermachen. Hier beschreibt jetzt gerade Gendün Rinpotsche einen wichtigen Aspekt des Überflüssigen. Alles überflüssige Wollen weglassen, alles Hoffen weglassen, alles Befürchten weglassen und alles Sich-Sträuben gegen das Erleben, was ebenfalls überflüssig ist und sogar kontraproduktiv - das alles weglassen, einfach lassen. Taucht auf, was auftaucht, okay, aber nichts zusätzlich. Das, was auftaucht, okay, das ist das normale Feuerwerk der Sinneserfahrungen.

*Teilnehmer/-in: Ich würde so gerne durchlässiger werden für körperliche Schmerzen.*

Ja, würdest du so gerne. Was ich gerade als erste Antwort habe, ich weiß nicht, ob du bereit bist dazu? Ich sag mal, was mir jetzt gerade als spontane Antwort kam. Du scheinst ja mit körperlichen Schmerzen zu tun zu haben. Stell dir mal vor - du sitzt auch schon angelehnt, das ist sehr gut – du würdest es dir gut einrichten, so dass du den Körper nicht mehr zu tragen, zu halten brauchst, und dann lädst du mal alle Schmerzen ein, die kommen wollen. Mach dich ganz offen dafür, ganz weit. Das ist eine krasse Instruktion, die ich dir gebe, aber du könntest damit eine große Überraschung erleben. Es werden nicht mehr Schmerzen kommen als du ohnehin hast, das weiß ich aus Erfahrung. Aber deine Haltung wird eine ganz andere sein, und damit deine Erfahrung dieser Schmerzen, die irgendwie durch biochemische Prozesse in dir ausgelöst werden. Das ist die Haltung. *Dukkha*, die Anspannung, der Stress, das Leid zusätzlich zum ohnehin vorhandenen Leid. Das Leid, die Anspannung im Körper, die Schmerzen sind ohnehin da. Und indem du die Abwehr lässt - und das Heilmittel für Abwehr ist das Einladen - eigentlich brauchen wir das Einladen nicht, wir brauchen uns nur zu öffnen, aber wenn wir diese Haltung einnehmen, sind wir ganz sicher, dass wir keine Abwehr mehr aufbauen. Und damit kommst du aus dem Bereich raus, wo du Schmerzen für schlecht hältst. Schmerzen sind nicht per se schlecht und nicht per se gut. Sie sind Ausdruck von etwas, was nicht so reibungslos läuft. Dass wir uns dem öffnen, bedeutet auch nicht, dass wir nicht etwas daran verändern. Wir gehen trotzdem und suchen uns Abhilfe, sei es medizinische, sei es, indem du die Körperhaltung veränderst, sei es, dass wir Übung machen. Aber wir nehmen die Ablehnung raus. Und das Beste, was wir tun können, ist sie einzuladen, diese Schmerzen, sie willkommen zu heißen als deine Lehrer. Sie kommen jetzt, um dich zu lehren, immer weiter zu werden, immer offener, dir deinen Wunsch zu erfüllen, durchlässiger zu werden. Die Schmerzen werden dir beibringen, wie du dich öffnen kannst. So paradox, wie das klingt, aber genauso ist es. Kannst du damit was anfangen oder ist das eine Nummer zu heftig? Gib dir ein bisschen Zeit. ... Wenn du während dieses Retreats noch damit experimentierst, du kannst jederzeit zwischendurch zu mir kommen und deine Erfahrung mit mir besprechen, damit ich dir da weiterhelfen kann. Das ist mutiger Prozess, wenn man sich darauf einlässt. Du kannst das vielleicht in kleinen Dosen, ein klein bisschen machen, für kurze Zeit, und dann wieder in die Normalhaltung. Einfach mal kurz probieren.

### 3.3. Gedicht: Glück findet sich nicht mit dem Willen (S. 178-179)

*Audio 11: 11 LT - Gedicht-Glück findet sich nicht mit dem Willen S. 178. 22.07.19\_19.15*

Jetzt gerade sind viele von euch ganz schön im Prozess, was man so sagt, ganz schön im Prozess. Das heißt es ist nicht nur einfach im Retreat. Das beginnt jetzt so, dass es tiefer geht, aber auch schwieriger wird manchmal.

Ich habe mir überlegt, was kann ich euch da Gutes tun? Ich bin offenbar in Gedicht-Stimmung, ihr bekommt noch ein Gedicht von Gendün Rinpotsche zu hören. Das ganz berühmte, was um die Welt gegangen ist. Dieses berühmte „Glück findet sich nicht mit dem Willen“, im Buch auf Seite 178.

Wenn es im Retreat ein wenig schwieriger wird, ist das der erste Satz, an den man sich erinnern sollte: „Glück findet sich nicht mit dem Willen.“ Mehr Anstrengung hilft nicht, weniger Anstrengung ist eine gute Idee.

**Glück findet sich nicht mit dem Willen  
oder durch große Anstrengung.  
Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet,  
im Entspannen und Loslassen.**

Das, was wir suchen, ist immer schon da. Es begleitet uns. Das, was uns gerade anstrengend und verzweifelt macht, das ist was es loszulassen gilt, nicht etwas anderes. Meine vertrauten Muster sagen mir: Mach mehr Anstrengung, halte durch. Aber der Dharma ist da ganz anders. Da sind Dharma und normales Leben, also unsere Gesellschaft, wie sie sich so entwickelt hat, wie konträr.

Wir sind wie ein Läufer, ein ungeübter Läufer, der schnell laufen möchte, und wenn die Muskeln anfangen zu brennen, hart werden, dann heißt es nicht, halt durch, sondern: Lauf langsamer. Oder auch schon, wenn wir außer Atem kommen: Lauf langsamer. Bis dahin, dass wir so langsam einen Berg hochgehen, dass wir das Gefühl haben, wir heben nur den Fuß und der Berg gleitet darunter. Das ist mit entspannen gemeint und loslassen. Dann kommt es irgendwann gar nicht mehr drauf an, ob wir oben auf dem Berg ankommen, das mag aber so sein, wir sind glücklich im Moment. Das ganze Laufen hat sich erübrigt. Die Anstrengung hat sich erübrigt. Die Anstrengung sollte ja dazu dienen, glücklich zu sein, und war mit der Illusion verbunden, dass es irgendwo anders zu finden ist.

Übrigens hat er das nie geschrieben, dieses Gedicht, das hat er gesprochen. Das haben wir abgeschrieben aus einer spontanen Unterweisung, wo er plötzlich anfang zu singen, er hat diese Zeilen frei gesungen. Es ist ein Vajra-Gesang. Das wurde nie auf irgendeinem Blatt Papier festgehalten. Das singt er zu seinen ermüdeten Retreatlern, ja, im zweiten Retreat, genau, die waren schon ein paar Jahre unterwegs: Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung. Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet, im Entspannen und Loslassen.

Mahamudra-Musik für diejenigen, die schon Mahamudra-Übertragung bekommen hatten.

**Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.  
Was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung,  
weil es keine Wirklichkeit besitzt.  
Halte an nichts fest. Bewerte nicht.**

Wunderbar, nicht? Wir sind voller Sorgen, strengen uns an, wollen alles richtig machen, und er sagt: Beunruhige dich nicht, es hat alles keine Bedeutung. Das ist so ungefähr das Letzte, was man einem Freund sagen dürfte, wenn der sich Sorgen macht, so, es gibt nichts zu tun, was in deinem Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung.

Aber einem Sangha-Freund, einer Sangha-Freundin dürfen wir das manchmal sagen. Denn die große Bedeutung, die das alles hat, was uns das Leben schwierig macht, dass das sozusagen ein groß geschriebenes I-C-H ist, ICH mit Ausrufezeichen! Die Bedeutung hat es. ICH mache mir Sorgen, ICH will glücklich sein, ICH möchte das besser machen, ICH möchte das wenigstens gut machen, ICH fühle mich so schuldig, ICH hab es immer noch nicht kapiert - nehmt was ihr wollt. Es ist I-C-H mit Ausrufezeichen. Und das meint Gendün Rinpotsche.

Es ist keine Abwertung unserer Sorgen, sondern: Schau hin, derjenige, diejenige, die sich da so wichtig nehmen, keine Bedeutung, hat keine Wirklichkeit. Natürlich wirken die, diese Verwirrung macht uns ganz unglücklich. Aber schau hin: Das woran du festhältst – schaut mal hier, wir alle, könnte irgendein- mand hier Sorgen haben? Gibt es irgendeinen Grund, unglücklich zu sein? Nein, gar nicht, null. Wir haben alle gerade gegessen, wir können uns entspannen, wir dürfen uns sogar hinlegen, wir können uns anlehnen, wir baden im Dharma - alles, alles, was wir hier hereinbringen würden an Sorgen, Problemen, an Verstricktsein, wäre pure Erfindung. Wir würden es von irgendwo herholen. Es stammt nicht aus dieser Situation.

Einer Sangha-Freundin, einem Sangha-Freund darf ich das sagen, damit für einen Moment eine Ernüchterung stattfindet. Ja, was empfinde ich eigentlich, es ist doch alles in Ordnung: Im Entspannen und Loslassen ist das Glück immer schon da, vollkommen und vollendet. Es ist, als würde mich jemand aus dem Traum aufwecken, es ist wie in einem Film: Wer bin ich denn, mich jetzt unglücklich zu machen? Merkt ihr, dieser unschuldige Geistesstrom, den irgend so ein Ich jetzt unglücklich macht, merkt ihr, wie absurd das ist? Lass den mal in Ruhe, den Geistesstrom, der ist vollkommen in Ordnung. Mach den nicht unglücklich.

Wenn es etwas zu klären gibt in eurem Leben, dann klärt es. Wenn es etwas zu regeln gibt, regelt es. Aber macht euch nicht unglücklich. Tut was zu tun ist, und ansonsten entspannt euch. Und wenn ihr ein Thema habt, wo ihr noch nicht wisst, welche Entscheidung ihr treffen möchtet, dann seid möglichst entspannt, entspannt euch vollkommen, und dann mit dem Segen der Buddhas ladet dieses Thema ein. Holt es ins Bewusstsein. Schaut, ob ihr Klärung erfahrt. Aber unglücklich zu sein braucht ihr deswegen nicht. Egal wer von euren Verwandten gestorben ist, und auch wenn es euer Partner oder eure Partnerin ist, egal welche Diagnose, Krebsdiagnose oder sonstige ihr habt, welches Leid ihr habt und auch, wenn der Tod anklopft: Es gibt keinen Grund, unglücklich zu sein. Lasst den Geistesstrom sich entspannen in sein natürliches Sein. Im Jetzt wirkt das Unglück immer irgendwie importiert. Versteht ihr, was ich meine? Es ist selten mal, dass es im Jetzt echt einen Grund gibt.

Natürlich war ich schon dabei, wenn Menschen ihre Diagnosen bekommen haben oder wenn Menschen erfahren haben, dass jemand Nahes im Sterben liegt oder dass sie jemand verloren haben, als die Nachricht reinkam. Aber so jemanden gekannt zu haben, ist ein Glück, es braucht uns nicht unglücklich zu machen, dass jemand geht. Das ist in der Natur der Dinge. Wir werden alle gehen, wir wissen nicht, wer der nächste sein wird. Wir lehnen uns auf gegen die Natur der Dinge. Wir werden krank, viele von uns haben schon Krebs gehabt, andere werden ihn noch kriegen. Sehr beruhigend, nein, es ist kein Grund, unglücklich zu sein.

Was uns unglücklich macht, ist unsere Naivität, unser Nicht-Hinschauen-Wollen. Das liegt in der Natur der Dinge. Wir atmen ein, wir atmen aus, der Geist ist offen, nimmt frisch wahr. Mitfühlen ist jederzeit möglich, nichts brems das Mitgefühl, nichts brems unsere Fähigkeit zu lieben außer unsere eigenen Filme. In Dharma-Kreisen muss es möglich sein, so zu sprechen. Das ist viel leichter, wenn ich zu einer großen Gruppe spreche, da nimmt es niemand persönlich.

Also, Gendün Rinpotsche singt:

**Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.  
Was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung,  
weil es keine Wirklichkeit besitzt.  
Halte an nichts fest. Bewerte nicht.  
Lass das Spiel von selbst ablaufen.**

Das Spiel der karmischen Erscheinungen. Das, was wir nachts träumen, das träumen wir ja auch tagsüber. Das sind so die Gedanken, die kommen von Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Das ist das Spiel. Aber wer ich bin in diesem Spiel, irgendein Akteur in diesem Theater, nicht ernst nehmen. Das bin ich nicht wirklich. Ich bin vorübergehend Vater, vorübergehend Mutter, vorübergehend Bruder, vorübergehend Partner, Partnerin, das sind Rollen. Wer sich damit als etwas Solides identifiziert, geht am eigentlichen Wesen des Seins vorbei. Wir sind in allen Rollen unterwegs, was die Situation halt von uns verlangt. Mal sind wir der Gärtner, mal der Lehrer, mal der Liebhaber, dieses und jenes. Unsere Neigung ist, uns mit all dem zu identifizieren und deswegen wird jede dieser Rollen zu einer Belastung. Überall wollen wir gut sein, überall wollen wir es richtig machen, haben Mühe, unsere Unzulänglichkeiten einzugestehen. Das ist groß geschriebenes I-C-H mit Ausrufezeichen.

Wir könnten flexibel mit frei fließendem Mitgefühl diese Rollen ausfüllen, der Situationen entsprechend, jede dieser Situationen als Gelegenheiten nehmen, immer offener zu werden, Liebe fließen zu lassen, natürlich zu sein, uns zu entspannen, uns keinen Stress zu machen in diesen Situationen. Dann geht alles viel leichter. Könnten wir. Speziell wenn wir im Retreat sind und sowieso nichts zu tun haben. Sowieso nichts zu tun haben, außer mal ein bisschen abwaschen oder Gemüse schnippeln oder so. Also im Retreat unter solchen Bedingungen ist alles, was uns das Leben schwer macht, Einbildung. Das sind Bilder, die wir hereinholen, deswegen spricht man von Einbildungen, die importiert werden in diese Situation, wo ich eigentlich nur zu sein brauche. Und sie lösen sich von selbst auf. Es ist völlig okay, dass sie auftauchen, das liegt in der Natur dieser karmischen Dynamik, aber ich brauche jetzt nicht noch einen obendrauf zu setzen. Wenn man auf dieses karmische Schauspiel keinen obendrauf setzt, also nicht reagiert, dann kann es sich erschöpfen.

Wenn wir jetzt wieder mit Bewertungen reagieren - Mag ich, mag ich nicht - und uns verstricken, dann kultivieren wir weitere karmische Muster. Wir setzen die karmische Reise fort. Wir schaffen in dem Moment weitere Kräfte der Verwirrung. Nicht so stark wahrscheinlich wie das, was da auftaucht, aber immerhin doch so, dass wir unsere Ichbezogenheit ganz feste nähren in dem Moment. Jede Krise, in der ich mich blockiere, in die ich mich verbeiß, ist natürlich vorübergehend ein ganz hübsches Nähren der Ichbezogenheit. Im Lösen, wenn es dann doch möglich ist, das alles loszulassen und wo vielleicht eine Erkenntnis passiert, da passiert ein gewaltiger Schub an Reinigung dieser Muster des Festhaltens. Das kann stärker sein als die Krise vorher. Kommt drauf an, wie stark die Erkenntnis ist.

Und das wird sich das nächste Mal zeigen, wenn ähnliche Muster anklopfen. Wenn wir dann nicht mehr einsteigen, dann hat eine echte Reinigung stattgefunden im vorhergehenden Prozess. Das merken wir daran, ob wir beim nächsten Mal wieder einsteigen. Das kann man immer testen, wenn man Familienbesuche macht.

**Lass das Spiel von selbst ablaufen,  
entstehen und vergehen,  
ohne irgendetwas zu ändern. - ohne etwas zu beeinflussen, zu manipulieren.  
Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.**

Da schwingt etwas mit, dass wir unser Sehnen nach einer Pause auch loslassen. Die Kreativität des Geistes lässt sich nicht stoppen. Manchmal wünschten wir uns wie mal einen Moment Blackout zu

haben, bewusstlos zu werden, das wäre so toll. Aber kaum sind wir wieder bewusst, geht das Spiel weiter, und die Bewusstlosigkeit haben wir verschlafen. Also auch das müssen wir loslassen, das Glück ist nicht darin zu finden, dass das alles mal aufhört. Es geht weiter. Aber das Spiel ist natürlich ein anderes, das Spiel jetzt ist durch I-C-H! geprägt.

Das ist jetzt der Name des Theaterstücks. Das Theaterstück wandelt sich. Wenn wir weniger ichbezogen sind, tauchen genauso viel Erscheinungen im Geist auf, genauso viele Eindrücke und Geistesinhalte, aber befreit von dieser Ichbezogenheit. Es ist ein erwachtes Spiel. Die Geschichte, die Lebensgeschichte von Buddha Shakyamuni im Mahayana als Sutra heißt: *Lalitavistara*, das Schauspiel des Erwachens, das Schauspiel der erleuchteten Manifestation. *Lalita* bedeutet Schauspiel, Theater. Spielerisch unterwegs. Ein Erwachter ist in diesem Schauspiel unterwegs und manifestiert das, was diejenigen wollen, was sie brauchen. Das kann man sehr gut im Palikanon lesen, wenn man die Sutras liest, wie der Buddha auf die verschiedenen Situationen eingeht. Man merkt, auf jede Situation antwortet er anders, er hat keine Standards. Er geht ganz auf die Situation ein, und dann kommt das Nächste. Und so ist man situationsabhängig das, was die Situation braucht.

Ein berühmtes Bodhisattva-Gebet sagt: Möge ich eine Mutter sein für die, die eine Mutter brauchen, ein Vater für die, die einen Vater brauchen. Möge ich eine Brücke sein für die, die eine Brücke brauchen und ein Fels für die, die einen Fels brauchen, usw. das sind ganz, ganz viele Beispiele. Die Bereitschaft, das zu sein, was die Situation braucht, das ist Bodhicitta. Das ist die völlige Flexibilität des Geistes. Wir haben kein Anliegen, persönliches Glück zu finden, das ist ohnehin schon da. Das ist in der offenen Natur des Geistes, im Sosein ohnehin schon da. Das erleben wir immer, wenn wir entspannen und loslassen, wenn wir uns nicht mehr identifizieren. Dann wird es einfach.

**Lass das Spiel von selbst ablaufen,  
entstehen und vergehen,  
ohne irgendetwas zu ändern.  
Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.**

... singt Gendün Rinpotsche. Und im Tibetischen kann man nicht unterscheiden, ob er sagt: Dein oder euer, diese Pronomen sind im Tibetischen schwer zu unterscheiden, die sind meistens implizit.

**Allein euer Suchen nach Glück hindert euch, es zu sehen  
wie bei einem Regenbogen,  
den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen  
– weil das Glück nicht existiert – als ein Ding – und doch immer schon da war  
und dich jeden Moment begleitet.**

Er nimmt das Beispiel vom Regenbogen, Regenbogen hier als die Verheißung des Glücks. Wenn ich dort und dort ankomme - dort wo der Regenbogen so deutlich zu sehen ist - dann werde ich glücklich sein. Wir haben das Gefühl, dass das Glück so und so ist als ein Etwas, was wir erhalten können. Als ein So-Etwas gibt es das nicht.

Glück ist ein Mysterium, eine magische Erfahrung, die ganz ihre eigenen Wege geht. Wir sind gar nicht dann besonders glücklich, wenn wir etwas ganz besonders Tolles geschenkt bekommen. Manchmal sind wir viel glücklicher, wenn wir etwas schenken. Manchmal sind es nicht die Erfahrungen, wo uns jemand seine Liebe ausdrückt, die uns besonders glücklich machen, manchmal sind wir glücklich, wenn uns jemand sein Leid teilt. Es geht ganz seine eigenen Wege. Es kommt immer drauf an, wie authentisch die Situation ist, wie authentisch wir selbst sein können, wie entspannt und offen wir dabei sein können.

In Wirklichkeit ist es kein Mysterium, kein Geheimnis: Glück ist da, wo kein Greifen ist. So einfach ist das. Wenn wir glücklich sind und beginnen zu greifen, ist das der Anfang vom Ende. Das kennt ihr.

Eine wunderbare Situation ist so lange wunderbar, wie wir nicht über sie nachdenken und nicht wünschen, dass sie noch länger anhält. In dem Wunsch, dass sie noch länger anhält, so wie sie jetzt ist, ist ein Greifen, ein Vergegenständlichen, und schon sind wir aus der Dynamik raus. Glücklich sein ist eine Dynamik. Das ist nicht ein Zustand, den man irgendwie halten könnte, etwas, was man greifen könnte. Es ist ein freies, fließendes Sein und immer da, wo kein Stress ist, auch nicht der subtile Stress. Wenn wir jetzt von wirklichem bleibendem Glück sprechen, dann sprechen wir vom Erwachen. Dieses Glück ist frei vom Stress, in Subjekt/Objekt aufzuspalten. Da ist wahres Glück zu finden, und das ist immer da. Es ist immer da, wenn wir ganz loslassen, aus dem Kontrollieren, Manipulieren rausgehen, dem Wollen, dann ist es da.

Ein ganz berühmter Satz der buddhistischen Lehre ist: „Die Wurzel von Samsara ist das Streben nach Glück.“

Vielleicht kennt ihr den ja schon. Wenn ihr ihn nicht kennt, nehmt ihn mit nach Hause. „Die Wurzel von Samsara ist das Streben nach Glück.“ Eigentlich erklärt sich ganz Samsara aus dem Streben nach Glück. Schaut euch doch mal eine Emotion nach der anderen ganz schnell an: Begierde ist klar, das ist Streben nach Glück. Das ist offenkundig: Macht zwar eng und macht zwar süchtig usw., aber ist der offenkundige Wunsch. Aber selbst Ärger ist Streben nach Glück. Ich möchte etwas, was mich nicht glücklich macht, was mich unglücklich macht, weghaben. Ich möchte glücklich sein, es soll anders sein. Eifersucht ist Streben nach Glück. Neid ist Streben nach Glück. Stolz ist das Streben nach Glück: zu meinen, ich bin glücklicher, wenn ich mich unantastbar mache und über alles erhaben. Trauer ist ein Streben nach Glück, und zwar nach dem verlorenen Glück, nach dem Glück, was mal war und wieder sein könnte, was ich gerade nicht habe. Schaut in jede Emotion rein. Selbst die Impulse, die zu Selbstmord führen, sind ein Streben nach Glück. Das alles mag sehr ungeschickt sein, aber die Sprache ist deutlich lesbar. Wir können die Sprache lesen, wir können in jeder Emotion das Streben nach Glück lesen, in jeder Verstrickung.

Wenn wir aus diesen Verstrickungen herausfinden, dann kommen wir immer mehr in ein authentisches Glück. In der Verstrickung ist der Geist zu angespannt, um Glück zu erfahren.

Es ist immer da im Entspannen und Loslassen.

Ich habe euch diese Geschichte schon mal erzählt. Für mich war sie ein unglaubliches Beispiel, weil ich an den Rand meiner Künste kam: Es kam eine junge Frau zu mir, von ihren Eltern begleitet, auf Wunsch ihrer Eltern, auch auf eigenen Wunsch, die in schwerster Depression war. Und diese Depression war so schwer, dass ich in dem langen Gespräch, was wir als erstes Gespräch hatten, gar nicht an sie rankam, es war alles wirklich wie tot. Also sowas von tot und sowas von flach und eben und grau, ich kam nicht in die Schwingung hinein. Das war mir bisher immer möglich gewesen. Da war guter Wille zu spüren, aber sonst nichts. Und dann setzte ich das Gespräch nicht allzu lange fort, wir stehen auf, wir gehen zur Tür, sie ist einen Schritt vor mir und öffnet mir die Tür und lächelt mich für einen Moment an. Diesen Moment konnte ich dann nutzen, das war der Moment: Ein bisschen Fürsorge in ihr, echt gemeinte Höflichkeit, also mir die Tür zu öffnen, und das war die Eintrittspforte, das war der Anfang der Heilungsgeschichte, dieser kleine Moment. Und der war da, mitten in einer Depression, wie ich sie vorher noch nicht gesehen hatte. Nur um euch das auch weiterzugeben. Es war für mich so ein Moment, wo ich merkte, selbst da. Ein Glück fiel mir das auf. Und ich blieb in der Tür stehen und fragte sie: Hast du es gemerkt? Was, sagte sie. Dass du gelächelt hast, dass du froh warst, mir die Tür zu öffnen. „Ah ja.“ Und da erwachte sie zum Leben, das war der Lebensfunke.

Und Glück bedeutet ja, sich glücklich lebendig zu fühlen. Und das ist immer da, das ist immer irgendwie da, in unserer größten Verzweiflung. Es braucht nur irgendetwas zu sein, was uns aus unserer aktuellen Fixierung rausholt. Plötzlich ist es da.



**Allein dein Suchen nach Glück hindert dich, es zu sehen –  
wie bei einem Regenbogen,  
den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen  
– weil das Glück nicht existiert und doch immer schon da war  
und dich jeden Moment begleitet.**

**Glaube nicht, gute oder schlechte Erfahrungen seien wirklich.  
Sie sind wie Regenbögen.  
Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden  
erschöpfst du dich vergeblich.**

Das ist die Tragik von Samsara: Im Erlangen-Wollen des nicht zu fassenden Glücks erschöpfen sich die Lebewesen in Samsara und sind sowas von erschöpft und wollen eigentlich nur glücklich sein und strampeln sich ab. Wenn sie dieses Abstrampeln sein lassen könnten, wenn sie aus den Stressmustern aussteigen könnten, würden sie sofort glücklich sein, sofort. Immer wenn sie zurückfallen wieder nicht, und dann wieder doch, wenn sie zurückfallen wieder nicht, und dann wieder doch. Es ist ein Naturgesetz.

**Sobald du dieses Verlangen – nach dem Glück – loslässt,  
ist Raum da – offen, einladend und wohltuend.**

Das habt ihr in den Momenten gemerkt, jetzt in den Tagen, wo wir zusammen waren, wo ihr aufgegeben habt, wo ihr klein beigegeben habt. Und echt aufgegeben habt, nicht nur an der Oberfläche. Und dann plötzlich geht es wieder. Sobald wir dieses Verlangen loslassen, ist Raum da – offen, einladend und wohltuend.

**Also nutze ihn.**

Nutze den Raum. Der Raum, über den Gendün Rinpotsche spricht, das ist der Raum der Phänomene, Dharmadhātu. Das ist dieser Gewahrseinsraum, der immer da ist, nutze diesen Raum, nutze ihn, er ist immer da. Das ist der Raum, in dem alles entsteht, das ganze Spiel manifestiert sich in diesem Raum. Das heißt eigentlich: werde so weit wie der Raum deines Geistes, dein Geist ist unendlich weit. Werde also auch du kleines ich – groß geschriebenes ICH mit Ausrufezeichen – weit, mach dich mal ein bisschen weit. Komm, lass mal zu, ganz weit.

Und da sagen viele, viele Texte dasselbe Zitat: Werde so weit wie der Himmel. Fühle dich wie die Mitte des Himmels. Die Mitte des Himmels ist nicht zu finden. Das ist der Gag an der Geschichte, es gibt keine Mitte des Alls, vom Himmel, gibt es nicht. Und unser Gewahrseinsraum ist so weit wie das All, das heißt so weit wie die Gedanken reichen, soweit wie die Phänomene reichen - all das ist innerhalb unseres Gewahrseinsraumes. Und der ist immer noch weiter, es kann immer noch mehr erscheinen, der ist unendlich. Unser wahres Sein ist auch unendlich weit. Nutzen wir doch diesen Raum.

Sobald wir dieses Verlangen loslassen, ist Raum da – offen, einladend und wohltuend. Also nutze ihn.

**Alles ist bereits da für dich.**

Die Mahlzeit ist bereitet, alles ist schon da. Die erwachten Qualitäten - du sehnst dich doch immer danach, zu lieben - es ist schon da. Entspanne dich, und du wirst lieben können. Öffne dich und du wirst mitfühlend sein. Nimm dich nicht mehr für so wichtig und du wirst freigebig sein. Alles wonach du dich sehnst. Du wirst ein glückliches Leben haben, es ist alles schon da. Alles ist bereits da für dich.

**Wozu  
im undurchdringlichen Dschungel**

**den Elefanten suchen,  
der schon ruhig zu Hause ist?**

Das kann man so richtig sehen: Durch den Dschungel mit der Machete und irgendwo den Elefanten des Glücks suchen, ein so großer Elefant, so groß, und wie gut ich ihn mir vorstellen kann. Und das ist das Glück, wonach ich mich sehne. Und ich strample mich ab und es ist eine endlose Reise, eine Weltreise im Dschungel des verstrickt Seins. Und eigentlich ist er zu Hause in der Natur des eigenen Geistes.

Heute, in meiner eigenen Praxis, immer wenn ich Anflüge von Unglücklichsein spüre, dann weiß ich, ich habe mich von zu Hause entfernt. Diese Anflüge von Stress oder so sind Zeichen, dass es höchste Zeit ist, wieder Einkehr in mich selbst zu halten, in mich selbst, das ist die Natur des Geistes. Das ist nicht ein I-C-H, sondern ist das wahre Sein. Und so können wir das das ganze Leben praktizieren. Immer wenn wir Stress spüren, Anspannung fühlen, ist das eine Erinnerung daran, mehr Einkehr zu halten. Uns zu entspannen, zu öffnen, uns nicht so wichtig zu nehmen in dem, was wir gerade machen, etwas vom Gaspedal runterzugehen. Wozu im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen der schon ruhig zu Hause ist.

**Nichts tun,  
nichts erzwingen,  
nichts wollen –  
und alles geschieht von selbst.**

So sang er.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Ja genau, du nutzt ihn, indem du dich da hinein öffnest. Da brauchst du nichts zu tun, du öffnest dich nur. Öffnen ist kein Tun, sondern ein Lassen. Also mit dem Öffnen, Nutzen, ist gemeint, dass unser Geist angespannt ist, und dann entspannen wir ihn und nutzen den Raum. Das ist natürlich im übertragenen Sinne. Das ist kein Ich, was den Raum jetzt nutzt für etwas, das ist nur: Hei, er ist da. Tanz, spiel, tu was du Lust hast, aber tu nichts, mach nichts, denn alles Tun ist wieder diese Bewegung des Greifens. Sei im Fluss, spiel, tanz, füll die Rollen aus, identifiziere dich nicht, tue einfach das, was notwendig ist, aber ohne wirklich etwas zu tun.

Deswegen spricht man von wahrer Meditation als Nicht-Meditation, vom Sehen als dem Nicht-Sehen. Das Gefühl zum Beispiel ist, wenn ich wirklich da drin bin, als hätte ich gar nicht unterrichtet. Das Unterrichten ist ein Nicht-Unterrichten, weil nicht das Gefühl dabei ist, unterrichtet zu haben. Wenn das Anstrengungslose da reinkommt, hat man das Gefühl, nichts getan zu haben, weil es so anstrengungslos war. So, das ist damit gemeint, das ist mit Nichtstun gemeint. Es ist kein absolutes Nichtstun, dass man jetzt irgendwie verweilt und sich nicht rühren soll, sondern sei in allem, was du tust, im Nichtstun. So ist das gemeint.

Wenn jemand voller Liebe etwas tut, zum Beispiel voller Liebe kocht, dann hört man oft, wenn man mit dieser Person spricht: „Och, fühlt sich an, als ob ich gar nicht gekocht hätte, war super.“ Weil es so einfach von Herzen kommt.

Es gibt ja viele unter euch, die andere Menschen auch betreuen, und manchmal habt ihr so anstrengungslose Begegnungen. Und dann fühlt es sich an, als ob ihr gar keine Therapie gemacht hättet, gar keine Betreuung. Manchmal kommen sogar einige von euch zu mir und sagen: Ja darf ich denn dafür überhaupt Geld nehmen? Das strengt ja nicht an. Ja, umso besser. Es muss nicht anstrengend sein, damit es stimmt. Anstrengung ist immer ein Zeichen dafür, dass es noch nicht so rund läuft.

So, das war dieses schöne Gedicht, dieser schöne Gesang von Gendün Rinpotsche.

## **4. Unterweisungen des 4. Tages (23.7.2019)**

### **4.1. Om Mani Padme Hung Bedeutung – Meditation**

*Audio 13: 13 LT - Meditationsanleitung Ich-Gefühle. 23.07.19\_06.30*

Guten morgen allesamt. Ich hoffe ihr seid glücklich. Ich möchte nachher, nachdem wir die gewohnten Gebete gesungen haben, mit euch für eine kurze Zeit noch das Mantra Om Mani Padme Hum singen, einfach um die Herzensöffnung noch bisschen zu unterstützen. Für die, die da keine Lust darauf haben, die können da auf Klang und Leerheit meditieren, also auf das Entstehen von Klang-Wahrnehmungen im eigenen Geist und wie sich das alles wieder auflöst. Das können wir natürlich auch meditieren, während wir singen. Die eigentliche Bedeutung des Mantras sind die vier Unermesslichen, das, was wir gerade vorher dann rezitieren oder singen: Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen wir frei von Leid und dessen Ursachen sein. Mögen wir niemals von wirklicher Freude getrennt sein. Mögen wir in allen Situationen frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut, also in großer Weisheit, verweilen. Das ist der eigentliche Sinn dieses Mantras.

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

**\* Meditation (Om Mani Padme Hung 05:45 – 17:00) \***

Mit weit offenem Geist, weit offenen Augen und auch weit offenen anderen Körpersinnen grüßen wir nicht nur den Tag, sondern auch die Frische unseres Gewahrseins. Bei allem, was wir erleben, sind wir uns bewusst, dass es Prozess ist. Wir merken, dass das Sehen Prozess ist, das Hören ist Prozess, den Körper spüren ist Prozess, geistige Bewegungen sind Prozess.

Und alles, was da so auftaucht, löst sich von selbst in die nächste Erfahrung hinein auf. Wir brauchen nichts zu tun, wir dürfen einfach sein. Und in diesem einfachen Sein ist das Glück, nach dem wir uns sehnen, schon mit dabei. Wenn wir uns öffnen, nichts suchen und nichts versuchen, dann ist es schon da. Da ist der offene Raum, ganz weit, mit einer natürlichen Wärme, einer natürlichen Gelassenheit, frei von Anspannung, frei von Stress. Einfach so.

Beim stillen Sitzen wird es manchmal ganz deutlich, dass so Wellen von Ichgefühl auftauchen, im Zusammenhang mit Gefühlen, Sorgen, Überlegungen. Nutzt diese Gelegenheiten, um die Aufmerksamkeit ins Innere dieses Ichgefühls zu lenken. Schaut mal, was ihr da findet. Ist da etwas zu finden? Was ist da zu finden? Was passiert, wenn ich die Aufmerksamkeit ins Innerste dieses Gefühls lenke? Diejenige die denkt, derjenige der sich Sorgen macht, das Gefühl in der Brust wie mit einer Präsenz von jemanden, wie ist es da im Zentrum dieses Ichgefühls?

Wenn ihr darin geübter werdet, nehmt auch feine Regungen dieses Ichgefühls und wendet den Blick nach innen. Diese Aufmerksamkeit, die sich in das Erleben selbst richtet, die führt dann dazu, dass ihr immer wieder in diesem Raum landet, dieser offenen Weite, in der es nichts zu finden gibt.

Es reicht, wenn ihr ein Gefühl bemerkt, da möchte jemand meditieren. Schaut direkt hinein in dieses Gefühl. Ihr bemerkt vielleicht das Gefühl, da will jemand rausfinden, was es mit diesen Unterweisungen auf sich hat. Schaut genau dort hinein.

Es ist ein inneres Schauen, bei dem wir nicht einmal die Augen zuzumachen brauchen. Es ist ein Schauen, bei dem die einzige Entdeckung, die wir machen können, ist, dass es nichts zu sehen gibt.

**\* Ende der Meditation \***

**\* Widmung \***

## **4.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Liebe und Mitgefühl (S. 116-117)**

*Audio 14 – Teil 1: 14 LT - S. 116 Ausrichtung am Morgen – Fragen & Antworten - Geistesgifte und Projektionen. 23.07.19\_09.15 (00:00 – 47:44)*

(Nicht transkribiert: Spendenaufruf – Informationen zum Norbu-Verlag – Informationen zum Aufenthalt auf der Gemmenalp, 00:00 – 11:25)

Ich rezitiere jetzt mal die Gebete so, wie es Gendün Rinpotsche gemacht hat, der hat nämlich nicht diese Tralala-Melodien gemacht, der hat sie relativ monoton rezitiert.

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

Und weiter geht es auf den Seiten, wo wir ganz zu Anfang mal unterwegs waren, Seite 116, genau das Ende der Passage, bevor es dann weitergeht mit Aufrichtigkeit, der Blick nach innen. Das gehört in das Kapitel von Liebe und Mitgefühl, Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung, wo es kursiv gedruckt geheißen hat:

***Den Erleuchtungsgeist hervorzubringen, kommt einer radikalen Umwandlung unsere Denkweise gleich.***

Gendün Rinpotsche spricht, das sind öffentliche Unterweisungen, er ist so im Redefluss und die kursiv herausgestellten Passagen sind nur Passagen, die mir besonders wichtig erschienen und die ich damals als Herausgeber hervorgehoben habe. Das sind Sätze, die besonders oft bei Gendün Rinpotsche vorkamen und die besonders typisch für ihn sind. Aber es ist nicht so, dass im Redefluss jetzt diese Sätze von ihm besonders unterstrichen worden wären. Es ist einfach so, dass er sie in verschiedenen Situation immer wieder ähnlich gesagt hat. Und er erklärt weiter:

**Wir stellen das Wohlergehen der anderen über das eigene und kümmern uns nicht mehr um unsere ichbezogenen Interessen.**

Das muss natürlich aufrichtig und authentisch sein. Es geht jetzt hier nicht darum, good boy, good girl zu spielen, sondern weil uns das Wohlergehen der anderen wirklich das höchste Anliegen ist. Das ist Bodhicitta. Es ist uns tatsächlich und authentisch eine Freude, das Wohlergehen der anderen über das eigene zu stellen.

**Diese Geisteshaltung pflanzt in uns den Samen des Erleuchtungsgeistes und alle Situationen, alle Begegnungen werden dadurch zu einer Gelegenheit, ihn weiter wachsen zu lassen.**

Wir haben unzählige Gelegenheiten tagsüber, speziell in unserem Berufsalltag und Familienalltag, diese Haltung, im Wir-Modus zu denken „Was ist das Beste für die gesamte Situation?“, zu üben. Immer können wir schauen: Na, was ist denn für die Gesamtsituation wohl das Beste. Und dann ordnen wir uns da ein, wir sind dann einfach die Diener dieser Situation.

**Um diese für uns neue Sichtweise wachzuhalten und zu stärken, müssen wir jeden Tag auf das Wesentliche zurückkommen: die Motivation, die ihr zugrunde liegt.**

Wollen wir es mal auf Neudeutsch sagen: Einige von euch sind ja auch Unternehmer. Die Haltung, mit Bodhicitta Unternehmer zu sein, würde man als eine Win-Win-Win-Haltung betrachten. Vorteil für meinen Kunden, Vorteil für mich und Vorteil für die Umwelt, das heißt, für die Gesamtsituation. Das dreifache Win. Das heißt, Bodhicitta bezieht immer alle mit ein. Es ist völlig in Ordnung, Handel zu treiben, aber es muss allen besser gehen dabei, es darf kein Schaden für irgendjemanden dabei entstehen. Das versuchen wir zu vermeiden. Die Gesamtsituation, also die Umwelt, nicht direkt an der Transaktion beteiligte Lebewesen, werden mitberücksichtigt. Das ist das dritte Win. Dieses dreifache Win kannte ich schon vor 40 Jahren etwa, vor 38 Jahren, damals als ich in der Ökologie-Szene so aktiv war, da kam

das schon auf. Das ist kein neuer Gedanke, es ist nur Neudeutsch ausgedrückt, was das Bodhicitta immer schon eigentlich im Herzen trägt. Man achtet immer darauf, dass die Situation für alle gut ist, auch für die kleinen Insekten.

**Wir brauchen morgens einen Moment der Sammlung, wo wir dem Tag eine klare Ausrichtung geben und ihn in den Dienst der Praxis zum Wohle anderer stellen.**

Das ist Teil unserer Morgenmeditation. Ich würde euch empfehlen, einen Teil der Morgenmeditation der Vorbereitung auf die Aufgaben des Tages zu widmen. Das heißt, euch durch den Kopf gehen zu lassen, was für wichtige Begegnungen an dem Tag stattfinden werden und diese Begegnungen schon mal mit Bodhicitta durchzuspielen. Wie ist das, wenn ich als Lehrerin in dieser schwierigen Klasse mit Bodhicitta, also mit mitfühlender Weisheit, Mut usw. präsent bin, wie könnte das im besten Falle laufen? Welche Geisteshaltung möchte ich haben?

Wie gehe ich als Pflegefachfrau, als Pflegekraft mit den Situationen um, Stress im Team, wie mache ich das? Ich spiele das durch, und ich übe mich schon im Vorhinein darin. Ich stelle mir vor: Wir haben Teamsitzung, es wird richtig heikel. In welcher Haltung möchte ich dann sein?

Oder ich muss jemanden feuern. Ich bin Unternehmensleiter und muss jemanden feuern bzw. muss jemandem die gelbe Karte zeigen, einen Verweis aussprechen. Wie mache ich das, dass die Ernsthaftigkeit der Situation klar wird und ich trotzdem dabei im Bodhicitta bleibe, im Respekt für die eigentlichen Qualitäten der Person, die zwar nicht zufriedenstellend gelebt wurden. Wie mache ich das? Ich bereite mich innerlich drauf vor. Und so bereite ich jede Situation des Tages innerlich schon vor.

Zu Anfang braucht das richtig viel Arbeit, das dauert vielleicht eine Viertelstunde, sich auch eine solche Situation vorzubereiten. Wenn ich das aber gewöhnt bin, dann geht das tack, tack, tack, dann geht das ganz, ganz schnell, und ich kann mich auf viele Menschen, auf viele Situationen relativ zügig einstellen, weil es eigentlich immer wieder um dasselbe geht. Wie kann ich bei mir bleiben in der Klarheit, wie kann ich die Buddhanatur des anderen wahrnehmen, ihn schätzen, wertschätzen, wie kann ich trotzdem Klarheit suchen, ohne vage zu werden, ohne „wischiwaschi“ zu werden – also diese innerliche Arbeit. Und zusätzlich können wir das noch mit Tonglen unterstützen, also mit der Praxis des Einatmens alles Schwierigeren und des Ausatmens von Unterstützung, bis sich in unserem inneren Bild etwas abzeichnet, dass wir uns vorstellen können: Ja, so könnte es gehen. Dann ist es gut.

Die Situation läuft dann trotzdem anders, als wir uns vorgestellt haben, das ist klar. Aber wir sind schon optimal vorbereitet. Wir sind sehr viel besser vorbereitet, als wenn wir da einfach reinschliddern. Wenn wir das am frühen Morgen nicht machen können, bevor wir zur Arbeit gehen, dann nehmen wir uns vielleicht direkt vor der Teamsitzung wenigstens da auf der Toilette irgendwo noch mal einen Moment, um diese Haltung zu verankern oder wieder wachzurufen.

Das ist gemeint damit, sich mit Bodhicitta auf den Tag auszurichten. Wie möchte ich heute sprechen, wie möchte ich heute handeln, mit welcher Motivation möchte ich heute unterwegs sein? Das ist ganz konkrete Tagesvorbereitung. Und dabei immer das Gesamtwohl im Auge haben. Es hilft nichts, wenn wir aus falsch verstandenem Mitgefühl beide Augen zudrücken und Dinge schief laufen lassen. Eine Schiefelage muss korrigiert werden. Dann kneifen wir – Kneifen ist kein Bodhicitta. Bodhicitta braucht Mut.

Das tibetische Wort *Jangchub Sempa* bedeutet Bodhisattva. *Jangchub* bedeutet Bodhi, Erwachen, und *Sempa* heißt „Der mit dem Geist“, wenn es normal geschrieben würde, aber die letzte Silbe von *Jangchub Sempa* ist ein *pa*, das für *Pawo* steht: „Der Mutige“. So ist die Übersetzung von Bodhisattva, *Jangchub Sempa* auf Tibetisch: „derjenige, der mutig das Bodhicitta umsetzt“. Da ist immer eine Haltung von Mut dabei. Es ist unbequem, Bodhicitta zu leben. Zunächst mal für unsere eigene Ichbezogenheit, und dann ist es auch manchmal unangenehm für die, die mit uns leben, weil wir so ein bisschen

gnadenlos mutig auf Missstände hinweisen, mit einem wohlwollenden Herzen, mit einer wohlwollenden Grundeinstellung, aber wir lassen die Dinge nicht schief laufen. Der *Jangchub Sempa*, der Bodhisattva, ist ein mutiges Wesen, das zum Wohle aller bereit ist, Schwierigkeiten auf sich zu nehmen. Deswegen findet ihr manchmal Übersetzungen, Buchtitel, in denen vorkommt, „Hero of Awakening“, also die Helden des Erwachens, das sind die Übersetzungen dieses Wortstamms.

Wenn wir also morgens diesen Moment der Sammlung dazu nutzen, um dem Tag eine klare Ausrichtung zu geben, sind wir gut vorbereitet.

**Wenn wir dies einen Tag nicht tun, dann mehrere Tage nicht tun und schließlich wochenlang nicht, wird sich diese Geisteshaltung verlieren - sie wird schwächer werden - bis wir sie mit der Zeit ganz vergessen. Wir brauchen dieses tägliche Innehalten, wo wir uns der Qualitäten der Zuflucht – also das, worum es eigentlich geht – und des Erleuchtungsgeistes bewusst werden und unsere Motivation auffrischen. Dann werden wir den ganzen Tag zur inneren Transformation nutzen können und im Licht des Dharma leben.**

Gibt es zu dieser Schlusspassage noch Fragen?

*Teilnehmer/-in: Ich tue etwas für alle, für das Gemeinwohl, aber mein Ich fühlt sich zu kurz gekommen. Wenn ich das übergehe...*

... dann kommt alles schräg. Also, wie kann ich meinen eigenen Bedürfnissen, den Bedürfnissen auch dieses Ichs, gerecht werden, ohne anderen dabei zu schaden. Das wäre schon mal eine ganz gute Voraussetzung. Schaut, wir wissen gar nicht immer, was wirklich für das Wohl der Gesamtheit richtig gut ist, und wir dürfen nicht in Schräglage kommen. Und unsere Bedürfnisse sind es auch absolut wert, dass wir uns ihnen voll und ganz zuwenden. Wir suchen Lösungen, die erstmal niemandem schaden und vielleicht sogar noch anderen nutzen. Und das finden wir normalerweise auch, wir finden unschädliche Arten und Weisen, unseren Bedürfnissen Rechnung zu tragen.

*Und dieses Gefühl in mir?*

Ich will es mal auf psychologische Art und Weise beantworten: Ganz oft ist es ja das, was wir das innere Kind nennen, was in uns rebelliert, wenn wir uns nicht darum kümmern. Das sind Anteile von uns, Bedürfnisse, die schon sehr früh vernachlässigt wurden. Wenn wir über Monate und Jahre uns gut um diese inneren Anteile kümmern, dann entspannen die sich allmählich und werden total kooperativ. Und die können dann, wenn Verzicht gefordert ist, auch mal verzichten, weil sie wissen, es wird sich nachher wieder darum gekümmert. Man kann auch mal was zurückstellen.

Wenn sich gar nicht um die gekümmert wird, wenn die immer zurückgeschubst werden, dann wird es schwierig. Dann scheinen wir in mitfühlendem Handeln unterwegs zu sein, aber es mangelt völlig an dem, was Selbstmitgefühl genannt wird oder Selbstfürsorge. Und wir sollten uns um diese Anteile kümmern, so als würden wir uns um andere Lebewesen kümmern. Die sollten genau dieselbe gleichmütige Aufmerksamkeit bekommen.

Auch was die Arbeit mit anderen angeht, also da, wo wir uns sozusagen kümmern um andere, da sind zwei Aspekte: Wir kümmern uns nicht nur um das Erwachen der anderen, sondern wir kümmern uns auch darum, dass ihre emotionalen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, dass sie erfüllt werden, zum Teil beantwortet werden, auf jeden Fall nicht verleugnet werden. Das heißt, ein Bodhisattva geht nicht gegen die Zwangsneurosen der Ich-Neurotiker, die in Samsara so unterwegs sind, er ist nicht so krass unterwegs, da immer gegenzusteuern, immer zu schauen, wie kann man das noch weiter auflösen, sondern wir gehen ein bisschen mit und wir bringen die ganze Bewegung, den ganzen Prozess in eine heilsame

Richtung, dass es schlussendlich zu innerer Zufriedenheit führt, so dass sich die Dinge auflösen können, dass Menschen sich gesehen fühlen. Und das machen wir mit unseren eigenen inneren Anteilen auch.

*Teilnehmer/-in: Wird der Erleuchtungsgeist in uns gepflanzt oder ist er nicht schon in uns vorhanden?*

Du stellst eine interessante Frage. Da gehen die Geister so ein bisschen auseinander. Das hat schon viele Diskussionen darüber gegeben in den vergangenen Jahrhunderten oder gar zwei Jahrtausenden, ob die Haltung, sich ganz und gar um andere zu kümmern, ob die natürlicherweise in uns vorhanden ist oder ob die gefördert werden muss.

Das läuft letzten Endes auf die Frage hinaus, gibt es denn Erwachte, die sich nicht um andere kümmern, obwohl sie erwacht sind? Wenn es das nicht geben würde, wenn es nie Erwachte geben würde, die sich nicht um andere kümmern, dann könnte man eindeutig sagen: Die Neigung, sich für andere einzusetzen, ist natürlicherweise in allen vorhanden, denn wenn sie erwachen, ist es bei allen da.

Jetzt ist das aber nicht ganz so überzeugend der Fall. Zum Beispiel gab es Erwachte zur Zeit des Buddhas, Arhats, erwachte Schüler des Buddhas, die zu Hunderten noch vor Buddhas Parinirvāṇa sich selber quasi aufgelöst haben, in den Tod begeben haben, ohne wiederkommen zu wollen. Und auch in der Zeit nach Buddhas Parinirvāṇa haben sogar Tausende die Lebenskraft zum Ende kommen lassen und sind abgezwitchert.

Kāśyapa und Ananda, aber Kāśyapa vor allen Dingen, wichtiger Schüler des Buddhas, der das erste Konzil einberufen hat, musste geradezu seine Mit-Arhats ermahnen, doch bitte dazubleiben und sich um die Zukunft des Dharmas zu kümmern und um das Wohl der Lebewesen hier auf dem Planeten. Und das haben die dann auch gemacht. Und so ist das erste Konzil der 500 Arhats zustande gekommen. Aber zuvor waren sie viele Tausend gewesen, und unglaublich viele haben gesagt, jetzt wo der Buddha nicht mehr ist, jetzt gehen wir auch. Kāśyapa selbst hat nicht mehr lange gelebt nach dem ersten Konzil. Ananda, der enge Schüler vom Buddha war dann derjenige, der für weitere 40 Jahre die Sangha geführt hat, zusammen mit anderen Arhats, die sich dann mitfühlend, liebevoll um alle gekümmert haben. Und später wurde dann die Bodhisattva-Tradition noch stärker verankert.

Und es geht immer wieder die Diskussion los, ja was hat denn diese Erwachten bewegt, jenseits zu gehen, ohne sich weiter manifestieren zu wollen. Und diese Frage können wir nicht endgültig beantworten. Das hat einen sehr subtilen Grund, der liegt nicht in der Anfangsmotivation. Die Anfangsmotivation, allen Lebewesen helfen zu wollen und die eigene Praxis dem Wohl aller Lebewesen zu widmen, die können alle hervorrufen, die ist überall eigentlich vorhanden.

Aber um sich immer wieder zu manifestieren, um also, selbst wenn wir erwacht sind, immer wiederzukommen, braucht es eine Kraft. Eine Kraft, um die herum sich dann wieder dieser Geistesstrom so manifestiert, dass er einen Körper annimmt und noch mal durch den Geburtsprozess durchgeht, sich ins Leben hineinfindet und sich in dieser Art Körper wieder zeigt. Und wenn die Ichbezogenheit wegfällt, gibt es aus dem Geistesstrom als solchem keinen Grund, um das nochmal auf sich zu nehmen. Und wenn man da das Gefühl hat, das andere sich schon ausreichend darum kümmern, sieht man noch weniger Grund und kann sich einfach auf die ganz offene Geistesdimension einlassen.

Und Bodhicitta im engeren Sinne bedeutet, sich jetzt schon und den ganzen Weg lang darauf einzustellen, ja, nicht nur jetzt stelle ich mein Leben dem Wohl aller zur Verfügung, auch wenn ich dann einmal erwacht bin. Möge diese Kraft des Bodhicitta so stark sein, dass es dann dazu kommt, dass ich auch als erwachter Bodhisattva immer wiederkomme zum Wohl aller Lebenden, dass ich die nicht alleinlasse. Das ist das, was man das Einpflanzen nennt. Das Einpflanzen ist eine Motivation, die jetzt genährt wird, die den ganzen Weg über genährt wird, bereit zu sein und dann auch die Kraft zusammen zu nehmen,

den schon freien Geistesstrom wieder in eine Verkörperung zu führen. Was offenbar nicht ohne Weiteres der Fall ist.

Deswegen spricht Gendün Rinpotsche so. Und wir müssen halt schauen, dass es immer ausreichend viele Bodhisattvas auf diesem Planeten gibt und auf anderen, in anderen Bereichen, in anderen Dimensionen, wo es auch Lebewesen gibt, die praktizieren können. Und dass das nie so weit abnimmt, dass der Dharma nicht mehr zur Verfügung steht. Das ist Bodhicitta, immer dafür zu sorgen.

Vielleicht kannst du jetzt ein bisschen klarer sehen, was die Diskussion im Hintergrund ist. Also das scheint nicht unbedingt einfach so eingeboren zu sein. Der Buddha selber hatte diese Motivation und beschreibt sie sehr deutlich in den Berichten aus seinen Vorleben, wie diese Motivation ihn durchgetragen hat durch enorm viel Schwierigkeiten in früheren Leben und dazu geführt hat, sich auch dann als Buddha Gautama zu manifestieren. Und manche sehen ihn als ein außergewöhnliches Wesen, und nur er und die anderen Buddhas unseres Zeitalters würden sich dann so um die Lebewesen kümmern, während die anderen ruhig sich auflösen können. Und aus der Mahayana-Perspektive sagen wir nein, das können wir nicht einfach nur den 1000 Buddhas dieses Weltzeitalters überlassen, sondern wir sollten alle mithelfen. Wir sollten alle mit einsteigen in diese Aktivität, uns immer wieder zu manifestieren, um Lebewesen zu unterstützen. Und es kann gut sein, dass einige von uns, die wir hier im Saal sitzen, in früheren Leben genau dieses innere Versprechen auf sich genommen haben und gesagt haben, ja und ich komme wieder. Das macht total Sinn, ich komme wieder, auch wenn ich die innere Freiheit habe. Das nennt man das Bodhisattva-Versprechen.

Und der Moment, wo dieser Entschluss in uns reift und sich verankert, das ist das erste Pflanzen des Samens, und dann jeden Tag diese Motivation wachzurufen ist wie das Wässern dieses Samens. Und das geht dann wie eine Kraft, eine Pflanze allmählich in uns auf und wird ganz stark in uns, bis es selbstverständlich wird. Und wenn es selbstverständlich geworden ist, dann kommt einem das so vor, als wäre es immer schon so gewesen und als könnte es gar nicht anders sein.

Und das ist vielleicht ein bisschen deine Frage, wie kann es denn anders sein, als sich mitfühlend um alle Lebewesen für immer zu kümmern. Aus der Perspektive von dem, der diese Pflanze gewässert hat, sieht es so aus, als könnte es gar nicht anders sein. Deswegen gibt es ganz viele in der Mahayana-Tradition, die sagen, das ist von Natur aus so. Ihr werdet in Texten, Belehrungen auch dieser Darstellung begegnen, dass das allen Lebewesen innewohnt, dass das Bodhicitta auch als Haltung, sich um alle Lebewesen zu kümmern, ganz natürlicherweise vorhanden ist.

Und wir haben es noch mit etwas anderem zu tun. Diese Idee, dass es Lebewesen gibt, um die man sich kümmern muss, ist eine dualistische Vorstellung. Wenn sich die Vorstellung vom eigenen Selbst aufgelöst hat und überhaupt nicht mehr genährt wird, wenn der eigene Geistesstrom einfach als offener dynamischer Geistesraum wahrgenommen wird, dann betrachtet man auch andere Lebewesen nicht mehr als enge Lebewesen, sondern nimmt sie als offenen Geistesraum wahr. Und die Idee, dass ein Ich sich um andere kümmern müsste, entsteht in so einem Geist gar nicht mehr. Das ist die zusätzliche Schwierigkeit von Bodhisattvas auf hohen Stufen, immer wieder quasi in den Bereich der relativen Wahrnehmung, der dualistischen Wahrnehmung einzusteigen und zu sagen: Ja, aus dem Erleben dieser Geistesströme, die noch in Samsara gefangen sind, gibt es unendliches Leid, auch wenn aus der Perspektive des Erwachens dieses Leid keine Substanz hat, diese Geistesströme kein Ich haben. Also dieses Sich-Einlassen auf die Wahrnehmung im relativen Bereich all der in Leid gefangen Lebewesen, das ist nochmal zusätzlich eine Anstrengung, die es braucht.

*Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Du kannst es durchaus so darstellen. Allerdings wirst du merken, dass das, was ohnehin schon da ist, was sich bei allen, die wir hier im Raum sind, so ganz natürlicherweise zeigt, ist Mitfühlen, aber immer in der Version des sentimental Mitfühlens. ... Doch, das ist aber das, was ich meine. Weil das, was du



in deinen MBSR-Kursen und sonstigen Kursen erlebst, die Menschen werden nicht dieses Mitfühlen ohne Ichgefühl erfahren. Das ist eine absolute Seltenheit. Ein nonduales Mitgefühl, ich glaube nicht, dass das viele hier im Raum kennen. Das ist völlig frei von Sentimentalität, das ist ohne ein Ergreifen von Leid, da ist nicht mal das Gefühl dabei, dass Leid real existiert. Das heißt, das ist weit jenseits von dem, was sich normale Menschen als Mitgefühl vorstellen und überhaupt erahnen können. Und da du dich nicht in diesen Bereichen des Erwachens aufhältst, kannst du das weiter so machen, wie du das bisher machst. Du hast mir eine Frage gestellt, die geht weit über diesen normalen dualen Bereich des Erlebens hinaus, und deswegen habe ich dir über diesen Bereich geantwortet.

Jetzt im normalen Unterrichten und Miteinander-Sein kannst du wirklich davon ausgehen, dass alle Zugang zu den normalen Qualitäten des Mitgefühls und der Liebe, der Freigiebigkeit, der Toleranz finden werden, sobald sie entspannen. Aber was dann mit diesen Qualitäten passiert, wenn auch noch die feinsten Spuren des Ichgefühls aus dem Mitgefühl herausgefiltert werden, wenn auch das sich noch auflöst, wenn die Liebe völlig frei wird von bezogen sein auf jemand anderen, wenn gar nicht mehr die Vorstellung da ist, ich und jemand anders und die Liebe dazwischen – wenn diese Vorstellungen sich alle auflösen, geht das weit jenseits von dem, was in euren normalen Begleitungen so der Fall sein wird. Und wenn das bei jemandem mal auftaucht, schickt sie zu den kompetenten Dharma-Lehrern, da kümmern wir uns drum.

#### **4.3. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S.117-118)**

*Audio 14 – Teil 2: 14 LT - S. 116 Ausrichtung am Morgen – Fragen & Antworten - Geistesgifte und Projektionen. 23.07.19\_09.15 (47:45 – Schluss)*

Jetzt noch ein paar Zeilen weiter von Gendün Rinpotsche, Seite 117: Aufrichtigkeit - der Blick nach innen.

**Bevor wir beginnen, anderen konkret zu helfen, müssen wir - ist es angebracht, dass wir - uns die Mühe zu machen, des Zustands unseres eigenen Geistes gewahr zu werden. Doch für gewöhnlich ist unser Blick ausschließlich nach außen gerichtet. Ständig beobachten, beurteilen und kritisieren wir unsere Mitmenschen.**

Wir stufen sie ein: Angenehm, unangenehm, interessant, weniger interessant usw. Wir sind wie mit so einem Sucher unterwegs, der die Menschen so scannt und mal schnell einstuft.

**In der Tat ist es, solange wir den Blick nach innen nicht entwickelt haben, viel einfacher, die Außenwelt zu beobachten als uns selbst.**

*Um nicht unbewusst zu handeln, ist es unerlässlich, die Schau nach innen zu entwickeln.*

**Solange es uns nicht gelingt, unserer Gedanken bewusst zu werden, bleiben wir in Unkenntnis über den wahren Zustand unseres Geistes. Wir bilden uns ein, nette Menschen voller Qualitäten zu sein, mit einem klaren Geist und uneigennütziger Einstellung. Wir haben aber nie – oder nicht ausreichend – nach innen geschaut, um herauszufinden, wie wir wirklich sind und was uns tatsächlich motiviert.**

**Ohne dass wir ihrer bewusst wären, verzerren und trüben die Emotionen unsere Wahrnehmung. So projizieren wir unsere Fehler auf die anderen und haben deshalb auch kein Vertrauen in sie: Der eine hat in unseren Augen ein abstoßendes Verhalten, beim anderen vermuten wir niedere Beweggründe, der nächste hat falsche Ansichten und so fort. Wir glauben, dass andere Schlechtes**

**denken, sind argwöhnisch und entwickeln eine negative Sicht unserer Umgebung, was bei uns zu Verärgerung, Wut, Eifersucht und Ablehnung führt. Als Folge davon, dass wir uns selbst nicht sehen und andere durch die Brille unserer Fehler betrachten, wird unser Geist schließlich völlig von den eigenen Emotionen davongetragen.**

Das geht so weit, dass wir das Gefühl haben, wir leben in einer unerträglichen Welt. Das ist dann die Folge davon. Wir arbeiten an einem unerträglichen Ort, in einem unerträglichen Team, wir leben in einer unerträglichen Familie. Das ist die Folge davon. Wenn ihr dieses Gefühl kennt und eventuell sogar in den letzten Wochen gehabt habt, wendet den Blick nach innen, so wie jetzt Gendün Rinpotsche es beschreibt.

**Diese emotionale Verwirrung führt dazu, dass wir vielfältigen, sich ständig wiederholenden Schwierigkeiten begegnen.**

Wobei wir immer meinen, die kämen von außen. Wie unglaublich viel wir zu unseren Schwierigkeiten beitragen, wie wir sie geradezu erzeugen, ist uns gar nicht klar.

**Der Motor all dieser emotionalen Verwicklungen sind die fünf Gifte, die unseren Geist beherrschen.**

Die ihn vergiften. Das ist ein altes buddhistisches Wort. Manche regen sich auf, so etwas Krasses zu hören. Die können doch nicht die Emotionen als Geistesgifte betrachten. Naja, also sie machen uns ganz hübsch krank. Bei Umweltgiften, auch wenn sie uns nicht gleich umbringen, sprechen wir auch von Umweltgiften. Es ist toxisch. Einige haben sich angewöhnt, von toxischen Beziehungen zu sprechen. Tatsächlich gibt es keine toxischen Beziehungen. Es gibt nur Geistesgifte. Die sind schon toxisch, und zwar immer nur die eigenen. Die Geistesgifte anderer können uns gar nicht erreichen, es sei denn, wir identifizieren uns mit dem, was da an Reaktionen in uns auftaucht, was an Mustern in uns aktiv wird. Das sind aber unsere eigenen. Also toxisch wird immer nur das, woran wir selbst festhalten. Wir können völlig unbeschadet in einer Situation sein, wo Menschen sich sehr stark ihren Geistesgiften hingeben. Aber ihr könnt da durch segeln ohne irgendeinen Schaden, wenn es nicht zu einem Greifen nach den eigenen Reaktion kommt, nach den eigenen Wahrnehmungen. Zu einer Reaktion der Ablehnung, Anhaftung usw. Also:

**Diese emotionale Verwirrung führt dazu, dass wir vielfältigen, sich ständig wiederholenden Schwierigkeiten begegnen. Der Motor all dieser emotionalen Verwicklungen sind die fünf Gifte, die unseren Geist beherrschen: Stolz, Eifersucht, Begierde, Unwissenheit – oder besser übersetzt mangelndes Gewahrsein – und Hass – Ärger. Ohne zu bemerken, dass sie allesamt aus unserem eigenen Geist hervorgehen, projizieren wir sie auf unsere Umgebung...**

Das heißt, ich bin ja nur ärgerlich, weil der so ärgerlich ist. Für meine Eifersucht hab ich keine Verantwortung zu tragen, das ist das Verhalten von der da. Und typisches Männerklischee: So wie die herumläuft, muss ich ja Begierde erleben. Völlige Projektion. Keine Verantwortung übernehmen für die eigenen Gefühle. Eigene Gefühle sind immer eigene Gefühle, das sind die, die in unserem eigenen Geistesstrom auftauchen.

**...und entwickeln eine völlig von Emotionen gefärbte Sicht der anderen. Die Emotionen scheinen von überall her zu kommen, nur nicht von uns!**

*Teilnehmer/-in: Frage zu Angst*

Die Angst ist das mangelnde Gewahrsein. Überall wo mangelndes Gewahrsein, Unwissenheit ist, da kannst du die Angst dazu schreiben. Im ganzen Dharma wird Angst eigentlich gar nicht erwähnt, weil das die emotionale Manifestation von mangelndem Gewahrsein ist. Angst ist in der Begierde mit drin, Angst ist im Ärger mit drin, Angst ist in der Eifersucht drin, Angst ist im Stolz mit drin - das ist die

Basis des Nicht-Vertrautseins mit dem, was gerade stattfindet. Das ist dieses mangelnde Gewahrsein. Immer wo wir nicht vertraut sind, taucht Angst auf. Ich habe mir eigentlich normalerweise angewöhnt, die Angst jetzt immer mit dazuzunehmen, denn sonst wundert sich ja jeder, dass dieses omnipräsente Gefühl nie erwähnt wird. Und das ist die Unwissenheit.

### **Die Emotionen scheinen von überall her zu kommen, nur nicht von uns!**

Ganz ehrlich, geht es euch nicht auch so, dass ihr immer wieder mal das Gefühl habt, die Emotionen kommen von anderen? Es gibt sogar Menschen, die behaupten, ganze esoterische oder spirituelle Richtungen, die behaupten, Emotionen seien ansteckend, also man könne quasi jemandem begegnen und dann mit der Emotion des anderen weggehen. Also, dass sie sich wie überträgt, dass man aufpassen muss, sich zu umarmen, weil man vielleicht die emotionale oder energetische Störung des anderen mit sich nimmt. Das ist völliger Quatsch. Wenn ihr jemanden mit Liebe umarmt, in Offenheit, ohne Anhaftung, wie soll denn die Emotion des anderen auf euch überspringen? Erklärt mir das mal.

*Teilnehmer/-in: Antwort Spiegelneuronen*

Und wenn du die Spiegelneuronen entspannst? Du nimmst ja wahr, Spiegelneuronen sind ja zum Wahrnehmen gedacht, aber nicht, um damit dann weiter rumzulaufen.

Es ist auch nicht vererbbar. Aber natürlich sind die, die uns unser Erbgut mitgegeben haben, also unsere Eltern, meistens auch diejenigen, mit denen Hunderte, Tausende, Hunderttausende von Interaktionen stattgefunden haben. Und auf der Basis unseres Erbguts mit einer vielleicht gewissen Prädisposition, schaffen es dann die wiederholten Reaktionen unseres eigenen Geistes, dass wir sehr ähnliche Gewohnheitsmuster wie unsere Eltern entwickeln.

Die haben sie uns nicht vererbt, sondern die sind genährt worden in Hunderttausenden von Interaktionen. Aber dass genetisch auch eine Prädisposition eine Rolle spielen mag, dafür müssen wir schon auch die Augen und Ohren offenhalten. Energetische Information drückt sich auch in den Genen aus. Gene sind Teil unseres Karmas, sind wesentlicher Ausdruck unseres Karmas. Also dessen, was da so gewirkt ist im Moment der Zeugung. Sucht das Karma nicht anderswo, sondern Karma ist genau in den Genen und all dem, was nach der Empfängnis alles noch stattgefunden hat an Interaktionen, wie der eigene Geist reagiert hat, was da gewirkt wurde, was da gestärkt wurde an Mustern. Es ist zu spannend, um aufzuhören. Ich mache noch ein bisschen weiter.

### **Ununterbrochen projizieren wir unsere Probleme nach außen und unterstellen anderen unsere neurotischen Haltungen.**

Damit kommen wir ganz gut durch, weil die anderen natürlich nicht frei sind von neurotischen Haltungen. Das heißt, dass das, was wir ihnen unterstellen, sich ganz gut bei denen auch finden lässt.

Und wenn die dann auch noch bereit sind, den Blick nach innen zu wenden, dann sagen die auch noch: Stimmt, was du da bei mir beobachtet hast. Damit sind wir echt aus dem Schneider, weil da lässt sich das ja finden, das, was wir behaupten. Trotzdem findet ein Prozess statt, dass wir – statt in anderen die Qualitäten zu sehen – die neurotischen Muster bei anderen wahrnehmen. Und das scheint unsere Spezialität zu sein: Wir nehmen so viel leichter die neurotischen Muster bei anderen wahr als ihre Qualitäten. Das scheint was mit uns zu tun zu haben. Und welche Muster wir besonders gerne wahrnehmen, ist exakt der Spiegel dessen, womit wir in uns noch keinen Frieden gefunden haben. Die anderen Muster stören uns ja gar nicht, mit denen sind wir ja in Frieden. Die haben wir ja bei uns schon gesehen und angenommen.

**Wenn wir zum Beispiel unter dem Einfluss von Eifersucht stehen, sehen wir überall um uns herum Eifersucht, als hätten wir eine Eifersuchtsbrille auf. Wir sind völlig überzeugt davon, dass die**

**anderen eifersüchtig sind und interpretieren ihre Handlungen in diesem Sinne. Und das nährt unter Umständen sogar unseren Stolz, denn wir mögen zu dem Schluss kommen: «Wenn die anderen eifersüchtig sind, dann kann das nur sein, weil ich so fantastisch bin. Ich bin einfach besser.»**

Die sind auf mich eifersüchtig. Ich unterstelle denen, dass sie das sind. Ist ja auch ganz klar, weil ich so gut bin. Man kann das auch auf den Partner übertragen. Wenn ich denke, mein Partner, meine Partnerin ist so fantastisch und meine Partnerin, meinen Partner als meinen Besitz betrachte, kriege ich furchtbare Angst, wenn andere meinem fantastischen Partner, meiner fantastischen Partnerin begegnen, weil die natürlich auch dann diese Qualitäten in ihrem Leben besitzen möchten. Also werden sie versuchen, sich meine Partnerin, meinen Partner zu schnappen. Das unterstelle ich denen, aber weil ich selbst so drauf bin, weil ich selbst so besitzergreifend bin. Und ich nehme einfach an, die anderen sind auch so unterwegs und haben die gleiche Wahrnehmung von meinem Partner, meiner Partnerin und wollen dasselbe, nämlich ihn oder sie besitzen. So läuft das. Das ist die Projektion meiner eigenen Muster.

Dass manchmal jemand darunter ist, der oder die tatsächlich so drauf ist, bestärkt mich dann noch in der Annahme. Denn hier und da habe ich vielleicht Recht. Und so komme ich gar nicht aus diesem Kreislauf raus, weil ich nicht richtig mitbekomme, was bei anderen los ist, wie viele Menschen entspannt unterwegs sind und meinen Partner gar nicht für so super halten oder meine Partnerin einfach ziemlich normal finden und gar keine Absichten haben. Und hier und da ist vielleicht jemand, der den oder die ähnlich wahrnimmt. Und das genau nehme ich als Anlass, weiter so unterwegs zu sein.

#### *Teilnehmer/-in: Unverständliche Frage*

Ich höre zwei Fragen bei dir: Das eine ist, dass wir uns in der Meditation öffnen und alles kommen lassen. Das ist der Blick nach innen. Dann nehmen wir wahr, was in uns stattfindet, einfach nur so. Ich sitze irgendwo, in einem Meditationskurs oder zu Hause und nehme wahr, was völlig ohne äußere Anlässe alles so in mir aufsteigt. Oder wie minimale Anlässe riesige Vermutungen, Filme entstehen lassen. Das nehme ich wahr, und da beginne ich zu sehen, wie meine innere Gefühlswelt ganz unabhängig von äußeren Gegebenheiten ihre Emotionen produziert. Da sitzen wir, und irgendwie werden wir ärgerlich. Wir merken, unser Ärger ist da und sucht sich sein Objekt. Wir kriegen es mit, dass tatsächlich ein Bedürfnis besteht, ärgerlich zu sein. Ganz unabhängig von anderen, da haben andere gar nichts mit zu tun. Das ist der Blick nach innen.

Das andere, was ich als Frage höre bei dir, ist: Wir gehen ja in Resonanz mit anderen Menschen. Wir sind nur dann ein zuverlässiger Resonanzkörper, wenn unsere eigenen emotionalen Muster durchgearbeitet sind. Je mehr die durchgearbeitet sind, können wir unterscheiden, was meine typischen Projektionen und Reaktionen sind, weil ich die kenne. Und was das Zusätzliche ist, was offenbar in der anderen Person jetzt gerade aktiv ist und auch spürbar wird. Dazu muss ich ziemlich viel nach innen geschaut haben und das Innere auch befreit haben, damit diese Resonanz, in der wir sowieso immer sind, tatsächlich auch verlässlich gespürt werden kann, so dass es mir die Möglichkeit gibt, einführend, mitführend auf den anderen einzugehen und vielleicht nachzufragen: Ist das, was ich da wahrnehme, tatsächlich da, kannst du das spüren? Also immer nehme ich meine Resonanz mit einer gewissen Vorsicht wahr und frage erstmal nach und schau, ob ich mich da nicht irre.

Und meine Resonanz ist sehr viel umfassender als eine Projektion. Wenn ich mitschwinge mit einer Person, nehme ich nicht nur ihre Schwierigkeiten wahr. Ich nehme erstmal die Schwierigkeiten schon sehr vielschichtig wahr. Dann schwingen aber auch gleichzeitig immer ihre Qualitäten – all die positiven, die nicht belastenden Aspekte der Person sind auch spürbar. Das heißt, wenn ich wirklich zu einer umfassenden Resonanz komme, nehme ich eine Person als sehr vielschichtig wahr. Das ist etwas anderes als eine bloße Projektion.

*Teilnehmer/-in: Wenn man sehr verletzt wurde und es so drin ist, ist es sehr schwer, Eifersucht aufzulösen.*

Da kann ich nur zustimmen. Überall da, wo biografisch Schweres erlebt wurde, der Bereich ist besonders schwierig durchzuarbeiten. Du wolltest das als Tatsache so ein bisschen unterstützt wissen, oder wolltest du da noch eine gewisse Unterstützung haben? ... Das Einfachste, was ich gefunden habe, ist, in dem Moment, wo ich das Gefühl merke, es offenbaren. Also es nicht versteckt halten, sondern es offenbaren und den anderen wissen lassen: Ich habe jetzt gerade mit diesem Gefühl zu tun. Ich weiß schon, es hat mit meiner biografischen Prägung zu tun, mit schwierigen Dingen. Und damit kommt die Möglichkeit, dass andere unterstützend dich begleiten da drin. Und ich bin dadurch nicht mehr in der Lage, einfach nur zu projizieren, sondern ich weiß, ich bin jetzt gerade in einem schwierigen emotionalen Prozess, so ganz alleine finde ich da nicht raus. Ich stelle mich dem und ich öffne mich sogar dafür, dass andere mich darin unterstützen. Das können wir machen. Und das wiederholt, immer wieder.

Wir nennen das das Offenlegen der Emotion. Das ist ein wichtiger Prozess, ein Teil des Heilungsprozesses, dass gerade da, wo wir emotional extrem verwundet wurden in unserem Leben, dass wir nicht meinen, wir müssten das alles alleine tragen, sondern dass wir das auf jeden Fall schon mal den Buddhas offenlegen. Also auf jeden Fall uns schon mal an Tara wenden, an Avalokiteśvara, an den Buddha selbst, an die Erwachten überhaupt. Dass wir das schon mal vor ihnen offenlegen, weil wir vielleicht nicht immer gleich Menschen finden, wo das angebracht ist, uns mit unseren Emotionen so zu zeigen, so verletzlich, wie wir da sind. Und dieses Offenlegen vor den Erwachten ist schon mal unglaublich erleichternd, es unterstützt den Blick nach innen und es öffnet uns für ungeahnte Möglichkeiten der Hilfe. Tara, wie würdest du das jetzt machen? Zeig mir mal einen Weg. Was kannst du so jemandem wie mir empfehlen? Es findet so ein innerer Dialog statt. Es findet so wie ein inneres Gebet statt. Und wir finden dadurch Zugang zu einem Weisheitsreservoir, das wir vorher noch nicht so ganz nutzen konnten. Und das Offenlegen nach außen zu Menschen, die mit uns leben, ist ein ähnlicher Prozess: Wir legen es offen und wir sagen: Wie würdest du damit umgehen? Und damit haben wir Zugang zum Weisheitsreservoir der Menschen, die uns umgeben.

Das, was du als Beispiel angesprochen hast, ist ein wichtiges Beispiel, aber ich kenne es auch mit Ärger zum Beispiel. Oder ich kenne es mit Begierde in Form von Suchtverhalten, dass es unglaublich hilfreich ist, das offenzulegen, dass ich damit ein Thema habe. Also, ich war zum Beispiel jemand, der sehr schnell ärgerlich wurde, sehr schnell auch sich verteidigt hat. Ich wusste, das ist meine biografische Verletzung. Aber mich damit zu offenbaren, dass ich damit ein Thema habe und dass ich gerne Hilfe möchte, das war natürlich sehr, sehr hilfreich. Oder ich kann mich an meine Ehe erinnern und auch die Beziehungen vorher, wo ich mich offenbart habe damit, dass ich Kritik überhaupt nicht aushalten konnte, weil ich mich immer so weggestoßen fühlte, weil bei uns nur kritisiert wurde in der Familie und das völliger Liebesentzug war. So habe ich es jedenfalls erlebt. Und sich damit zu offenbaren, zu sagen, ich möchte an dem Thema arbeiten, kannst du mir deine Kritik noch mal so sagen, dass ich deine Liebe gleichzeitig spüren kann. Das war mit 22, 23 Jahren so mein heißes Thema, auch vorher fing das schon an, aber wichtige Lernprozesse.

Und so können wir zum Beispiel, wenn wir das Thema Eifersucht haben, uns der Person gegenüber, bei welcher das besonders stark anspringt, vielleicht so öffnen, dass wir sagen: Kannst du mir dein Verhalten noch mal so erklären, dass ich deine Liebe spüren kann, dass ich das Vertrauen spüren kann, die Verlässlichkeit spüren kann? Wir bauen gemeinsam Brücken. Und bei guten Partnerinnen, Partnern ist das auch möglich. Aber erster Schritt: Offenlegen, uns anvertrauen damit, dort wo wir vertrauen können. Nicht bei jedem Menschen. Da wollen wir auch nicht naiv sein. Wenn ihr euch in so einer Teamsitzung

offenbart mit einem schwierigen Gefühl, kann es sein, dass jemand direkt da reinreitet und das missbraucht. Also auch da mit Weisheit.

Jetzt werde ich irgendwo den Schlusstrich ziehen. Also ich war da unten auf Seite 118, wo Gendün Rinpotsche abschließt und sagt:

**Uns selbst stellen wir nie in Frage. So sehen wir - im Normalfall, als normale samsarische Bürger - auch nicht den Ärger, der unseren Geist beherrscht, sondern sind der festen Überzeugung, die anderen wären aggressiv, wodurch die Beziehungen mit anderen Menschen sehr konfliktreich und unsere Emotionen immer stärker werden. Das führt zu ständigem Unwohlsein und zum Ansammeln von immer mehr negativem Karma.**

Karma ist hier das Denken. Es führt zu immer mehr negativem Denken, es führt zu negativem Sprechen und es führt zu schädlichen Handlungen, bis hin zum Angreifen von Personen.

Und hier hören wir jetzt heute mal auf. Lasst uns diese Passage zusammen widmen.

**\* Widmung \***

#### **4.4. Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 211-216)**

*Audio 15: 15 LT - S. 211 Hoffnung und Furcht. 23.07.19\_14.15*

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

Jetzt in der Nachmittags-Sitzung fahren wir fort im Kapitel über Hoffnung und Furcht auf Seite 211. Der Absatz beginnt mit: Einen Körper zu besitzen ist zwangsläufig mit Leid verknüpft. – Wir hatten mittendrin aufgehört, und es ging gerade eben noch darum, sich nicht aufzulehnen gegen unangenehme Erfahrungen. Das Kontrollieren-Wollen loslassen, Schwierigkeiten annehmen, und Gendün Rinpotsche hörte auf mit dem Satz: Auch leidvolle Erfahrungen sind dann kein Problem mehr. Und er fährt fort:

**Einen Körper zu besitzen, ist zwangsläufig mit Leid verknüpft.**

Ich weiß nicht, ob das allen wirklich so klar ist, weil wir doch so vieles tun, um das immer hinzukriegen mit diesem Körper. Aber es zwick halt doch fast täglich irgendwo. Und wisst ihr, selbst die angenehmste Position, ihr könnt euch den angenehmsten Sessel aussuchen, die beste Matratze - bleibt nur eine Weile liegen, ohne euch zu bewegen: Es wird anfangen weh zu tun. So ist das einfach. Man kann kein Bett finden, in dem man auf die Dauer liegen könnte, ohne dass es anfängt zu schmerzen. Einen Körper zu besitzen ist von daher zwangsläufig mit Leid verknüpft.

**Geburt ist Leid und hat weiteres Leid zur Folge: Alter, Krankheit und Tod. Unsere körperliche Existenz beinhaltet, dass wir in ununterbrochener Folge Sinneseindrücke erleben, wobei wir unwillkürlich zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen – Sinneseindrücken – unterscheiden und stets das Glück des Angenehmen suchen. Unter dem ständigen Einfluss der Sinnesempfindungen und Bewertungen haben wir ständig «Durst» nach Glück. Und diese Suche nach Angenehmem wird anhalten, solange wir zwischen angenehmen und unangenehmen Erfahrungen unterscheiden.**

Ich weiß nicht, wie klar euch dieser Zusammenhang ist. Der Motor für unser Unterscheiden – etwas ist angenehm, etwas anderes ist unangenehm - ist eigentlich die Suche nach dem Glück, die ist der Motor, dass wir ständig diese Unterscheidungen treffen. Ihr wart alle begeistert bei der Idee, dass wir heute

Abend unsere Meditation auf dem Berg machen. Wisst ihr, was ihr euch da eingehandelt habt? Eine Flut von Sinneseindrücken, und es gibt keine Garantie, dass das nur angenehme sind.

Also, hier sind wir vor Fliegen und Mücken geschützt, sind in einem tollen, geschützten Raum. Da oben werden wir das nicht sein. Wir sind auch hier einigermaßen in Ruhe, aber wenn da die Kühe losgelassen werden mit ihren Kuhglocken, da wissen wir nicht, was uns blüht. Die waren gestern noch einen Hang tiefer, also da oben nicht zu hören, aber wer weiß, wo sie sich heute Abend hin gefressen haben. Hier sitzen wir so bequem wie es halt geht, da oben haben wir eine Wiese und Felsen, auf die wir uns setzen können. Wir können uns etwas Weiches mitnehmen, wir können uns irgendeine Sitzunterlage, ein Stühlchen, irgendwas mitnehmen. Tut das bitte, aber diese tolle Idee, da oben zu meditieren, bringt eine Menge nicht kontrollierbarer Sinneserfahrungen mit sich. Das finde ich super. Ich persönlich finde das super, ich arbeite gern damit. Wir werden vielleicht von Mücken gestochen, vielleicht tanzt uns eine Fliege auf der Nase herum, vielleicht entscheiden sich einige Bauern gerade jetzt, ihren Generator laufen zu lassen.

Mahamudra-Praxis ist, das alles gelassen zu nehmen und gar nicht so zu unterscheiden. Wir suchen uns einen guten Ort, wir richten es uns gut ein, wir erschaffen uns nicht extra Leid. Aber dann mit dem Unvermeidbaren, das was dann kommt, damit praktizieren wir. Und Natur ist herausfordernder als eine Meditationshalle. Das ist immer so. Und herausfordernd bedeutet eigentlich, unangenehmer, sonst würde man nicht von Herausforderung sprechen. Wir suchen uns den besten Abend aus, gehen rechtzeitig runter – jetzt stellt euch vor, wir würden nicht runtergehen, wir würden da oben bleiben. Es wird hübsch kalt, es wird sehr schnell kalt, dann kommt der Wind.

Also, was wir hier unser Leben lernen, das gab's gar nicht, als diese Lehrer alle gelebt haben, die wir so in der Tradition kennen. Die haben alle in der Natur gelebt. Das müssen wir uns klarmachen. Gendün Rinpotsche war von seinen 30 Retreat-Jahren ungefähr 20 Jahre in Höhlen, auf 5000 m bis zu 6000 m, mit Schneestürmen, mit allem Drum und Dran. Da sind diese Unterweisungen gewachsen. Und des Buddhas Unterweisungen sind in Indien entstanden, vorwiegend in Nordindien, unter den krassesten Bedingungen, zwischen Kälte und Hitze, barfuß unterwegs, ihr könnt euch vorstellen, was der alles erlebt hat. Damit haben sie gelebt, da kommt der Dharma her.

Und wir leben ein ganz behütetes Leben. Das bisschen, was wir noch auszuhalten haben. Wir müssen jetzt mit WLAN zurechtkommen und sonstigem Elektrosmog und, und, und, wir haben auch unsere Belastungen, ist klar, aber denkt dran, der Dharma ist entstanden unter Bedingungen, die deutlich schwieriger waren als das, was wir jetzt gerade hier auf dem Beatenberg erleben. Ist auch gedacht für solche Bedingungen.

**Diese Suche nach Angenehmem wird anhalten, solange wir zwischen angenehmen und unangenehmen Erfahrungen unterscheiden. Doch das durch die Sinne erfahrene Glück ist nie dauerhaft, es endet aufgrund unseres Anhaftens immer - in Stress - in Leid.**

Anhaften bedeutet Stress. Ich will es länger haben, ich will es wiederhaben, und wenn es nicht geht, ist das Leid. Und es geht sowieso nicht, weil die Erfahrungen ja nicht dauerhaft sind, es geht halt nicht. Wir können es uns schön machen, wir können auf eine Party gehen, auf einen Superkurs, wir können es wirklich schön haben, und dann wollen wir das fortsetzen, und es geht nicht. Dann sind wir wieder mit der Realität des Seins konfrontiert.

Dann wollen wir uns wieder ablenken, wir wollen Kontakt haben, wir wollen Beziehungen haben und dieses und jenes. Wir laufen vor dem Alleinsein davon, wir laufen vielleicht vor der Stille davon, dann laufen wir vor den Geräuschen davon, dann laufen wir vor der Bewegungslosigkeit in die Bewegung davon, dann sind wir erschöpft – merkt ihr, dieses Suchen nach Glück, nach glücklichen Erfahrungen treibt uns an, und es macht uns unruhig. Es ist gut, da immer mehr Gleichmut zu entwickeln, und das bedeutet, unangenehme Erfahrungen, angenehme Erfahrungen, Hitze und Kälte, Zugluft und stickige

Luft, all diese Dinge allmählich auszugleichen. Das Zwicken irgendwo, einfach entspannt zu bleiben damit, es nicht so wichtig zu nehmen, denn das ist nicht das wahre Glück.

***Im Grunde genommen ist es die Sehnsucht  
nach Glück, die zu Leid führt.***

Das ist genau das, was im Gedicht gestern Abend Thema war.

**Je mehr wir uns nach Glück sehnen und danach suchen, desto angespannter ist unser Geist. Solange wir nach einem Ziel streben, nach bestimmten Erfahrungen oder nach einer Erleuchtung, die wir für getrennt von uns halten, kann unser Geist nicht glücklich und entspannt sein.**

Auch das Streben nach Erleuchtung ist Samsara, ist Ursache von Stress. Wenn Erleuchtung einfach nur eine Metapher für Glück ist und wir streben danach und halten es für etwas, was wir außerhalb irgendwo, irgendwann finden werden, ist es Auslöser von *dukkha*, von Stress.

**Wir hängen an den Gedanken und Erfahrungen und versuchen, sie zu ändern, uns vor ihnen zu schützen oder irgendetwas Besonderes in ihnen zu finden.**

So bleiben wir oft zurück in Vergangenem, in etwas, was wir erlebt haben, ob wir es gerade erlebt haben oder ob es lange zurückliegt, aber etwas, was richtig gut war, und hängen daran und versuchen es zu wiederholen. Und das blockiert uns für die Erfahrung des Jetzt. Oder, was auf eine Art noch schlimmer ist: Da gab es mal etwas, zum Beispiel gab es mal die Möglichkeit einer Beziehung. Wir sind nicht darauf eingegangen und wir hängen dem noch nach, 20, 30, 40 Jahre später. Die verpasste Chance, das verheißungsvolle Glück, was damals so da war, und wir haben es nicht gelebt, und es beschäftigt uns immer noch. Das ist mit Gedanken und Erfahrungen gemeint, irgendetwas, an dem wir festhängen. Wir haben etwas erlebt.

Trauer ist genau das. Die Erfahrung von Trauer über den Verlust von einer angenehmen, geliebten Person ist genau das. Das ist das Festhalten an etwas, was mal war und jetzt nicht mehr ist. Und auch die Angst davor, das zu verlieren, verspannt uns jetzt schon, obwohl die Beziehung jetzt gerade noch möglich ist, der Mensch ist noch in unserem Leben. Es ist so einfach, und zum Glück wird es so abstrakt ausgedrückt und niemand fühlt sich persönlich angegriffen, aber jeder erkennt sich selbst. Wir erkennen uns darin, wir wissen, dass wir genau so unterwegs sind, dass wir uns die schöne Erfahrung vom letzten Jahr jetzt wieder wünschen, den schönen Ferienurlaub wieder wünschen, die gute Erfahrung mit Freunden wieder wünschen, in allen Sinneserfahrungen. Gutes Essen, gutes Trinken, angenehme Gefühle auf der Haut, im Körper, angenehme Geisteszustände, all das.

**So finden wir keine Ruhe. Der Geist ist völlig rastlos und leidet unablässig.**

Wir leiden an dem Kontrast zwischen dem, was ist und dem, was wir gerne möchten. Der Kontrast macht uns zu schaffen. Wenn wir aus dieser Anspannung zwischen dem, was wir uns vorstellen, und dem, was ist, schon mal unsere Vorstellung rausnehmen könnten, dann bliebe nur noch übrig, mit dem zu leben, was ist. Das ist auch schon Herausforderung genug. Es wird aber leichter, wenn wir nicht so Vorstellungen haben, was sonst zu sein hätte. Das ist doch sehr praktisch, oder? Sehr praktischer Dharma. Es ist die Quelle von so viel Leid, so viel Stress.

**Darum lassen wir in der Meditation unseren Geist völlig frei und geben die Suche nach Glück und Wohlergehen auf.**

Ist doch die Superlösung, oder? Machen wir einfach. Okay, wie geht das? Ich räsoniere mich, ich sage jetzt. Ja, jetzt. Ich sage ja zum Jetzt, jetzt diese Erfahrung. Ich finde es jetzt schon ein bisschen stickig. Ja, ich merke die Fenster sind alle zu, ja, okay, ich lebe damit. ... Ich finde es schon etwas stickig, aber ich lebe damit ... Da juckt es mich auch, ja, okay, aber ich übe ja das Jetzt anzunehmen, es darf ruhig ein bisschen jucken. Da zwickt es, hm, okay, es darf ruhig ein bisschen zwicken. Ich hoffe es wird nicht



schlimmer. Was mache ich, wenn's schlimmer wird? Tief durchatmen hat er gesagt, tief durchatmen ... mit dem Ausatmen alles loslassen, vor allen Dingen das Streben nach Glück und den Wunsch, einen anderen Körper zu haben ... So üben wir das, wir üben mit all dem, was auftaucht, mit dieser Mischung von Sinneserfahrungen. Und überall, wo wir nur können, entspannen wir uns.

Entspannen ist so das geläufige Wort, ich sage jetzt lieber: Wir öffnen uns in die Erfahrung hinein. Ihr habt diesen Begriffswechsel ja mitgekriegt im Laufe des letzten Jahres. Sich der Erfahrung zu öffnen und sich in die Erfahrungen hineinzuöffnen, bringt die Möglichkeit mit sich, nicht nur das alles anzunehmen, sondern darin auch noch zu erfahren, dass es gar keine Substanz hat. Wenn ich mich in das Jucken hinein öffne, in die Erfahrung von Wärme, stickiger Luft und so, wenn ich mich da hinein öffne, dann verschwindet die Spannung, es verschwindet der Abstand zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten.

Und das ist eigentlich der Königsweg des Gleichmutes, sich in die Erfahrung hineinzuöffnen und dabei jedes Mal auch die Spannung zwischen Subjekt und Objekt aufzulösen bzw. wenigstens zu reduzieren. Wenn die Spannung zwischen mir als Meditierendem und dem Jucken und Zwicken und Stickigem usw., wenn die bleibt, dann ist es einfach eine Geduldsübung. Dann kann ich nur hoffen, dass mein Geist sich auf etwas anderes lenkt und ich das irgendwie vergesse, was da sonst noch so ist. Aber wenn ich das zu einer Einsichtspraxis machen möchte, muss ich mich in die Erfahrung öffnen und ihre wahre Natur erkennen. Dann ist es keine Geduldsübung mehr, dann ist es eine Erkenntnis.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Das ist eine andere wunderbare Möglichkeit, genau, das habe ich euch ja jetzt schon ganz viel unterrichtet, immer in dieses offene Gewahrsein gehen. Wo du die Frage jetzt aber stellst: Wenn wir von der unangenehmen Erfahrung, die erstmal im Geist auftaucht, in das offene Gewahrsein gehen, dann machen die meisten eine Weg-Bewegung, sie gehen weg von dem gerade Erlebten in die Vorstellung eines offenen Raumes. Eigentlich beamen sie sich weg. Das ist ein bekannter Fehler unter sogenannten Mahamudra-Praktizierenden. Sie gehen in den vorgestellten offenen Raum, in dem nichts mehr wirklich ist, nichts mehr von Bedeutung ist. Das ist aber nicht Mahamudra, da wollen wir nicht hin. Da heißt, du öffnest dich in die Erfahrung und landest in diesem offenen Gewahrseinsraum, da hast du nichts verdrängt. So geht das. Wir gehen in die Erfahrung, quasi durch die Erfahrung hindurch in den offenen Gewahrseinsraum, in dem die Erfahrung durchaus noch wahrnehmbar bleibt, aber ohne die bewertende Distanz.

Dieser wichtige Unterschied ist mir ein großes, großes Anliegen, denn allzu viele Meditierende seit Jahrhunderten, seit 2 ½ Jahrtausenden versuchen ihr Verständnis von Dharma zu nutzen, um dann irgendwo anders hinzugehen als in die Natur der Erfahrung.

**Wir versuchen nicht mehr, irgendetwas zu erreichen und hoffen nicht darauf, dass uns etwas Gutes widerfährt – und auf diese Weise verspannt sich unser Geist nicht.**

Könnt ihr das schon mal für heute Abend im Voraus ... wir hoffen nicht, dass uns etwas Gutes widerfährt? Eine schöne Haltung ist: Ich bin mal gespannt, wie das wird. Ich bin bereit, bin gespannt, so eine offene Haltung. Mit allem, was kommt, praktizieren. Damit sind wir ganz gut unterwegs. Das ist eine Haltung, die fast schon garantiert, dass es dann auch tatsächlich geht, dass es auch zu einer guten Erfahrung wird. Das heißt zu einer, die uns weiter öffnet, die uns innerlich weiterbringt, weil wir sie annehmen, weil wir sie zulassen, weil wir damit auf irgendeine Art und Weise arbeiten werden.

**Starke Hoffnungen zu haben, ein Ziel erreichen zu wollen, nach Erfahrungen zu streben - also nach Meditationserfahrungen speziell - und den ersehnten Preis der Verwirklichung erlangen zu wollen ...**

Also der wartet am Ende des Kurses natürlich auf euch, der Preis. Wir haben uns noch nicht ganz überlegt, welche Form wir dem Preis geben, wir haben gedacht, vielleicht einen extra Küchendienst oder so was ...

### **... schafft von Anfang bis Ende nichts als Probleme.**

Stellt euch vor, ihr lebt eure engen Beziehungen frei von solchen starken Hoffnungen, im tiefen Bejahen des sich wandelnden Jetzt. Wie man so schön sagt: Wir gehen miteinander durchs Leben, wir wissen nicht, was es bringt. Wir gehen miteinander und wir öffnen uns für die jeweils neue Erfahrung. Unsere Aufgabe als Partner ist, dass wir versuchen, dabei den Austausch lebendig zu halten, uns immer wieder zu öffnen, dass jeder auch seine Praxis mit sich selbst macht. Das befreit die Beziehung von diesen Erwartungen, also auf jeden Fall mal von der Erwartung, dass mich der andere glücklich macht oder auch dem Druck, dass ich den anderen glücklich machen muss. Das ist genauso verheerend.

Wir sind selbst verantwortlich dafür, wie glücklich wir sind, das heißt, wie wir mit unseren Erwartungen und Befürchtungen umgehen, wie wir sie entspannen können, wie sehr wir jetzt im Fließen sein können. Wir erwarten das nicht vom anderen. Wir erhoffen uns vom anderen, dass er uns nicht absichtlich triggert, nicht absichtlich. Wir unterstellen ihm keine bösen Absichten. Der andere macht das aufgrund seines Soseins, aber nicht absichtlich. Das ist was eine Partnerschaft braucht, dass wir merken, beim anderen ist der gute Willen da, das, was mich triggert, nicht extra auszulösen. Aber wir können vom anderen nicht erwarten, dass er sich ändert. Die Hoffnung, dass andere sich ändern, macht uns ständig einen Stress. Das ist der Stress zwischen Erwartung und gegenwärtiger Erfahrung.

**Erwartungen, dass etwas Besonderes geschehen werde - in der Meditation speziell - führen zu großer Anspannung in Körper und Geist und dazu, dass tatsächlich etwas geschehen wird: Der freie Fluss der Energien wird blockiert werden und wir werden die Erfahrung von seltsamen Geisteszuständen machen, die wir dann für Meditation halten.**

Also, um es konkret zu sagen: Dazu gehören viele Lichterfahrungen, Geräuscherfahrungen, Erfahrungen von Klängen, Erfahrungen von nachts nicht schlafen zu können, Erfahrungen von unglaublicher Klarheit, die uns aber nicht zur Ruhe kommen lassen, usw. Ganz viele Dinge gehören dazu, ganz, ganz vieles, was wir meinen, das müsste in der Meditation sein. Das löst sich aber alles auf. Das taucht alles nicht mehr auf, wenn wir endlich im Mahamudra ankommen, also in einer Meditation, die frei von Hoffnung und Furcht ist. Dann gibt es diese speziellen Erfahrungen nicht mehr. Die tauchen alle auf durch subtile Blockaden in unserem Energiesystem, durch Anspannung.

Wir könnten sehr viele solcher Erfahrungen hervorrufen, wenn ich jetzt sagen würde, nein, wir gehen nicht auf den Berg, wir meditieren stattdessen die ganze Nacht durch. Wir machen einfach weiter, wir brauchen den Schlaf gar nicht. Wir brauchen uns nur ein bisschen unter Anspannung zu setzen, und dann werdet ihr sehen, dass das alles Illusionen sind. Ich würde euch davon sprechen, was für Erfahrungen ihr machen könnt, und dann machen wir diese extra Anstrengung, wir machen sie einen Tag, zwei, drei Tage, es würden unglaublich viele Erfahrungen auftauchen bei euch, verschiedenster Art, seltsame Geisteszustände. Ihr müsst wissen, dass das das Rezept von vielen etwas krasserem Meditationsmethoden ist, dass man die Praktizierenden, ohne es vielleicht so genau zu wissen, aber mit den Methoden unter Anspannung setzt. Und dann kommt es zu Erfahrungen. Ihr macht das ja selbst genug, und deswegen brauchen wir das nicht zu tun.

Wenn solche Erfahrungen auftauchen, sagt Gendün Rinpotsche:

**Wir lassen uns von diesen Erfahrungen normalerweise faszinieren, entwickeln Anhaftung an sie und hoffen auf mehr davon. Anhaften schafft Anspannung – und Anspannung erzeugt zwangsläufig Erfahrungen. Aber diese Erfahrungen sind nicht der Weg in die Freiheit, sondern nur die Quelle von noch mehr Anspannung.**

Ich möchte auf etwas hinweisen, was in der buddhistischen Szene sehr verbreitet ist, und zwar das Anhaften an den *Dhyānas*, an den Versenkungsstufen, das Haften an Erfahrungen von Geistesruhe. Und diese Zustände von Geistesruhe werden so verehrt, dass ganze Gruppen in dieser Anhaftung unterwegs sind und Menschen, die sie erfahren, sich für etwas Besonderes halten und von anderen für etwas Besonderes gehalten werden. Das ist völlig verkehrt. Das ist Anhaften an angenehmen Sinneserfahrungen. Das müssen wir wissen. Das ist nicht der Weg der Befreiung. Es ist nur ein nützlicher Geisteszustand. Das sind Geisteszustände erhöhter Klarheit, mit denen wir zur Einsicht kommen können. Wir nutzen sie, um die Aufmerksamkeit zu lenken auf das, was da so an Geistesbewegungen los ist, auf dieses Ichgefühl und auch auf denjenigen, der sich da so freut, diese Erfahrungen zu machen.

Das Einzige an diesem Geisteszustand, was hilfreich ist, ist dass sie sehr klar sind und der Geist eigentlich schön flexibel sein könnte, wenn kein Anhaften da ist. Dann können wir diese klare Flexibilität nutzen, um besser hineinzuschauen in die Natur der Erfahrung. So war es ursprünglich vom Buddha gemeint, als eine Hilfe zur tieferen Einsicht, aber nicht als ein Ziel in sich. Nicht als etwas, wo man Menschen kirre<sup>3</sup> machen müsste: Das müsst ihr erlangen, das ist unbedingt notwendig. Da kultivieren wir Erwartungsspannung und auch ganz viel Enttäuschung bei all denen, die da irgendwie nicht hineinfinden. Das ist so eine buddhistische heilige Kuh, da müssen wir wirklich mal hingucken, was wir da eigentlich machen. Das sind einfach entspannte Geisteszustände, und sie sind nicht besonders interessant, weil man zum Beispiel in den *Dhyānas* anderen Menschen gar nicht helfen kann. Wir sind nicht operabel, das heißt wir sind nicht in der Lage zu kommunizieren.

Es ist also kein wirklich langfristig interessanter Geisteszustand. Es ist ein Ausnahmezustand, in dem wir etwas Besonderes erleben, was im Geist auch möglich ist, aber Interaktion ist da nicht möglich. Mitgefühl spielt dort keine Rolle. Erkenntnis, solange die *Dhyānas* für sich erfahren werden und nicht für Einsichtsmeditation gebraucht werden, findet nicht statt in den *Dhyānas*. Keine Einsicht in die Natur des Seins. Dessen müssen wir uns klar sein, das ist nicht sehr hilfreich. Es ist so, als würde man da oben auf der Gemmenalp geparkt werden, so in einem geschützten Raum mit schöner Aussicht, ganz viel Ruhe und da ist man dann einfach geparkt. Und dann warten alle, bis man wiederkommt und wieder zur Verfügung steht. Man ist in einem schönen Geisteszustand geparkt.

#### *Unverständliche Frage*

Bei vielen anderen Geisteszuständen ist das so. Zum Beispiel, wenn wir jetzt mit einem Partner zusammen sind, und wir beginnen an der Freude und dem liebevollen Zusammensein zu haften, bringt das schon Spannung rein. Das ist normalerweise der Anfang vom Ende. Diese *Dhyānas*, diese Geisteszustände treten aber auf durch eine zunehmende Entspannung, mit einer gewissen Konzentration, und das Anhaften daran ist sehr, sehr fein. Es reicht nicht aus, um diese Zustände zu beenden. Dieses feine Anhaften ist ein so geschicktes Anhaften, dass es, wenn es sehr geschickt ist, diese Zustände verlängert und immer wieder erreichbar macht. Das ist ein bisschen etwas anderes. Es ist also nicht so, dass dieses feine Anhaften, was da noch ist, dass das diesen Geisteszustand auflösen würde. Erst wenn das Anhaften stärker wird, dann ist es tatsächlich vorbei. Wenn man in den Anfangszuständen ist, dann merkt man stärkeres Anhaften, holt mich da raus, also muss ich wieder loslassen. Aber ich lasse los mit dem Ziel, wieder diese Erfahrung zu machen. Wenn ich das geschickt hinkriege, dann schaffe ich es auch, in diese Erfahrung wieder einzutauchen.

Okay, ich wollte nur darüber sprechen, dass wir auf jeden Fall Geistesruhe für Einsicht nutzen, und um den Geist flexibel zu halten, um wirklich mitfühlend unterwegs zu sein und anderen zuzuhören, uns einzulassen, uns Unangenehmem zu stellen und uns tatsächlich nicht wegzubeamen in angenehme Erfahrungen.

---

<sup>3</sup> nervös, durcheinander

*Gefangen in Hoffnung und Furcht sorgen wir  
uns so sehr darum, Verwirklichung zu erlangen,  
dass wir sie gerade dadurch verhindern.*

**Wahre Meditation ist frei von Befürchtungen. Wenn wir uns fragen, ob wir imstande oder gut genug sind, Verwirklichung zu erreichen, so zeigt dies, dass wir die Erklärungen über die Natur des Geistes nicht verstanden haben.**

Es kann sein, dass ihr euch diese Frage immer mal wieder stellt, ob wir imstande oder gut genug sind. Wenn euch das bewegt, dann versteht ihr den Grund, warum so viele Worte gemacht werden, um die Natur des Geistes zu erklären. Sie wohnt uns wirklich inne. Es ist die Natur des Geistes von jedem von uns. Das hat nichts mit Schulbildung zu tun, gar nichts. Wisst ihr, wie viele Analphabeten schon das Erwachen verwirklicht haben? So viele, Millionen und Millionen. Die brauchten auch keine spezielle, sonstige Intelligenz. Die brauchten nur das Vertrauen, das Vertrauen, tatsächlich hineinzuspüren: Hey, der sagt wirklich, du kannst das, ich kann das. Der Lehrer sagt das wirklich, ich kann das. Echt? Ja, echt! Ja und wie? Ja, dich immer weiter öffnen, den Segen in dir wirken lassen, Vertrauen, Sosein, nichts verändern. Das verstehen alle. Es sind einfache Worte, die verstehen alle.

Jeder kann erwachen, jeder ohne Ausnahme. Das Wichtigste ist das Vertrauen, dass es möglich ist. Wenn wir Zweifel daran haben, dann stehen wir uns selbst im Weg. Schwierige Geschichte, nicht? Darum wiederholen wir, darum machen wir Übungen, so dass jeder zur Erfahrung kommt, dass es mit zunehmender Entspannung immer leichter wird. Und dann nimmt das Vertrauen zu. Vielleicht ist das ja tatsächlich der Weg. Vielleicht ist es ja tatsächlich so, dass ich nichts zu tun brauche. Also bei mir hat es einige Jahre gebraucht, bis ich das geglaubt habe, wirklich, es hat einige Jahre gebraucht.

#### *Unverständliche Frage*

Sagen wir es mal in einfachem Deutsch: Die Voraussetzung ist, dass ich mich nicht mehr für so wichtig nehme, immer weniger wichtig. Das kann man ganz einfach formulieren. Platt gesagt sagt man: Andere sind wichtiger als ich selbst. Ein bisschen differenzierter sagt man: Ich bin nur einer von vielen. Das Wohl von allen ist wichtiger als mein persönliches Wohl. So kann man es sagen mit einfachen Worten. An dieser abstrakten Ich-Anhaftung, Ichbezogenheit rumzudoktern, das schafft niemand, das ist viel zu abstrakt. Wir spüren nur, dass dieses Ichgefühl immer mit Anspannung verbunden ist. Wir spüren, dass immer, wenn ich etwas anderes möchte als was die Situation gerade bietet, dass Anspannung auftaucht. Das braucht es, und diesen Sensor hat eigentlich jeder Mensch. Jeder Mensch merkt, dass wenn ich etwas anderes möchte als das, was gerade ist, dass das Anspannung auslöst. Jeder Mensch merkt, dass wenn ich mich für wichtig nehme, ich aus dem Kontakt falle, aus dem Verbunden-Sein, aus der Spontanität des Seins. Das merkt jeder.

Und so ist der Weg auch ganz einfach: Das, was wir verstehen, das leben wir, das setzen wir um. Wir brauchen nichts umzusetzen, was wir nicht verstehen. Das umsetzen, was wir verstehen, und das reicht bei Weitem.

Ich würde gerne noch bis zum Ende des Abschnittes vorlesen – ups, nein, da kommen schwierige Worte, das machen wir ein anderes Mal. Jetzt meditieren wir lieber. Ja, streckt euch noch mal, alles, was es braucht, um angenehme Sinneserfahrungen zu haben ... Ist es entlastend, wenn ich euch beim Meditieren nicht mehr anschau? Die Berge stört das nicht.

Ich werde jetzt in Variationen als Meditationsanleitung das wiederholen, was Gendün Rinpotsche gerade erklärt hat.

**\* Meditation (45:00 – 54:04) \***

Wir setzen uns einfach hin, ohne etwas Besonderes zu erwarten. Wir richten es uns so bequem ein, wie es geht, und mit dem Rest geben wir uns zufrieden. ... Mit dem Rest, das bedeutet, das, wo es halt doch noch drückt, wo es nicht so angenehm ist. ... Ihr kennt ja alle den Bodyscan, wo man so durch all die Körperempfindungen durchwandert, von oben nach unten, von unten nach oben, und alle Erfahrungen willkommen heißt, ohne irgendwo länger zu verweilen. ... Und so wandert unsere Aufmerksamkeit natürlicherweise durch alle Sinnesbereiche. Nicht nur Körperempfindungen, auch die verschiedenen visuellen Empfindungen, die wechselnden Geräusche, Klänge, eventuell Gerüche, Geschmäcker, Bilder die auftauchen, innere Sätze, Stimmen, Ideen, all das – Erfahrungen. Alles wird wahrgenommen, bei nichts verweilen wir.

Die Aufmerksamkeit weilt in der nicht fassbaren Natur all dieser Erfahrungen ... in diesem geistigen Raum, der all diese Erfahrungen durchdringt. ... Frei von irgendwelchen Erwartungen. ... Wir brauchen nichts von dieser Situation zu verändern.

Es ist völlig egal, wo der Blick ruht. ... Wenn Bewertungen von schön und nicht schön auftauchen, angenehm und unangenehm, mag ich, mag ich nicht, versuchen wir uns genau dahinein zu öffnen, in das Erleben von Bewerten, in das Erleben von Unterscheiden. ... Wir öffnen uns einfach dafür, wie es ist.

**\* Ende der Meditation \***

## 5. Unterweisungen des 5. Tages (24.7.2019)

### 5.1. Meditation – Vertrauen in die Drei Juwelen

*Audio 17: 17 LT - Erläuterungen zur Zuflucht. 24.07.19\_06.30*

**\* Meditation (00:00 – 21:12) \***

Und wieder lassen wir die Praxis von selbst entstehen. Sie ist in der jetzigen Erfahrung. Wir erinnern uns kurz an das Wesentliche.

Wenn wir Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha, das ist diese Erinnerung an das Wesentliche, aber sie kommt in drei Worten daher, die wir uns eigentlich jeden Tag entschlüsseln müssen:

Bodhi bedeutet aufzuwachen, aufzuwachen aus dem Festhalten an Einbildungen, Hypothesen, Überlagerungen des Erlebens durch Annahmen. Und so nehmen wir Zuflucht zu allen, die so aufgewacht sind aus dem Traum, aus dem Traum der Ichbezogenheit, des Greifens, der irrigen Annahmen. Speziell auch die irrige Annahme, das Glück sei außen zu finden, durch äußere Bedingungen.

Dharma sind die Unterweisungen und das, was hinter den Unterweisungen ist, das, worauf der Fingerzeig der alten Dame hinweist. Dass es da ein völlig entspanntes Sein gibt, ganz offen, weit, frisch, unbehindert, gleichmütig, lebendig, in weisem Mitgefühl gestaltend. Die Dharma-Methoden helfen uns, da hineinzufinden, uns da hineinzulassen. Und so begeben wir uns in die Zuflucht in den wahren Sinn dieser Worte und in die Natur des Geistes selbst, den eigentlichen Dharma, den Dharmakaya, das wahre Sein.

Und da mir das ein wenig schwerfällt, das so ganz alleine umzusetzen, obwohl ich so wunderbare Unterweisungen habe, öffne ich mich für die segensreiche Hilfe der Sangha, der Gemeinschaft. Der Gemeinschaft aller, die den Weg kennen und gegangen sind und gehen.

Und Gendün Rinpoche sagte oft, nachdem uns das so klar geworden ist: Dann lassen wir die Zuflucht meditieren, die Zuflucht in uns. Wir gehen an diesen sicheren Ort, was diese Gewissheit ist, dass es genau darum geht. Und diese Gewissheit, dass es genau darum geht, die lassen wir jetzt ihre Arbeit tun, so dass wir uns voller Vertrauen öffnen können in dieses fließende Sein, das sich uns immer mehr enthüllt, je mehr wir uns anvertrauen, je mehr wir uns öffnen.

Einmal für Buddha, einmal für Dharma und einmal für Sangha, die große Gemeinschaft aller Lebewesen. (3 x Gong) ... Eine kleine Erinnerung ans Wesentliche.

Immer das jetzige Erleben ist unser Lehrer. Um da hineinzufinden, fragen wir uns manchmal: Wie ist es? Wie ist es zu sein? Und entdecken, wie es jetzt gerade ist: Da können wir zunächst mal Stimmungen spüren, zunächst einmal Sinneserfahrungen bemerken. Dann gehen wir da hinein: Wie ist es, sich so und so zu spüren? Wie ist es, zu sehen, zu hören, zu spüren?

Und falls der Geist aufgewühlt ist, gebe ich ihm einen Anker, eine kleine Aufgabe, zum Beispiel auf die Atemempfindungen zu achten. Dem frischen offenen Geist brauchen wir keine Aufgaben zu geben. Gewahrsein ruht in sich selbst, ist aus sich heraus gewahr, ist seiner selbst gewahr. Was immer erscheint, befreit sich von selbst. Falls da noch keine völlige Gewissheit ist, dann schauen wir, dann spüren wir hinein und erforschen gelegentlich die Natur unseres Erlebens. –

Ihr merkt vielleicht, dass es beim Meditieren wirklich nichts zu tun gibt. Eigentlich sind beim Meditieren zwei Funktionen des Geistes aktiv: Das eine ist, sich immer wieder ans Wesentliche zu erinnern, und das andere ist, wenn wir so im Wesentlichen ruhen, im Erkennen, in der Schau des Seins, dass wir, wenn das noch instabil ist, eine Funktion brauchen, die darauf achtet, nicht davon abgelenkt zu werden, also die uns darin hält. Das sind die beiden Kräfte, die wir immer wieder nutzen, um zurückzukehren, wenn

wir herausgefallen sind , wenn wir herausgerutscht sind aus diesem einfachen fließenden Sein, aus der Schau der Dinge. Und wenn wir drin sind, so ein feines Wahrnehmen davon, wo Kräfte auftauchen, die uns ins Greifen führen, ins Fixieren.

Und wenn das alles ganz selbstverständlich geworden ist, dann brauchen wir auch diese Funktionen nicht mehr zu aktivieren. Dann ruht das Gewahrsein in sich, gesammelt, natürlicherweise gesammelt. Und selbst wenn irgendwelche Auslöser innen oder außen bewirken, dass etwas auftaucht in unserem Bewusstsein, wo sich normalerweise der Geist in Knoten legen würde, sich verstricken würde, wir bemerken, wir brauchen gar nichts zu tun. Es löst sich wirklich alles von selbst, es findet gar kein Greifen mehr statt. Das, was vorher eigentlich immer Verstrickungen ausgelöst hat, hat nicht mehr diese Wirkung.

Da verstehen wir vielleicht dieses berühmte Mahamudra-Zitat: Der Geist entknotet sich von selbst, löst sich von selbst aus seinen Verstrickungen, so wie eine Schlange, die einfach vorwärtsgleitet und nie in einem Knoten stecken bleibt.

Immer weiter fließen, ohne irgendwo festzuhalten, ohne nach Bezugspunkten zu suchen.

Wir widmen mit dem Herzenswunsch für alle Lebewesen, dass was immer Gutes entstanden ist, allen zugutekommen möge. Und dann ruhen wir noch einmal frei von allen Identifikationen.

**\* Ende der Meditation \***

## **5.2. Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 212-213)**

*Audio 18 – Teil 1: 18 LT - S. 175 Geburt und Tod als Teil der Täuschung\_S.212 Dharmakaya Gedanken. 24.07.19\_09.15 (00:00-30:33)*

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

### **Fragen und Antworten**

*Teilnehmer/-in: Frage zu Geburt und Tod, beziehend auf Buch, S. 175: Da wir nicht mehr der Täuschung unterliegen, wird Leid als leer, als ohne wirkliche Existenz erkannt – das ist Nirwana, die Dimension jenseits allen Leides, das Ende des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt.*

Nirwana ist auch das Ende der Täuschung. So weit ist schon mal klar. Die Erfahrung von Erwachen bedeutet, zu erwachen zu dem, wie die Dinge wirklich sind, das Ende der Täuschung. Und ein Teil der Täuschung ist, dass man denkt, es gäbe Geburt und Tod, das ist Teil der Täuschung, dieser Glaube: „Ein Ich würde geboren und ein Ich würde sterben“. Dieser Geistesstrom, von dem wir die ganze Zeit sprechen, dieses Phänomen, kontinuierlich bewusst zu sein, hört gar nicht auf mit der Trennung von Körper und Geist, sondern geht weiter. Du erinnerst dich aus früheren Unterweisung sicherlich, dass der Buddha von unzähligen Vorleben und Nachleben sprach, nicht nur von sich selbst, sondern auch von allen anderen Lebewesen.

Das war auch für Gendün Rinpotsche so. Gendün Rinpotsche sah sehr deutlich, wo die Verstorbenen hingingen, wie lange sie sich unter Umständen noch in unserem Umfeld aufhielten, wieviel Wesen jeweils zu den Rauchopfern kamen, dass sie so ein, zwei, drei Wochen dabliefen, um sich zu nähren, um weiterzugehen. Er hat diesen Wesen Unterweisungen gegeben, hat ihnen Zuflucht gegeben. In der buddhistischen Tradition ist es so, dass sich der Glaube an Geburt und Tod als definitiver Anfang und definitives Ende von diesem Leben mit der Täuschung auflöst, wo man aus dieser Illusion erwacht, der Geistesstrom sei etwas Solides, etwas Abgegrenztes. Das löst sich also gleichzeitig auf.

Der Körper verfault dann oder wird verbrannt und geht seinen Kreislauf weiter. Der stirbt auch nicht wirklich, der geht in den Kreislauf des anorganischen Lebens ein. Organisches Leben, aber unbeseelt, bis irgendwann irgendwelche Lebewesen wieder diese Moleküle einbauen in ihren Organismus, wo dann wieder ein Geistesstrom für eine Weile zu Hause ist. Also, alles geht eigentlich weiter, der Körper geht weiter, der Geistesstrom geht weiter, gar nichts hört auf. Nur dieses Phänomen, was wir unsere Existenz nennen, dass dieser Körper belebt ist und so durch die Welt geht, das kommt zum Ende, das hört auf. Aber sowohl der Geistesstrom wie auch die Moleküle unserer Zellen, all das geht weiter.

Das ist damit gemeint, jetzt hast du wenigstens das intellektuelle Verständnis davon.

Also es geht nicht um eine Unsterblichkeit des Körpers und es geht nicht darum, dass etwas Neues passiert mit dem Geistesstrom, der wäre sowieso nie gestorben, der wäre nur in Verwirrung weitergegangen. Und jetzt geht er in Offenheit und Klarheit weiter.

*Teilnehmer/-in: Kann sich der Geistesstrom auflösen, vereinigen, verändern oder ist der kontinuierlich?*

Ja, all das ist schwierig zu wissen. Im Normalbereich ist es *ein* Geistesstrom, der weitergeht. Und dann gibt es offenbar Ausnahmen. Dann gibt es etwas, was bei ganz flexiblen Geistesströmen geschehen kann, dass sich zum Beispiel Khyentse Rinpotsche in fünf Manifestationen wieder manifestiert hat. Dann gibt es offenbar, dass ein Geistesstrom auch mit einem anderen verschmelzen kann, es gibt so Phänomene. Es gibt offenbar auch, dass es keine Wiederverkörperung mehr gibt, das gibt's auch. Aber das sind alles Bereiche des Erwachens, wo ich überhaupt nicht aus meiner Erfahrung spreche. Es tut mir immer ein bisschen weh, wenn ich Angelesenes oder Gehörtes weitergeben muss als Antwort auf Fragen. Da kann ich nicht aus eigener Erfahrung drüber sprechen.

### **Herzensunterweisungen: Hoffnung und Furcht (ab 11:00)**

Ich möchte gern an der Stelle weitermachen, wo wir gestern aufgehört haben, weil mir das Wort Dharma-kaya entgegengesprungen ist. Seite 212, ich lese noch mal den Anfang dieses Absatzes vor.

#### **Wahre Meditation ist frei von Befürchtungen.**

Heute Morgen war so eine Stimmung im Saal, dass ich das Gefühl hatte, ja, ihr wart wirklich so frei, viele offenbar waren frei von Hoffen und Befürchten, ihr wart einfach so da, habt zum Fenster rausgesehen und einfach so da, auch mit geschlossenen Augen, einfach so. Das ist die Richtung, in die es geht, ohne was zu suchen. Es hätte draußen auch regnen können, ihr wärt in derselben Stimmung gewesen, es war nicht von äußeren Bedingungen abhängig. Es war so ein gelöstes Sein, ohne etwas zu suchen, ohne nach besonderen Erfahrungen zu suchen.

**Wenn wir uns fragen, ob wir imstande oder gut genug sind, Verwirklichung zu erreichen, so zeigt dies, dass wir die Erklärungen über die Natur des Geistes noch nicht verstanden haben.**

Beziehungsweise sind sie noch nicht so ganz ins Herz reingerutscht. So ganz glauben kann ich es noch nicht, weil ich mich immer für so begrenzt hielt. Das ist so die normale Erfahrung. Ich kann mir das gar nicht vorstellen. Diese Lehrer, Lehrerinnen, die das Erwachen verwirklicht haben und darüber sprechen, die kommen mir vor wie ganz andere Menschen. Ich fühle mich so anders. Und das führt dazu, dass das nicht so richtig ankommt bei uns. Obwohl wir intellektuell die Worte natürlich verstehen, zweifeln wir daran, und das ist ein großes Hindernis. Da müsstet ihr selbst mit euch noch mal richtig so sagen: Ja, wieso stehe ich da so auf der Bremse? Wieso mache ich mich auf eine Art so beschränkt, so klein? Ist das etwas, was mir meine Eltern eingeredet haben oder in der Schule oder Geschwister? Wodurch kommt das, dass ich nicht dieses Vertrauen habe, genauso zu sein wie alle anderen? Genauso zu sein



wie alle anderen, die auch schon erwacht sind? Mit geschulter Intelligenz hat das nichts zu tun. Aber das hat etwas mit dieser Intelligenz zu tun, zu verstehen, dass ich mir selbst eigentlich eine Beschränkung auferlege.

Ich habe selbst auch diese Beschränkung erlebt, ich kenne das. Und irgendwann ist der Groschen gefallen, dass ich ja dazu sagen konnte. Es ist potenziell, prinzipiell alles möglich. Die Tür mal ganz weit aufmachen. Eigentlich ist alles möglich. Die Tür ist jetzt ganz weit offen. Eigentlich könnten wir uns in dieses Erwachen öffnen. Unserem Geist wohnt diese Fähigkeit inne. Und zwar, weil unser Geist von Natur aus der Dharmakaya, der Wahrheitskörper ist.

**Geist ist *Dharmakaya*, der Wahrheitskörper. Wir sollten einfach denken: »Mein Geist ist Dharmakaya, der Geist des Lamas ist Dharmakaya und zwischen dem Geist des Lamas und meinem Geist besteht kein Unterschied. Der Dharmakaya durchdringt alles. Es gibt also keinen Grund für Hoffnung oder Furcht, denn alles ist bereits da.«**

Ich möchte euch das kurz erklären, kurz oder lang, werden wir sehen. Das Wort Dharmakaya, ich habe es in anderen Zusammenhängen auch schon erklärt, gibt es auch in der Theravada-Tradition, in zwei Bedeutungen:

Ihr kennt ja auf Lateinisch das Wort Corpus oder im Militär ein Corps, das ist eine Gemeinschaft, eine Gruppe, eine Sammlung. Ein Corpus von Musikstücken zum Beispiel ist eine bestimmte Sammlung von Musikstücken vom selben Autor oder mit demselben Thema. Und so spricht man auch von einem Lehrkörper. Aber wenn ihr in der Schule nach dem Lehrkörper sucht, findet ihr keinen. Damit ist die Gesamtheit der Lehrer gemeint. Genauso wird das Wort Kaya im Sanskrit auch eingesetzt. Es bedeutet eigentlich Körper, ist aber die Sammlung der Dharmalehren, die Sammlung all der Worte, all der Lehren, die auf die Natur des Seins hinweisen, die den Weg des Erwachens ausmachen. Das war die ursprüngliche Bedeutung von Dharmakaya, die Sammlung all der Wahrheitslehren, all dessen, was in das Erkennen der Wahrheit führt.

Dann gab es Schüler, die sich an den Buddha gewendet haben, an den vor ihren Augen sitzenden Buddha und zu ihm gesagt haben: Du bist der Dharmakaya, deine Person verkörpert für uns den Dharma, du bist der Dharma-Körper. Und das kann man ja verstehen. Ein Lehrer, ein vollkommen erwachter Lehrer wie der Buddha verkörpert den Dharma, und da macht es Sinn von Dharmakaya zu sprechen, von Dharma-Körper. Daraufhin hat der Buddha aber geantwortet: Nein, nein, nein, nicht das hier ist der Dharmakaya, sondern das Erwachen, das, was dieser Geistesstrom verwirklicht hat, das, was er erfahren hat, das ist der eigentliche Dharmakaya.

Und da landen wir jetzt bei der dritten Bedeutung von Dharmakaya, die hier gemeint ist: Es ist die erwachte Dimension gemeint. Das ist hier mit Dharmakaya gemeint. Also gar nichts mit Körper und auch nicht mal eine Sammlung von irgendetwas, sondern die Dimension des Erwachens, Bodhi, wird Dharmakaya genannt, der Wahrheitskörper, die Wahrheits-Dimension. Ein anderes Wort ist Dharmadhatu, das heißt Wahrheits-Dimension oder Raum der Phänomene, weil Dharma auch Phänomene heißt.

Damit ihr euch das begrifflich schon mal daneben schreibt. Eigentlich bedeutet das hier: Wenn ich sage, mein Geist ist der Dharmakaya, dann bedeutet das, dass mein Geist der Geist der Erwachten ist, die erwachte Dimension ist, die ist überall mit drin. Des Gurus Geist ist Dharmakaya, ist die erwachte Dimension, und zwischen dem Geist des Lamas, des Gurus, und meinem eigenen Geist besteht gar kein Unterschied, was die grundlegende Natur angeht. Die haben wir ja schon erklärt: Weit, unbehindert erscheinend, zusammenhängend, also eine Kontinuität des Erfahrens, immer mit diesem Geschmack, dass die Erfahrungen zwar deutlich erscheinen, aber nicht fassbar sind, dass das Ganze schöpferisch vital ist, dass eine Fähigkeit des Unterscheidens da ist und dass da gestaltende Elemente aktiv sind. Das hatten wir mit den fünf Elementen schon mal symbolisch beschrieben.

Und das ist damit gemeint, mein Geist ist prinzipiell genauso wie Gendün Rinpotsche, der uns diese Dinge erzählt hat.

Und diese Qualitäten des Seins, der Dharmakaya, diese erwachten Qualitäten, diese natürlichen Qualitäten des freien Geistes durchdringen alles, alle Erfahrung. Wieso dann sich nach irgendetwas Anderem sehnen, Hoffnung, oder wieso befürchten, es könnte nicht sein, es ist einfach so. Hoffnung und Furcht sind gar nicht angebracht. So bringe ich mich zur Vernunft aus meinen Minderwertigkeitskomplexen. Davon sprechen wir gerade. Wir haben das Gefühl, unser Geist sei minderwertig und irgendwie andere hätten ein besseres Modell gekriegt. Das ist aber nicht der Fall.

Eine von diesen berühmten Geschichten war der Koch von Gampopa, er war halt Koch. Er war Analphabet und Koch und hat für Gampopa für 10, 15 Jahre gekocht. Sein Namen war Bharam Dharma Wangchuk. Gampopa lebte als verwirklichter Meister mit seinen vielen Schülern – er hat ja über 50.000 Mönche allein ordiniert und hatte fünfhundert vollkommen erwachte Laien-Praktizierende, einige Tausend vollkommen erwachte Mönchs-Praktizierende um sich herum – er lebte immer in einer Höhle oberhalb, er wollte nicht ins Kloster. Und er hatte auch einen Assistenten, und der kochte für ihn, und der war immer dabei, wenn Gampopa Unterweisungen gab. Irgendwann sagte Gampopa zu ihm: Jetzt ist genug, jetzt hörst du auf zu kochen, jetzt gehst du und verbreitest den Dharma, geh und sammle Schüler um dich. Was? Ja, du hast alles verstanden. Ja wie, nein! Doch, geh, und irgendwann war klar: Ja, stimmt, ich habe alles verstanden. Das verbleibende Anhaften, noch in der Nähe des Lehrers bleiben zu wollen, löste sich auch auf und Bharam Dharma Wangchuk ging, sammelte Schüler um sich und ist der Gründer der Linie von Gendün Rinpotsche. Gendün Rinpotsche stammt aus dieser Bharam-Kagyü-Linie. Nur um euch ein ganz berühmtes Beispiel mal zu erzählen. Es geht auch ohne Textstudium, sogar das. Wir nutzen die Worte einfach, damit wir einen Leitfaden haben, und so allmählich sickert es ja vielleicht doch ein.

**Wir brauchen uns nur zu entspannen und Vertrauen zu haben – großes Vertrauen in die Kraft des Segens der drei Juwelen und des Lamas. Vertrauen, dass sich die Natur der Dinge in ihrer ganzen Einfachheit zeigen wird, wenn wir offen und entspannt sind.**

Ich habe euch heute Morgen bei der Morgenmeditation dieses Vertrauen in die drei Juwelen Buddha, Dharma, Sangha noch mal so ein bisschen nahegebracht. Ich habe darüber gesprochen, ohne dass wir formell Zuflucht genommen hätten, einfach ein bisschen an Buddha erinnert, an diese Dimension des Erwachens, Bodhi, Dharma, Wahrheit, das Erkennen des Soseins und das Einsetzen der Methoden, um diese Sosein zu finden. Und die Sangha als der Helfer auf dem Weg, schlussendlich alle Lebewesen. Und wenn wir uns das in Erinnerung rufen, dann entsteht ein Segen. Segen ist ein Phänomen, was den Intellekt hinter sich lässt. Trotz aller sonstigen Zweifel und obwohl ich vielleicht gar nicht gut geschlafen habe und so – trotz all dem öffnet sich der Geist. Ich weiß gar nicht, wie mir geschieht. Das ist Segen. Segen ist eine Kraft. die jenseits des Erklärbaren wirkt, aber durchaus erklärbar ist. Es beginnt mit Vertrauen, mit Einlassen und dann kommen diese intuitiven Kräfte, dieses Ahnende, diese Spürende kommt rein, ach, wie einfach alles sein kann. Und dann, über dieses Ahnende, Vertrauende kommen wir in eine Seinserfahrung hinein, die wir mit dem Willen nie hätten erreichen können.

Und wenn wir sie über Methoden erreicht hätten, dann würden wir immer denken, es sind die Methoden, die das ausmachen. Als wir gestern zum Beispiel eine spontan leichte Meditation hatten, als wir da oben auf der Wiese saßen, das war auch so eine schöne Atmosphäre, alle waren noch am Kauen ihres Abendbrot, und die Meditation war gleichzeitig schon da. Meditieren und Essen waren gleichzeitig. Das war so was Selbstverständliches. Da würde man denken, das hängt jetzt mit der Wiese und dem Blick und so zusammen. Aber es hängt nur damit zusammen, dass wir nichts anderes mehr gesucht haben. Das ist der einzige Grund, dass in dem Moment alles okay war. Und immer wenn alles okay ist und wir nichts anderes mehr suchen, frei von Hoffnung und Furcht, dann kann sich solch ein Segen einstellen. Derselbe

Ort mit Kuhglocken und mit dem Gefühl, na, knabbern die jetzt die Taschen an oder was, dann sind da schon wieder kleine Befürchtungen, und dann ist der Geist nicht mehr so offen. Obwohl es immer noch derselbe Blick ist, dieselbe Weite, aber wir können nicht mehr so ganz loslassen. Also dieser Segen, sich in die Einfachheit der Situation zu entspannen, zu vertrauen, dass alles schon da ist, dass ich an meinem Geist nicht rumzudoktern brauche, dass ich den einfach sich entspannen lassen kann. Darauf kommt es an. Das Vertrauen, dass sich die Natur der Dinge in ihrer ganzen Einfachheit zeigen wird, wenn wir offen und entspannt sind.

**Es ist leicht zu verstehen, dass wahre Meditation jenseits von Hoffnung und Furcht sein sollte. Das darf nun aber nicht dazu führen, diese Regungen loswerden zu wollen - also denkt jetzt nicht, dass Hoffnung und Furcht oder Anhaften und Abneigen jetzt Buhmänner sind, die neuen Feinde der Meditation - und sich dann gegen sie aufzulehnen, denn dann würden wir wieder versuchen, etwas zu erreichen und etwas anderes zu vermeiden.**

Wenn wir also so eine Spannung spüren, Spannung durch Hoffnung, Spannung durch Ablehnung, dann gehen wir genau in die Mitte dieser Erfahrung hinein. Dort wo wir meinen, es gäbe eine Mitte, dort hinein entspannen wir uns. Auch wenn wir jetzt ganz unbedingt eine Frage stellen wollen, entspannen wir uns genau in das Zentrum von demjenigen oder derjenigen, die jetzt eine Frage stellen will, genau da hinein. Immer wenn so eine Anspannung auftaucht. Wenn ich etwas nicht verstehe, entspanne ich mich, öffne ich mich in dieses Nicht-Verstehen hinein. Wir wenden das direkt an. Wir brauchen nichts zu ändern, es ist völlig okay, etwas nicht zu verstehen. Die Natur dieses Nicht-Verstehens ist bereits das, wovon ich spreche. Das Fragen-Wollen, die Fragende ist bereits da, wo die Antwort ist.

Wenn wir versuchen würden, das wegzukriegen, das, was gerade ist, das, was gerade war, würden wir doch wieder kämpfen, würden wir uns doch wieder abmühen. Der Weg des Erwachens geht nur so, dass das, was jetzt gerade ist, dass wir das ganz und gar erkennen in seiner wahren Natur. Nie gibt es irgendetwas anderes.

Du meldest dich beharrlich, hast du das angewendet, was ich gerade gesagt habe? Dann schau noch mal weiter hinein. Einfach noch mal entspannen, noch mal hineinschauen, bis du das Fragen-Wollen als Weg entdeckst. Es sind nicht die Antworten, die dir helfen.

Genau, einfach hineinschauen.

### **5.3. Weg der Meditation – Gedanken als Freunde (S. 213-214)**

*Audio 18 – Teil 2: 18 LT - S. 175 Geburt und Tod als Teil der Täuschung\_S.212 Dharmakaya Gedanken. 24.07.19\_09.15 (30:34 – Schluss)*

Wir machen weiter: Gedanken als Freunde der Meditation, Seite 213.

**So manchen Praktizierenden geht es beim Meditieren nur um ihren persönlichen Frieden. Um diesen zu erlangen, versuchen sie, jegliche gedankliche Bewegung im Geist zu unterbinden. Sie glauben, dass Gedanken von »außen« kommen und versuchen, diese Eindringlinge von »innen« her abzuwehren, d. h. von da, wo ihr Ichgefühl sitzt.**

Kennt ihr das? Also: Die Gedanken bestürmen mich, ich kann mich meiner Gedanken gar nicht erwehren, ich bin innen und die Gedanken drängen auf mich ein. So das Gefühl. Komische Situation.

**Sie verhalten sich wie jemand, der glücklich und zufrieden in seinem Haus sitzt, draußen jemanden vorbeigehen sieht und plötzlich grundlos annimmt, diese Person sei gefährlich und wolle hereinkommen und stören. Um dies zu verhindern, springt er eiligst auf und versucht, alle Fenster und Türen zu verbarrikadieren. Die gleiche Einstellung findet sich bei Meditierenden: Sie halten**

**Gedanken für eine Gefahr, und kaum taucht einer auf, wollen sie ihm den Zugang verwehren, ihn hinauswerfen und loswerden. Doch Meditation ist nicht der Versuch, keine Gedanken zu haben - Gedanken bedeutet Geistesbewegungen, alle Geistesbewegungen, auch Emotionen sind damit gemeint - es geht darum, nicht an den auftauchenden Geistesbewegungen zu haften.**

Wenn wir an ihnen haften, entsteht Druck, Anspannung. Wir wollen, wir müssen uns damit beschäftigen, sind nicht mehr frei, Zwanghaftigkeit. Als hätten die Gedanken uns. Tatsächlich sind wir dabei, zweigleisig unterwegs zu sein. Wir produzieren ständig ein Ichgefühl und diesem Ich passen die Gedanken nicht, weil das Ich in Ruhe sein möchte, in Frieden sein möchte. So nehmen wir die eine geistige Aktivität, dieses kreative Erzeugen von Ichgefühl, nehmen wir als etwas Gegebenes an und das andere ist das nicht Willkommene. Und zwischen den beiden entsteht eine Spannung. So unnötig. Eigentlich ziehen die Geistesbewegungen durch ein leeres Haus. Da ist gar niemand drin. Das Haus kann weit offen sein mit seinen sechs Sinnestoren. Es ist nicht nur so, dass die Gedanken draußen vorbeimarschieren, wir müssten das dann verbarrikadieren, also die Sinneserfahrungen ausschließen, sondern die können mittendurch marschieren, da ist gar niemand, der sich wehren müsste. Man braucht auch nicht einzuladen, das passiert einfach. Offener Raum, Geistesbewegungen, lösen sich von selbst auf. Wer will denn da noch was machen, wer will denn da besser meditieren? Das ist so frustrierend, diese Meditierenden werden alle arbeitslos.

**Nach Ruhe, Frieden und Behaglichkeit in der Meditation zu streben, ist keine wahre Meditation, sondern zeigt, dass wir Angst vor den Projektionen unseres eigenen Geistes haben – unter den Bewegungen, dem was da so an Bildern entsteht, was an Szenarien entsteht, an Stimmungen. – Unter dem Einfluss von Unwissenheit – von mangelndem Gewahrsein – versuchen wir, uns von der Wirklichkeit abzuschotten und suchen nach Ruhe für das geliebte Ich. In der Meditation führt das zu Faulheit und Gleichgültigkeit, denn in diesem bewegungslosen Frieden gibt es keine Dringlichkeit, positive Handlungen auszuführen und negative zu vermeiden – man endet in einer Art Stumpfsinn und vergeudet seine Zeit.**

Da spricht Gendün Rinpotsche jetzt über die sogenannten tieferen Zustände der Geistesruhe oder die Vorstufen von dem, was wir oft unsere tägliche Praxis nennen, wo wir zwar auf dem Kissen sind, aber eigentlich nur so ohne waches Gewahrsein dahindämmern oder so halb abgelenkt, halb präsent sind, auch so ein Dösen. Das nehmen wir in Kauf, das gehört zur täglichen Praxis auch dazu, dass das mal auftaucht – ich denke, dass ihr das alle kennt. Aber eigentlich ist das Ausdruck, so im Frieden zu sein, unsere tägliche Meditation dient dazu, uns ein bisschen auszuklinken aus dem Alltagsgeschehen, einen kleinen Extraraum zu haben. Und wir fühlen uns dann unter Umständen auch sehr leicht gestört darin, wenn dann andere in unsere Meditation reinplatzen oder nebenan sehr laut sind oder so, ist das ein typisches Zeichen, dass wir uns gestört fühlen. Wenn wir dieses Gefühl kennen, uns gestört zu fühlen in der Meditation, dann wissen wir, dass genau das zutrifft, was hier gerade beschrieben wird.

Wirklich offene Meditation fühlt sich weniger gestört an als der normale Alltagszustand. Wieso sollten wir uns denn beim Meditieren mehr gestört fühlen als gerade vorher und nachher? Merkt ihr, das ist so absurd. Wir leben in einer Familie, die Kinder toben rum, wir ziehen uns zurück zur Meditation. Bevor wir meditiert haben, war alles okay, jetzt möchten wir meditieren und die Kinder sollen ruhig sein oder der Nachbar soll jetzt kein Klavier üben – merkt ihr, es ist so absurd. Meditation soll doch lebensstaulicher machen. Versteht ihr?

Vorher denken wir, nachher denken wir, und zwar den ganzen Tag – in der Meditation soll Ruhe sein. Was ist denn da los? Wenn ich die Zeit, die ich Meditation nenne, diese Zeit, wo ich übe, wäre das nicht die beste Zeit, um zu üben, Gedanken freizulassen, freier zu denken, ohne dieses Greifen und Ablehnen, also durchlässiger zu werden und all die Dinge, die mich sonst im Alltag beschäftigen zuzulassen und

einfach mehr Gewahrsein, weniger Greifen, offener, durchlässiger, mehr Mitgefühl, all das. Wäre das nicht angemessen, das so zu sehen? Schon krass, wenn jemand einem das mal so deutlich aufzeigt, oder?

Also beim Meditieren, in dieser Übungsphase, wo wir meditieren, wo wir üben, wäre es ja eigentlich sinnvoll, wäre es ja eigentlich normal, wenn unser Anspannungslevel runtergeht – wenn wir also weniger geräuschempfindlich sind, weniger denkempfindlich, weniger emotional empfindlich, so dass all das sich zeigen kann. Und wir werden offener, durchlässiger. Und wir kriegen mehr mit von dem, was die wahre Natur dieser Erfahrung ist. Das wäre eine Übung, die wir dann so nutzenbringend wieder in den Alltag mitnehmen können. Die würde uns dann auch helfen, jederzeit, wenn der Geräuschpegel zu hoch wird, wenn es wieder stickig wird im Büro oder wenn wir irgendwo unter Bedingungen unterwegs sind, wo es einfach krass zugeht, dass wir da zusätzliche Möglichkeiten haben, den Geist zu entspannen, ruhig zu bleiben, anwesend zu bleiben und uns auszuklinken, also durchaus auch Gespräche weiterzuführen, kreativ zu denken, aber immer offener, immer entspannter. Das ist, wozu diese Art Meditieren eigentlich dienen sollte. Nicht ein Rückzugsverhalten kultivieren, kein Abschotten, sondern ein besseres Verstehen von dem, was läuft. Und dieses tiefere Verstehen trägt zu der Entspannung bei und zum Frieden, wir sind in Frieden mit den Erscheinungen, wie es so heißt.

**Wenn die ideale Meditation darin bestünde, einen Zustand frei von gedanklicher Bewegung zu erlangen, dann sollten wir uns z.B. vor einem Tisch verbeugen, denn der hat niemals irgendwelche Gedanken gehabt. Demnach wäre ein Tisch ein perfekter Meditierender, der ständig in meditativer Versenkung verweilt. So ist es aber nicht.**

*Das Ziel der Meditation ist nicht, wie ein  
Tisch zu werden, sondern das Gewahrsein eines  
Buddha, also völlige Präsenz zu verwirklichen!*

Dieses mitfühlende, verstehende Gewahrsein. Ich glaube, hier können wir mal innehalten.

Als Gendün Rinpotsche diese Passage lehrte, hat er tatsächlich den Tisch vor sich genommen und hat gesagt: Hier, der Tisch, der wäre dann der beste Meditierende von allen von uns.

Habt ihr unbewusst schon mal versucht, wie ein Tisch zu werden? Kann es sein, dass ihr euch gewünscht habt, auch mal so regungslos zu werden? So, dass euch nichts mehr erreichen kann und dass ihr nichts mehr zu denken braucht. Also was ihr euch gewünscht habt in dem in Moment, ist tot zu sein. Das bedeutet das eigentlich.

Die Natur des Geistes ist vital, kreativ-schöpferisch, aber auch völlig durchlässig, so dass die Dinge, die darin auftauchen, keinerlei Substanz haben, sich wirklich auflösen. Da sind unglaubliche Herzensqualitäten aktiv in diesem Geistesstrom. Und dieser Geistesstrom gehört niemandem, es gibt gar keinen Besitzer, gar keine Besitzerin von diesem Geistesstrom.

Der Körper ist so ein bisschen wie ein Haus, ein bewegliches Zuhause, in dem dieser Geistesstrom vorübergehend verankert ist. Er entwickelt sich ständig weiter. Dieser Geistesstrom ist als solches gar nicht fassbar. Es ist einfach nur ein Wort für die Summe dieser Erfahrungen, die da auftauchen. Ganz viele Kräfte, die da aktiv sind in uns, in dem sogenannten „mir“, ein dynamisches Feld ohne Eigentümer.

Da ist von Anfang bis Ende in jedem Moment des Seins nie etwas fassbar, da ist nie ein Jemand oder auch nur ein Geist, den wir irgendwie fassen könnten, es gibt nicht mal dieses Gewahrsein, über das ich spreche. Es ist nicht etwas Fassbares, es sind nur Qualitäten des Seins. Wobei mir dieses „nur“ auch schon komisch vorkommt, es sind einfach Qualitäten des Seins.

Ich bin froh, dass da nicht fassbar ist. Wenn da irgendetwas Substanz hätte, solide wäre, würde das unglaubliche Probleme hervorrufen. Zum Glück ist alles von dynamischer Natur, alles im Fluss, alles

Prozess. So können sich alle Prozesse wechselseitig beeinflussen, durchdringen, neu gestalten, ohne dass dem irgendetwas im Wege steht.

Lasst uns noch einen kurzen Moment, eine Weile meditieren bzw. einfach sein.

#### **\* Meditation (48:08 – 51:35) \***

Die Qualitäten dieses Geistes waren schon dieselben, als wir noch kleine Kinder waren. ... Da brauchen wir uns als Erwachsene auch gar nicht anzustrengen.

Es fließt einfach weiter so durch den Tag, ob gehend, stehend liegend, sitzend, in allen Haltungen, in allen Aktivitäten. Erinnert euch daran, wie einfach es ist.

#### **\* Ende der Meditation \***

Zum Abschluss noch eine kleine Bemerkung zum Sitzen: Ich bin sehr überrascht, dass so viele von euch auf dem Boden sitzen, sich da offenbar wohlfühlen, obwohl ihr das ja wahrscheinlich relativ spät in eurem Leben erst gelernt habt oder angefangen habt, auf dem Boden zu sitzen. Ich möchte euch doch ermutigen, beim kleinsten Anzeichen von Schmerz und Spannung, speziell in den Knien, euch auf einen Stuhl zu setzen. Ich finde das gar nicht so erstrebenswert, dass ihr alle hier auf dem Boden sitzen müsstet oder so. Fühlt euch da völlig frei, abzuwechseln zwischen Stuhlsitzen und auf dem Boden sitzen. Ich habe das sehr früh angefangen, für mich ist das das normalste überhaupt, auf dem Boden zu sitzen. Aber je älter man war und damit angefangen hat, desto weniger konnten sich die Knochen, die Sehnen usw. daran gewöhnen. Also bitte, zwingt euch da zu gar nichts, überredet euch zu nichts, versucht nicht, da ein Maximum rauszuholen.

### **5.4. Begriffsklärungen: Seele, Selbst, Ich**

*Audio 19: 19 LT - Begriffserklärung Seele-Selbst-Ich-etc. 24.07.19\_14.15*

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

Zum Auftakt dieser Nachmittagsrunde möchte ich ein wenig zur Begriffsklärung beitragen. Es geht um die Begriffe Seele, Ich, Selbst, wahres Selbst usw. Das Ganze hat auch etwas mit der Frage zu tun, ob dieser Dharma ein Glauben ist. Wir haben es leicht, mit Begriffen umzugehen, wenn wir tief verstanden haben, dass wir im Dharma am Forschen sind. Wir sind ein großes Forschungsunternehmen, was sich die Sangha nennt. Wir sind Dharma-Praktizierende auf dem Weg, herauszufinden wie man frei von Leid werden kann und wie man in diesen freien Zustand, in dieses Erwachen finden kann. Wir sind keine Glaubensgemeinschaft.

Der Buddhismus hat zwar auch religiöse Züge, so was uns an Religion erinnert, zum Beispiel Gebete am Anfang oder am Schluss. Es gibt auch recht ausgefeilte Volksreligionen, die alle möglichen Funktionen übernehmen, die auch andere Religionen haben. Also zum Beispiel das Bestatten von Verstorbenen und Gebete machen und dergleichen. Die Zufluchtnahme erinnert an Taufe, aber es ist eigentlich nur eine Bestätigung, dass ich jetzt in den Kreis der Forscher eingetreten bin.

Und das möchte ich an diesen Begriffen Ich, Selbst, Seele und so noch ein bisschen deutlicher machen. Ich möchte euch bitten, mit mir auch innerlich jetzt auf diese Forschungsreise zu gehen. Wir werden das natürlich jetzt nicht im Detail alles gemeinsam erforschen können, aber mal zu betrachten, was wir denn finden, wenn wir hineinschauen in unsere Erfahrung, wenn wir mit unserer Erfahrung forschen. Es ist Forschung mit dem eigenen Geist, so wie die Psychologie sich zwar bemüht über Statistik, irgendwie

noch so einen anderen Forschungs-Touch hineinzubekommen, aber eigentlich ist jedes Forschen mit dem Geist subjektives Forschen.

Selbst wenn ich mich in den Scanner lege und meine Meditationszustände aufgezeichnet werden, so sind die doch davon abhängig, was ich dann erzähle, was ich während der Zeit mit meinem Geist gemacht habe. Versteht ihr? Es ist dann zwar ein objektives Resultat zu sehen, aber immer noch abhängig davon, was ich zu den verschiedenen Zeitpunkten, wo ich da aufgezeichnet wurde, ins Ergebnisprotokoll, ins Erfahrungsprotokoll gebe, was da los war, was ich mit meinem Geist gemacht habe. Es ist immer ein subjektives Forschen, subjektiv, aber durchaus zu verallgemeinern, weil andere zu denselben Ergebnissen kommen. Das wiederum wissen wir durch Austausch, dass das anderen genauso geht.

Wir leben alle mit dem Ich-Gefühl und das war jetzt schon so oft Thema und natürlich wurden auch die Ichbezogenheit und dieses Ich-Gefühl angesprochen als etwas, was dem Erwachen im Wege steht. Und es könnte jetzt dazu führen, dass man wieder mal denkt, das Ich ist der große Buhmann. Es wird aber selten über das Ich gesprochen, wir sprechen immer über diese Ichbezogenheit, diese Wichtigkeit, die das Ich nimmt. Wenn wir forschen, merken wir, dass das klassische Ichgefühl von einem Ich, das so wie das Zentrum des Erlebens darstellt in mir, dass das mit Anspannung einhergeht.

Es gibt aber auch Ich-Gefühle - das ist gut, dass ich euch darauf hinweise - die gar nicht so mit Dukkha einhergehen, also mit Stress. Es ist nicht das. Zum Beispiel wenn der Buddha sagt: Ja, ich komme morgen zum Mittagessen mit meinen Schülern zu dir – er nimmt eine Einladung an. Das hat er ja fast jeden Tag seines Lebens gemacht. Wenn der Buddha sagt, ich komme, und er geht dann auch dahin und hält dieses Versprechen, ist in diesem ganzen Prozess kein Dukkha, kein Leid. Er benutzt das Wort Ich, macht sich verständlich damit, jeder weiß, was gemeint ist. Dieser Typ in dem Körper taucht morgen auf, und das ist verlässlich. Bei ihm entsteht aber kein Stress. Wenn er zum Beispiel angegriffen wird, braucht er dieses vermeintliche Zentrum nicht zu schützen. Er braucht dieses vermeintliche Zentrum nicht zu nähren. Er hat auch nicht die Idee von einem vermeintlichen Zentrum, sondern spricht über die Kontinuität von etwas.

Wir erleben alle Kontinuität. Wir schlafen ein in diesem Körper und wachen am nächsten Morgen wieder auf und sind ungefähr noch die von gestern, so ungefähr. Und wir tun dann das Möglichste, um uns möglichst komplett wieder in den Zustand zurückzusetzen, also die zusätzlichen Zeichen des Alters aufzuheben usw. Dieses Gefühl von Kontinuität und die Tatsache der Kontinuität hat der Buddha nie abgestritten. Und auch als Forschende wissen wir, da ist eine gewisse Kontinuität. Und die findet sich auch wieder in der Beschreibung dessen, was wir das zeitlose Gewahrsein nennen. Erinnert ihr euch noch, das Wasserelement, dieses kontinuierlich fließende Erleben.

Und nicht nur, dass der Geist selbst so etwas Kontinuierliches hat, sondern es führt noch etwas dazu, dass wir das Gefühl von Kontinuität haben. Und zwar, weil ja ähnliche Muster in uns aktiv sind, die sind ja nicht von einem Tag auf dem andern vorbei, und die führen dazu, dass wir einen ähnlichen Geschmack haben, ähnliche Vorlieben, ähnliche Abneigungen, ähnliche Erinnerungen. Was aber passiert in dem verallgemeinernden und relativ unscharfen Geist der ungenauen Menschen ist, dass sie aus dem „ziemlich gleich“ ein „identisch“ machen, als gäbe es ein bleibendes Ich, ein stabiles Ich in diesem ganzen Prozess. Das ist der einzige Irrtum. Versteht ihr: Dass da eine Kontinuität ist und dass man die erfahren kann und dass wir aufeinander Bezug nehmen können, auch wenn wir uns ein Jahr nicht gesehen haben, das ist völlig selbstverständlich. Das kann man bejahen. Aber jeder muss auch zugeben, dass wir nicht mehr dieselben sind wie vor einem Jahr, und auch nicht mehr dieselben wie vor einem Tag.

Und diesen Prozess der Veränderung können wir erforschen. Das ist ganz einfach, wir bemerken ihn ja die ganze Zeit. Und dann zieht sich unser Bereich der Identifikation wie zurück in die Rolle des Beobachters, in etwas deutlich Abstrakteres, wo wir denken: Ja, ja alles, was ich erlebe, verändert sich, aber ich, der ich das erlebe, ich verändere mich nicht. Und da beginnt das echte Forschen, dass wir in

diesen Prozess des Beobachtens auch noch hineinschauen, also Beobachten, Beurteilen, Erinnern usw., diese sekundären Funktionen. Dann merken wir, dass die diskontinuierlich sind, dass wir gar nicht immer in dieser Beobachter-Rolle sind und dass dieses Beobachten selbst deutlichen Schwankungen unterliegt. Manchmal ist es ein angstvolles Beobachten, manchmal ein wertendes Beobachten, manchmal ein anhaftendes Beobachten. Das Beobachten ist gar nicht neutral, das Beobachten ist schwankend und diskontinuierlich.

Es gibt Erfahrungen, und das ist jetzt die große Erfahrung, die den großen Unterschied macht, wo das Leben perfekt funktioniert, ohne dass überhaupt ein Beobachten wahrnehmbar ist. Man nennt das Erwachen. Wenn man diese Erfahrung gemacht hat, dass das Leben perfekt funktioniert, viel besser als vorher, ohne diese sogenannten Ich-Funktionen, diese zusätzlichen Funktionen, alles zu einem vermeintlichen Mittelpunkt in Beziehung zu setzen: Also ein Mittelpunkt im Erleben, ein Mittelpunkt im Sehen, jemand von dem das Denken ausgeht, jemand der dieses und jenes macht, also der Macher, der Tuende, das Subjekt - wir merken, dass das überflüssig ist und dass es sogar auch bei Normal-Menschen immer mal wieder aussetzt, zum Beispiel im Moment des Einschlafens oder in Momenten der Überraschung oder durch starke Freude. Es gibt immer wieder mal solche Aussetzer.

Dann führt uns das zu dem Schluss, dass es dieses stabile individuelle Selbst nicht gibt. Es wandelt sich, alle Funktionen dieses individuellen Selbst, alle Inhalte wandeln sich. Und es ist diskontinuierlich, es ist nicht immer vorhanden, es ist also nicht stabil. Aber es ist individuell, und wir unterscheiden uns genau darin. Wir unterschreiben uns darin, wie wir denken, wie wir fühlen, wie wir beobachten, was für Erinnerungen wir haben, darin unterscheiden wir uns. All das, in dem wir uns unterschreiben, das ist individuell und es ist Prozess.

Es gibt aber Bereiche, in denen wir uns nicht unterscheiden. Das ist, dass bei uns die Prozesse auf ähnliche Art und Weise ablaufen. Also die Qualitäten des Seins, des grundlegenden Seins, dass wir da eine Weiträumigkeit innerlich erfahren, dass es ein kontinuierliches Gewahren gibt, ein kontinuierliches Bewusstsein, dass da unbehindert alles Mögliche auftauchen kann und dass es sich wieder auflöst, dass da ein feines Unterscheidungsvermögen am Werk ist und dass da gestaltende Kräfte am Werk sind - das alles ist uns allen gleich. Das wissen wir subjektiv, dass das bei mir so ist, und wenn ich mit anderen spreche, bestätigen sie mir, ja, wenn ich bei mir hineinschaue, ist das bei mir auch so. Und es ist sogar noch so: Wenn die Ich-Funktionen aussetzen, also diese klassischen Ich-Funktionen, diese sekundären beobachtenden dualistischen Funktionen. Selbst bei Erwachten laufen diese grundlegenden Qualitäten des Geistes weiter, sie sind weiter da.

Das ist schon mal die Unterscheidung zwischen dem instabilen Ich, mit Wandel, prozesshafter Natur, wo sich auch unser ganzes Karma zeigt, also die individuellen Prägungen, Vorlieben und so, und den stabilen Aspekten, den verlässlichen Aspekten von uns selbst. In diesen verlässlichen Aspekten von uns selbst kommt noch etwas hinzu, und zwar, dass dieses fließende natürliche Sein voller Qualitäten ist: Die grundlegende Qualität mitzuschwingen, in Resonanz zu sein. Diese grundlegende Qualität führt dann dazu, dass man über Mitgefühl spricht, über Liebe spricht, über Fürsorge, über Freigiebigkeit, aber alles hängt mit dieser grundlegenden Fähigkeit zur Resonanz zusammen. Freigiebigkeit entsteht aus Resonanz, wir schenken, weil wir spüren, dass etwas fehlt und weil wir uns da hineinversetzen können. Liebe ist das selbstlose Unterstützen von jemanden in seinem Bedürfnis, glücklich zu sein, weil wir uns da einfühlen können, wie das sich anfühlt, da kommt die Herzensregung des Liebens. Aber all das ist diese grundlegende Resonanz.

Die Summe dieser immer vorhandenen Qualitäten, also verstehen zu können, mitschwingen zu können und diesen fließenden, natürlichen, unterscheidenden Geist zu haben, wird manchmal „Wahres Selbst“ genannt. Zum Beispiel Ramana Maharshi oder andere, auch in der Advaita-Tradition, habe ich gehört, nennen das manchmal das „Wahre Selbst“. Dem ist nichts entgegenzusetzen. Man könnte das auch ein



gesundes Ich nennen, weil es durch nichts gestört ist, nicht von sekundären Prozessen. Es kann gestört werden, klar, dass ist da, wo wir uns in unsere alte Burg immer wieder flüchten. Das nennt man dann die Ichbezogenheit, die alte Burg nennt man Ichbezogenheit. Diese Burg, diese Festung des Ichs, die lösen wir auf durch die Praxis. Da merken wir, das ist eine Illusion, es gibt nichts Stabiles. Daran arbeiten wir. Diese Illusion von etwas Solidem, in dem wir es uns etwas neurotisch, zwangsneurotisch, eingerichtet haben, die löst sich, ist nicht haltbar, ist einfach nicht haltbar, entspricht nicht den Tatsachen.

Und mehr und mehr kommt das zum Vorschein, was die eine Tradition „Buddhanatur“ nennt, andere Traditionen das „Wahre Selbst“, andere Traditionen nennen es den "Göttlichen Funken“, es gibt so viele Ausdrücke dafür. Wir können es auch „Tao“ nennen, wir können alle Begriffe dafür nehmen, die wir gerne wollen. Dem Forschungsergebnis, dass es so ist, dem tut es nichts zugut und nichts zuleide. Wir können alle Begriffe dafür nehmen. Wir können es „das Wahre“ nennen, wir können es „das All-Gute“ nennen. Das ist was passiert, dass das, was Illusion, was Täuschung ist, wo etwas Solides mir vor-schwebt, sich auflöst. Das Ganze beginnt deutlicher zu werden, dass in dem allgegenwärtigen Guten mit seinen Qualitäten, diesem Grund-Guten, der Grund-Natur des Seins, wir nennen das auch die „Basis von allem“ im tibetischen Buddhismus, *ālaya* auf Sanskrit, dass diese Basis von allem individuell eingefärbt wird. Die individuellen Färbungen sind individuell und dynamisch, und die grundlegenden Qualitäten sind auch dynamisch, aber immer da. Sie haben so einen ewigen Charakter, sie haben so einen ewigen Geschmack. Wir können jederzeit da hineinflinden, sie sind immer da und sie sind immer gleich. Das ist das Interessante an der Erfahrung des Dharmakaya, des Erwachens dieser grundlegenden nondualen Dimension, dass sie immer gleich ist, und zwar für alle Lebewesen. Das ist also etwas total Verlässliches. Sie ist dynamisch, aber immer gleich. Das, was individuell ist, ist auch dynamisch, ist nicht stabil, aber von Person zu Person verschieden.

In dem herkömmlichen Seelenbegriff wurden Aspekte von beidem zusammengeworfen. Dieser Seelen-Begriff ist keine christliche Erfindung, den gab es schon vor dem Christentum. Das war der alte Atman-Begriff zum Beispiel auf dem indischen Subkontinent. Der alte Atman-Begriff, nicht unbedingt das, was ihr heute von indischen Lehrern hört.

Da wurde und wird im Christentum, ich spreche jetzt mal vom Christentum, weil ich das etwas besser kenne, da geht man von einem individuellen Wesenskern aus, der durch die ganze Existenz hindurch geht, eventuell noch in Fegefeuer und Hölle geläutert wird und dann irgendwann im Paradies landet. Und das ist das individuelle Selbst, was wie gleichbleibt.

Das Problem ist, dass das dem Forschen nicht ganz standhält, es findet da diese Vermischung statt. Das Individuelle kann nicht gleichbleiben. Es ist diskontinuierlich. Es sind Kräfte, die wirken, es ist immer anders. Das individuelle Erleben von Tilmann, wenn der Tilmann eine Seele hätte, dann würde diese Seele von Tilmann in seiner frühen Kindheit und jetzt und in späteren Leben und dann im Paradies oder wo auch immer, in der Hölle, wo er dann schmort - als Individuum ist das nicht gleich, aber in der Qualität des Seins gleich.

Und so haben wir nicht unterschiedliche Seelen, die irgendwie auf ihrer Reise sind, sondern wir haben etwas Gleiches, unsere Geistesnatur, die in ständigem Wechselspiel, abhängig von Erfahrungen, unterschiedlich überlagert wird von unseren dualistischen Mustern. Und diese Überlagerungen gehen nicht eins zu eins von einer Existenz in die andere oder von der Kindheit ins Erwachsenenalter, ins Greisenalter, in den Tod und dann ins Paradies. Die wandeln sich ständig. Auch wir haben uns schon unglaublich geändert.

Deswegen ist an dem Seelenbegriff des Christentums oder dem Atman- Begriff auszusetzen, dass der Begriff etwas Ewiges vorgaukelt, was individuell wäre. Das Ewige ist aber nicht individuell, sondern universell. Wir haben eine universelle Seelenqualität, so könnten wir das ausdrücken, die tatsächlich alle Prozesse begleitet, die von einem Leben ins nächste geht, usw. und mal in der Hölle schmort und

mal im Himmel Bananen isst, und die ist immer gleich, die geht tatsächlich weiter. Diese Qualitäten gehen durch alle geistigen Prozesse weiter. Das Individuelle ist ständig wandelnd, wechselt ständig.

Und im individuellen Greifenden, in den individuellen dualistischen Prozessen steckt das Leid. Dort wird die Spannung erzeugt, die kommt nicht aus den grundlegenden Qualitäten des Geistes. Spannung entsteht, wenn unser Verhalten, unser Wollen und Befürchten im Widerspruch zur Wirklichkeit steht. Wenn sich dieser Widerspruch zu Wirklichkeit auflöst, das nennen wir Nirwana. Nirwana ist das Ende des Widerspruchs zwischen Ideen über das Leben, Vorstellungen, Meinungen, Absichten, und dem, wie das Leben tatsächlich ist. Und der wichtigste Widerspruch ist, etwas Beständiges dort anzunehmen, wo es unbeständig ist. An etwas festhalten zu wollen, was sich nicht festhalten lässt. Gegen etwas zu kämpfen, gegen das man gar nicht zu kämpfen braucht, das durch das Kämpfen immer stärker wird. Das sind die größten Widersprüche.

Die werden durch Dharmapraxis aufgelöst, und dadurch werden wir geschmeidiger, es wird alles viel geschmeidiger. Wir sind im Einklang mit dem, wie es ist. Wir sind weiterhin Individuen, die unterwegs sind. Wir sind Geistesströme. Diese Geistesströme sind individuell gefärbt und haben alle diese selben Grundqualitäten. Das war schon so, bevor wir das erkennen, und das wird immer so sein. Was passiert, ist nur, dass wir uns nicht mehr anders verhalten, mit anderen Einstellungen durch die Welt gehen, als was der Wirklichkeit, also dem, was wir beim Forschen herausgefunden haben, entspricht. Forschungsergebnis durch meditative Schau wird abgeglichen mit der Zeit mit unseren Annahmen über die Wirklichkeit. Die lösen sich auf, die falschen Annahmen lösen sich auf und neue Annahmen bilden sich gar nicht. Wir sind im direkten Einklang mit dem, wie es ist, und brauchen gar keine neuen Meinungen. Wir brauchen keinen neuen Glauben. Wir brauchen nichts zu glauben. Wir brauchen nur hinzuschauen.

Deswegen ist der Buddhismus keine Religion, und deswegen führt der Buddhismus jenseits aller Vorstellungen über die Wirklichkeit, weil wir sie direkt erleben. Und jeder erlebt sie subjektiv. Und das Überraschende ist, dass wir uns bestens verstehen. Also subjektive Erfahrung kann sogar in solchen Worten kommuniziert werden, wie Meister Eckhart in seinen Predigten, was von den Worten her krass anders ist als Buddha-Dharma im klassischen Vokabular, aber irgendwie versteht man sich. Man scheint über dasselbe sprechen. Und da mal ein hinduistischer Meister, dort ein Sufi, dann wieder ein völliger Agnostiker, der irgendwie aus einer anderen Tradition kommt. Man versteht sich, wenn man tief genug geforscht hat. Man hat so tief geforscht und es hat sich uns offenbart, wie es ist. Und tatsächlich geht damit immer einher, dass der Stress aufhört.

Das ist gemeint mit diesen Begriffen. Wie ihr damit hantiert, bleibt euch dann wirklich selbst überlassen. Ihr braucht den Ich-Begriff gar nicht über Bord zu werfen, der ist total Klasse. Schreibt es bitte klein, das „ich“. Die groß geschriebene Weise mit dem Ausrufezeichen dahinter führt zu Spannungen, wenn wir das Ich für so wichtig halten. Aber wenn wir über dieses Ich sprechen als diesen temporären Prozess, der durch dieses Leben geht, sich ständig wandelt, grundlegende Qualitäten mit allen anderen teilt, wo wir gar nichts Besonderes sind – wir brauchen gar nicht stolz zu sein auf unsere Buddha-Qualitäten, die hat jeder. Kein Grund für das Ich, sich abzusondern. Wir sondern uns nur ab durch unsere individuellen Färbungen.

Und jetzt kommt der Clou an der ganzen Geschichte: Diese individuellen Färbungen haben sogar noch etwas Gutes, wenn wir erwachen. Die Erwachten sind sich auch nicht gleich, die sind auch unterschiedlich. Die Buddhas sind sich nicht gleich, die haben nur alle vollen Zugang zu diesen innewohnenden Qualitäten, aber ihre Prägungen, die Bodhisattva-Wünsche, die sie auf diesem Weg gemacht haben, ihre Aktivitäten, die zeigen sich individuell verschieden in dieser Welt und frei von Ichanhaften. Buddhas sind unterschiedlich. Sie lehren alle dasselbe, nämlich diese Forschungsergebnisse, wie Professoren an der Universität, die immer dieselben Forschungsergebnisse ihren Schülern beibringen, aber jeder Professor ist anders. Jetzt sind es aber Liebes-Professoren, es sind Erwachens-Professoren. Es geht nicht

um chemische Formeln oder irgendwas anderes, aber es ist eine Naturwissenschaft, es ist eine Geisteswissenschaft, die so exakt ist, dass man sie eigentlich in den Bereich der Naturwissenschaften stellen müsste, denn es geht nicht um Meinungen, es geht nicht um Philosophie. Leider ist auch die Psychologie zu stark von Meinungen geprägt. Das versuchen sie ja zu ändern, aber ... zu stark eingefärbt. Auch die anderen Geisteswissenschaften Soziologie, Politik, Geschichte usw. sind sehr stark eingefärbt von Anschauungen.

Was dem Dharma ausmacht: Die Reise besteht darin, sich dieser Anschauung zu entledigen und in ein direktes Erfahren, in ein direktes Erleben zu kommen. Und dann sagt der Buddha sogar: „Wenn du in dieser direkten Schau angekommen bist, dann kannst du den Dharma der Worte, der dich wie ein Floß übers Wasser gebracht hat, über den Strom des Leidens, den kannst du am anderen Ufer liegenlassen. Du brauchst die Worte nicht mit dir zu schleppen“. Wenn du dann in Sufi-Kreisen unterwegs bist, dann lehrst du den Dharma, dann kommunizierst du den Dharma mit Sufi-Worten. Oder wenn du auf Chinesisch unterwegs bist, kommunizierst du ihn auf Chinesisch. Und die chinesischen Übersetzer hatten kein besseres Wort für Dharmakaya als Dau, das berühmte Tao vom Taoismus war deren Übersetzung für Dharmakaya. So hat der Buddhismus zwischen dem vierten und achten Jahrhundert nach China gefunden. Die haben genau das Wort genommen, weil es dem am nächsten kam. Und so werdet ihr im christlichen Umfeld vielleicht das Wort Gott dafür einsetzen, aber der Gott in jedem von uns, das All-Gute, hört ihr „Gott-Gut“, das All-Gute in uns ist die Gottes- oder ihr könnt gerne auch sagen Christus-Natur in jedem von uns.

Ihr werdet das Floß der traditionellen Buddha-Dharma-Worte hinter euch lassen und die Worte benutzen, die in eurem Kontext angemessen sind. Und da kann es sein, dass jemand einfach das Wort Seele braucht. Das Wort Seele spricht und es ist so geladen mit tiefem Verbundensein mit meinem „Wahren Selbst“, ja dann benutzen wir halt das Wort Seele, nur müssen wir das etwas neu benutzen, nicht ganz in der alten christlichen Art. Versteht ihr? Das ist so wichtig, dass ihr flexibel werdet.

Früher als junger Dharmalehrer ging mir jedes Mal, wenn jemand das Wort Seele benutzte im buddhistischen Kontext, ging mir der Deckel hoch, also der Hut lupfte sich. Heute bin ich da ganz gelassen und nutze das sogar selbst in Gesprächen und Einzelgesprächen. Wenn ich spüre, dass das dem anderen gemäß ist, würde ich sagen, ja, trau deiner Seele, und damit meine ich, trau deinem Wahren Selbst. Und wenn wir sagen würden – ich mache das in öffentlichen Unterweisung normalerweise nicht – da geht eine Seele von einem Leben zum anderen, dann müsste es wenigstens eine dynamische Seele sein. Das ist die kleine Änderung, die wir vornehmen müssen.

Es ist keine stabile Seele, sondern es ist die Kontinuität von Prozessen im Erleben. Diese individuellen Prozesse, mit denen wir jetzt gerade zuhören, mit denen wir jetzt gerade zustimmen, überlegen, vielleicht sogar gleichzeitig forschen, all diese Prozesse gehen weiter in uns, die ganze Zeit. Wir dürfen die Seele nennen, da spricht nichts dagegen, aber sie sind dynamisch. Das ist das kleine Bisschen, was wir beifügen würden.

Und wenn ich jetzt noch mal Bezug nehme auf etwas, was ich ganz zu Anfang dieses Retreats gesagt habe, dann würden wir auch in der Atman-Brahman-Lehre Atman, die individuelle Seele, als dieses dynamische Geschehen, verbunden mit all den innewohnenden Qualitäten betrachten, also die grundlegenden Qualitäten des Seins immer vermischt mit dem individuellen Erleben. Und wenn sich das ganz im Brahman auflöst, das bedeutet so viel wie, dass aller Stress, alle stressauslösende Ichbezogenheit sich im Atman befreit hat, sich gelöst hat und dieses Atman zum „wahren Selbst“ wird, auch dynamisch, zu diesen wahren Qualitäten, zu diesem, könnte man sagen, Gott in uns erwacht, dass wir eins werden damit.

Es ist eine Neuinterpretation dieser alten Begriffe aufgrund der Forschungen, die wir machen können, die wir alle mit unserem klaren Geist machen können. Und dann merken wir, ah, nicht ganz falsch, aber

die Begriffe lagen ein kleines bisschen daneben. Wir können Sie weiter nutzen, wir müssen nur schauen, dass wir Menschen nicht weitere Illusionen vermitteln. Also wenn wir über Ich und Selbst sprechen, über Seele, Atman, Brahman usw., dann müssen wir nur drauf achten, dass wir Menschen helfen, nicht weitere Illusionen zu nähren von einem stabilen, getrennten, individuellen Selbst. Das gibt's nicht. Das Individuelle ist nie getrennt, es ist immer unter Einfluss von allen möglichen Faktoren, von allem, was wir erleben, es ist immer dynamisch, es ist nicht stabil. Auch das Verlässliche und in diesem Sinn stabile ist ein dynamisches, aber es ist universell. Es ist nicht etwas, was einen Unterschied zwischen dir und mir machen würde. Die grundlegenden Qualitäten des Geistes sind immer universell.

Und aufgrund dieser universellen überall gleichen Qualitäten gibt es so Phänomene wie diese Resonanz, dieses Sich-einspüren-können, sogar Gedanken lesen, Telepathie usw. Wir sind nämlich durchlässige Phänomene, wir sind keine abgegrenzten Geistesströme. Wir sind ausreichend kontinuierlich in den Kräften, die in uns wirken, aber eben nicht vollständig abgegrenzt.

In diesem Feld des Seins kommt es zu ständigen Quereinflüssen mit allen möglichen anderen. Und zwar mit jedem von euch, wo ich in die Augen schaue, die Augen und die Augenpartie sind so ein Ort, wo man ganz viel merkt, das geht euch ja auch so. Schaut ihr jemand in die Augen, kriegt ihr unglaublich viel mit. Es kommt sofort zu einer Schwingung. Wir ahnen, wir spüren, und wir liegen gar nicht so daneben, wir spüren ganz schön viel. Und das geht unser ganzes Leben so weiter. Das geht durch Händedruck, das geht natürlich durch das Erleben der Gesamtperson. Wir brauchen manchmal nur eine Bewegung zu sehen und wir wissen schon so viel. Wir beeinflussen uns ständig gegenseitig. Wir sind keine abgegrenzten Geistesströme, wir sind nur Geistesströme, in denen bestimmte Mechanismen mit erstaunlicher Konsequenz sich ständig fortsetzen, sich ständig wiederholen. Sie sind im tiefsten Untergrund kontinuierlich aktiv.

Auch Karma ist nicht etwas, was irgendwo abgelegt ist und dann irgendwann später reif wird, sondern es ist eine Dynamik, es ist eine karmische Dynamik, die ständig aktiv ist. Und je tiefer wir forschen, desto mehr kriegen wir ein Gefühl für diese Untergrund-Dynamik, das was wir *ālaya* nennen, dieses Grundbewusstsein, das normalerweise völlig unbewusst ist, ist für Yogis in ihrem völlig offenen Geisteszustand durchaus zugänglich. Wir können die Wirkströme der karmischen Einflüsse, der karmischen Vorlieben und Abneigungen usw., der karmischen fixierenden greifenden Kräfte, wir können sie nämlich wahrnehmen. All das sind nicht Hypothesen, das sind Beobachtungen, die wir beschreiben. Und da merken wir, wie dynamisch das alles ist: Wie es sich auflöst, wenn es nicht weiter bedient wird, wie es zur Klärung kommt und dann nicht wieder aktiv wird usw., all diese Prozesse können wir direkt erleben. Und das sind wir. Und das nennen wir Ich, ich und du und wir, wir sind solche Felder, denen wir diese verschiedenen Bezeichnungen geben können.

Ich lade euch ein zu forschen. Ich bin jetzt in der Rolle desjenigen, der uns so ein paar Forschungsergebnisse der langen, langen Menschheitstradition, dieser Weisheits-Tradition weitervermittelt. Ich bin selbst von meinen Lehrern angehalten worden, dazu zu forschen. Es gibt Anleitungen, wie man das macht. Genau wie im Labor in der Uni gibt es Hinweise, wie man das macht, wenn man schnell zu Ergebnissen kommen möchte. Und dann gibt es natürlich wie immer die Möglichkeiten auch langsamer vorzugehen. Dann hält man sich nicht an die Vorschläge der erfahrenen Professoren, sondern versucht es mal anders.

So habe ich das damals im Bio-Chemie-Labor auch gemacht. Ich habe einfach gedacht, da beim Greifen mit der Pinzette kann ich doch auch mal ein paar Tropfen mehr reinschmeißen oder ein bisschen weniger. Da, haut die bio-chemische Reaktion nicht mehr hin. Und so ist das auch im Geist. Um wirklich in der Tiefe forschen zu können, ist es gut, die Hinweise zu beachten, damit wir mit der richtigen Dosis Liebe und Mitgefühl unterwegs sind, mit der ausreichenden Dosis an Entspannung, verbunden mit ein bisschen Vertrauen und Gelassenheit usw. Also, die Rezepte für das entsprechende Forschen liegen vor.

Die Variationsbreite ist nicht so riesig. Bestimmte Zutaten darf man beim Forschen, bei dieser Art von Kochen, nicht weglassen, das kommt nicht gut. Das ist, wie wenn das Salz fehlen würde.

So viel dazu. Das wollte ich euch so mitteilen über diesen komplexen Bereich des Seins mit den vielen Begriffen, die das so bekommt. Es gibt sicherlich Fragen. Ich habe groß ausgeholt, ihr braucht auch nicht alles zu verstehen, weil ihr vielleicht nicht mit allem schon Kontakt hattet. Gibt es etwas, was ihr jetzt dazu klären möchtet?

*Teilnehmer/-in: Die individuellen Anteile des Geistesstroms sind vergänglich und die universellen nicht? Und die Er wachten haben auch individuelle Anteile, aber haften daran nicht an?*

Ja ziemlich exakt. Nur das Wort Anteile, das stammt jetzt von dir. Bei Anteilen hat man so das Gefühl, Teile von einem Ganzen. Von daher ist das Wort nicht so angemessen. Es sind Qualitäten des Seins, die alles durchweben. Diese Qualitäten des grundlegenden Geistes durchweben sogar unsere Verwirrung, sie sind mitten in der Verwirrung auch noch da, diese Grundqualitäten des Geistes. Das sind also keine Anteile, sondern Grundqualitäten oder Eigenschaften des Seins. Das ist der einzige Unterschied. Und dann die individuellen Einfärbungen sind auch keine Anteile, die irgendwie ein getrenntes Teil des Ganzen sein würden, sondern sind Einfärbungen, die so stark sein können, dass sie die Grundqualitäten wie ausbremsen. Bei Er wachten bremsen diese individuellen Einfärbungen die Grundqualitäten nicht mehr aus.

*Teilnehmer/-in: Ist das Weitergehen nach dem Tod für uns erlebbar, oder muss das geglaubt werden?*

Das mit dem Weitergehen, nachdem sich Geist und Körper trennen, das würde ich jetzt dahingestellt lassen, denn das müsstest du ja jetzt glauben. Das kannst du jetzt nicht erforschen. Das braucht feinere Geisteszustände, um da zu zunehmender Sicherheit zu kommen. In meinem eigenen Prozess war diese Frage nach der Wiedergeburt oder dem Weitergehen dieser Geistesströme erst so ab dem fünften intensiven Retreat-Jahr innerlich klar, obwohl ich immer noch keinen verlässlichen Zugang hatte zu Geistesströmen, die verstorben sind. Hier und da leuchtet das mal auf, aber bei mir ist das durchaus nicht so stabil, dass ich da so ganz verlässlich drüber sprechen könnte.

Aber aufgrund meiner Erfahrung mit der Natur des Geistes bin ich zu der Gewissheit gekommen – ich würde sagen, das muss man jetzt Gewissheit nennen, das ist mehr als Vertrauen – dass es gar nicht anders sein kann. Und dann habe ich halt so viel Kontakt mit Menschen gehabt, die verlässlichen Zugang zu diesen Dimensionen jenseits der Todesscheide haben, also wo dieser Geistesstrom tatsächlich weitergeht, dass mich das schon sehr beeinflusst hat, weil ich so viel sehr, sehr Überzeugendes mit denen geteilt habe. Das ist dann die zusätzliche Bestärkung durch Kontakt mit erwachten Menschen oder einfach mit Menschen, die zwar nicht erwacht sind, aber in diesem Bereich ausgeprägte Antennen haben.

Also ihr braucht das nicht zu glauben. Ihr könnt den Dharma praktizieren, ohne an Wiedergeburt oder irgendetwas dergleichen glauben zu müssen. Tut es einfach in den Sack der ungeklärten Fragen. Wir gucken immer mal wieder rein, welche wir jetzt der weiteren Forschung so zugänglich machen können. Und bei mir ist es so, dass in dem anfänglich riesigen Sack der ungeklärten Fragen jetzt immer noch ein guter Bodensatz ist. Das sind immer die Fragen, wo ich euch ausweiche. Und dann gibt es einen großen wachsenden Sack mit geklärten Fragen, also wo die Antworten durch das Erforschen klar sind. Und das ist der Bereich, worüber ich gerne spreche.

Der Auftrag meines Lehrers, also von Gendün Rinpotsche war an uns alle, an alle Lehrer: Sprecht über das, was ihr persönlich erfahren habt, da seid ihr im sicheren Bereich. Ihr braucht keinen Glauben zu vertreten, ihr braucht keine Lehre zu vertreten, die nur angelesen ist. Damit nutzt er niemandem. Sprecht

über das, wo ihr sicher seid, was ihr persönlich erfahren habt. Damit kann ich sehr gut leben, das freut mich sogar, das freut mich riesig, das zu tun. Und das möchte ich euch auch gleichzeitig weitergeben. Sprecht über den Dharma, aber sprecht über die Bereiche, die ihr persönlich erfahren habt. Dann seid ihr lichte Boten, Botinnen in der Welt, die das Licht des Dharmas weitertragen, ohne dass ihr Menschen zu neuen Glaubensvorstellungen überreden müsstet.

*Teilnehmer/-in: Frage nach Wir-Konstrukten (Wirtschaft, Kultur, Ethnien etc.).*

Eigentlich sind diese Wir's, von denen du sprichst, Ethnien, Länder, Fußballmannschaften und dergleichen, das sind Ausweitungen des Ichs. Sie sind gar kein echtes Wir. Es ist ein Wir, das andere ausschließt. Ein Wir, was auf Unterschieden beruht, nicht auf Gemeinsamkeiten. Das einzige Wir, in dem wir gut unterwegs sind, ist wenn wir alle einbeziehen. Dann sind wir wirklich im Wir. Alle einbeziehen, auch die Vierbeiner und die Insekten, alles, was kriecht und fliehet. Nur das Wir ist ein wirklich hilfreiches Wir. Also ein Familien-Wir, was die Nachbarn-Familie ausschließt, ist kein tolles Wir. Ein Familien-Wir, wo man lernen kann, im Wir-Modus zu funktionieren, also zu teilen, aufeinander zu achten und was dann offen ist für die Nachbarschaft und für die Menschen, denen wir begegnen, das ist ein tolles Wir, das ist ein hilfreiches Wir.

Wir brauchen ja Situationen, in denen wir das Wir lernen können. Wir sind ein vorübergehendes Wir hier jetzt während dieses Retreats, und wenn wir hier miteinander Dinge lernen, die dann anderen zugutekommen und wo andere auch jederzeit dazu wachsen können, dann ist das sinnvoll, da als Gruppe so unterwegs zu sein. Aber wenn es zu irgendeiner Form von Ausschließlichkeit kommt, dann ist das vielleicht nicht mehr so heilsam.

*Teilnehmer/-in: Frage nach der Forschungsrezeptur*

Gerne: Zwei Löffel Vertrauen, drei Löffel Mitgefühl, vermischt mit fünf Löffeln klarer Geist, angesetzt mit einer guten Portion Geduld, mittels Segen verrührt, jeden Tag aufgefrischt mit einer Portion Liebe, drei oder vier Esslöffel usw. Viel Weisheit, viel Seinsverständnis, und das Ganze sehr spielerisch, auf keinen Fall sich ernst nehmen in dem Prozess. Ihr versteht schon. Dieses Buch von Gendün Rinpoche ist ein Kochbuch. Das Buch „Ozean des wahren Sinnes“, was ich auch so gerne lese, ist ein Kochbuch vom neunten Karmapa über Mahamudra, das steht genau drin, worum es geht und wie es funktioniert. Und tatsächlich, da ich bei einem guten Chefkoch gelernt habe, konnte ich eine Rezeptur nach der anderen austesten und kam zu den Ergebnissen, dass es tatsächlich so stimmt. Das ist persönliche Erfahrung. Deswegen bin ich da so sicher drin, weil ich jede dieser Empfehlungen tatsächlich auch ausgetestet habe.

Und das liegt jetzt an euch. Es gibt das Brot für jeden Tag, und es gibt die Kuchen für die besonderen Situationen. Dann gibt es hier und da eine kleine Tarte, einen kleinen Amuse bouche, die gibt es so zwischendurch. Es gibt auch Fastentage.

*Teilnehmer/-in: Sind die karmischen Kräfte universell?*

Dass jeder von uns karmische Kräfte in sich wirken hat, das ist eine Tatsache, die man verallgemeinern kann, die universell ist, bloß stimmt sie für die Erwachten dann nicht mehr. Das ist das, was wir dann im engeren Sinne karmische Kräfte nennen, befreites Karma. Das ist erwachte Aktivität geworden. Das ist nicht mehr karmische Kraft im Sinne von etwas Verschleiern. Die Grundqualitäten der karmischen Kräfte, soweit wir sie in diese Emotionen auffächern können wie Anhaften und Ablehnen und Nicht-Wissen-Wollen, da kann man auch sagen, das gilt überall. Und dann welche feineren emotionalen

Einfärbungen diese Kräfte haben, die zu bestimmten Schleiern führen, das wird dann immer individueller. Je mehr du ins Detail gehst, desto mehr wirst du sehen, dass du dich von deinem Nachbarn erheblich unterscheidest, obwohl ihr beide euch durchaus klar austauscht darüber, was Stolz mit euch macht, was Begehren mit euch macht. Da sind wir uns so ähnlich, dass man fast von universellen Geistesgiften sprechen könnte. Also man kann auch in dem Bereich der Verwirrung ganz schön viele Züge wahrnehmen - auch wie man sich da hineingesteigert, wie sich solche Filme aufbauen - das ist schon verallgemeinerbar. Das ist bei allen fast gleich. Aber gerade in dem Bereich, wie es sich aufbaut und was einen triggert und so, da sind große individuelle Unterschiede. Und da muss ich auch immer ganz genau nachfragen, wie das bei jemandem individuell ist. Während ich mir total sicher bin, dass die Art und Weise, wie es sich auflöst, bei allen gleich ist. Aber das hat mit der Natur des Geistes direkt zu tun, dass nichts Substanz hat. Aber wie sich jemand da hineinsteigert, wie die Schleier weiter genährt werden, welche Annahmen über die Wirklichkeit jetzt im Vordergrund stehen und so, dass ist individuell, das hat eine größere Bandbreite.

## 5.5. Weg der Meditation - Gedanken als Freunde (S. 214-215)

*Audio 21: 21 LT - S. 214 Gedanken. 24.07.19\_19.15*

Wir machen jetzt mit der Abend-Unterweisung im Kapitel der Meditation weiter auf Seite 214, wo es heißt: Gedanken als Freunde der Meditation. Wir haben aufgehört damit, dass das Ziel der Meditation nicht ist, wie ein Tisch zu werden. Das haben wir heute erfolgreich umgesetzt. Gendün Rinpotsche sagt:

**Angesichts der offensichtlichen Probleme, die für uns aus gedanklichen Verwicklungen entstehen, würden wir das Problem gerne kurzerhand beseitigen, indem wir alles Denken verbieten. Bei diesem ohnehin fast unmöglichen Unterfangen, Gedanken aus dem Geist zu verbannen, versucht ein Gedanke - das heißt eine Geistesbewegung - alle anderen zu unterdrücken. Mit großer Anstrengung lässt sich tatsächlich solch eine Diktatur aufbauen, die alle Bewegungen verbietet und jeden Gedanken im Keim erstickt. Aber das kann für unsere geistige Gesundheit gefährlich werden und ist sicher nicht unser Ziel.**

**Es geht nicht darum, die einzelnen Gedanken zu unterbinden, sondern darum, keine Gedankenketten zu unterhalten. Wenn der Geist aufkommende Gedanken nicht als Aufforderung sieht, zu reagieren und weitere Gedanken an sie zu knüpfen, wird er sie als Bewegung seiner selbst erkennen. Sich selbst in der Bewegung erkennend, bleibt der Geist gelöst und findet Ruhe.**

Bis hierhin könnt ihr so folgen, geht das? Sehr vertraut, so? Dann hören wir mal weiter:

***Gedanken sind kein Problem, nur  
das Haften an ihnen ist eins.***

Das ist so wichtig. Denkbewegungen sind wirklich kein Problem, egal was für geistige Bewegungen es sind, sie sind so schnell schon wieder vorbei. Das Haften an ihnen, das Haften an dem, was uns durch den Kopf geht, das führt natürlich dann dazu, dass wir beschäftigt sind, dass sich eins ans andere reiht, dass wir dann wie auch nicht mehr loskommen davon, uns verstricken und sich natürlich nicht nur Gedankenketten aufbauen können, sondern ganze Filme, ganze innere Szenarien, wo ich mich auch hineindecke in etwas, zum Teil in Probleme hinein, die vorher nicht da waren.

Ich möchte euch wieder dran erinnern, dass als wir diesen Text übersetzt haben, editiert haben, da war uns noch nicht so ganz klar, dass mit Gedanken hier alle dualistischen Geistesbewegungen gemeint sind. Also das müsst ihr immer mit berücksichtigen, alle Geistesbewegungen in diesem greifenden Geist.

Das ist kein Problem. Hier fahren z.B. irgendwelche Fahrzeuge vorbei und dann kommt zusätzlich zu der Klangwahrnehmung ein Gedanke „Motorräder“ oder „schon wieder diese Gleitschirmflieger“ - sogar ein bewertender Gedanke. Das alles ist kein Thema, wenn sich dann nichts weiter dranhängt. Dann merken wir das und lassen es schon wieder sein. Das ist so schnell vorbei.

Das ist schon ein recht grober Gedanke, den ich jetzt da als Beispiel genommen habe. Aber es gibt so viele kleine Impulse, die auftauchen, viele kleine Gedanken, und wenn wir nichts dranhängen, ist es ganz einfach. Ihr könnt das üben zu Hause, wenn ihr euch beim Meditieren ein Blatt neben euch legt, wo ihr – falls euch etwas Wichtiges einfällt, an das ihr zu denken habt - eine kurze Notiz macht, und damit ist es abgelegt und kann gelassen werden. Und nach der Meditation könnt ihr euch darum kümmern. Aber dass ihr das so lernt, wie das ist, einen Gedanken wahrzunehmen, und der ist auch nicht nur unwichtig. Aber weil wir jetzt gerade üben, weil wir jetzt gerade am Üben sind, in diesem nicht denken, frischen Gewahrsein zu sein, da legen wir die Gedanken einfach ab. Einzelne Gedanken stören nicht. Wir schauen, dass wir nicht in diese gedanklichen Fixierungen kommen, in dieses Beschäftigt-Sein.

Wenn im Mahamudra von Nicht-Denken die Rede ist – ihr kennt vielleicht die Trias: Klarheit, Freude, Nicht-Denken so als typische Meditationserfahrung – dann bedeutet das nicht, dass keine solchen Geistesbewegungen auftauchen, sondern es bedeutet, dass keine Gedankenketten stattfinden. Und Gendün Rinpotsche erklärt weiter:

**Wir dürfen Gedanken nicht abweisen, müssen aber wachsam sein gegenüber dem begrifflichen Denken, das sich fast automatisch als Folge einer Wahrnehmung einstellt.**

Also schaut, die erste Geistesbewegung wäre das Hören des Geräusches. Dann kommt als nächste Geistesbewegung das Identifizieren dieses Geräusches als ein vorbeifahrendes Auto. Und dann hängt sich noch ein emotionales Ding dran, wo wir sagen, schon wieder diese Gleitschirmflieger. Wir haben es grob gesagt mit drei Bewegungen zu tun. Das ist schon eine kleine Kette, aber es wäre gut, wenn sie da aufhörte. Bis dahin schaffen es die meisten nicht, einen Fuß in die Tür zu kriegen. Aber ihr merkt, wenn ihr ganz entspannt seid, dann kommt es nicht mehr zum dritten. Dann merkt ihr noch: Auto, und stopp. Aber der Nerv kommt nicht mehr, die Bewertung. Wenn ihr noch entspannter seid, merkt ihr, ihr könnt wahrnehmen und braucht nicht zu benennen. Nicht mal die Benennung - das Wort Auto - kommt in den Geist, obwohl ihr natürlich wahrgenommen habt, um was für ein Geräusch es sich handelt, aber der benennende Vorgang findet nicht mehr statt. Der ist auch Ausdruck von Anspannung. Dieses Benennen von dem, was wir in den verschiedenen Sinnesbereichen wahrnehmen, dient der Absicherung, dass wir uns wie innerlich sicher sind, das ist jetzt das, und das ist das, wir haben es erlebt.

Schaut mal, ihr könnt den Blick doch durch diesen Raum schweifen lassen. Ihr könnt sogar jeden anschauen, aber es findet gar kein Benennen statt. Ihr könnt euch umschauen, und ihr seht jeden, ihr habt ihn voll gesehen, aber ihr denkt nicht mal Frau, Mann. Ihr kennt nicht mal die Namen voneinander, ihr braucht sie auch nicht, aber ihr habt jeden gesehen. Das Sehen findet statt, und das Benennen muss nicht stattfinden. Es findet trotzdem ein Erkennen statt. Das ist ein vorbegriffliches Erkennen. Viele Geistesbewegungen sind vorbegrifflich. So kann ich zum Beispiel darüber schauen, da ist ein Blickkontakt, ich erlebe etwas, aber es findet gar kein Benennen statt. Merkt ihr, wieviel eigentlich vorbegrifflich stattfindet? Eigentlich alles, das ganze Leben findet erstmal nicht begrifflich statt.

Die begriffliche Verarbeitung dient der späteren Kommunikation, dient dazu, Erlebtes zu strukturieren, aber auch oft einfach, um mir Sicherheit zu geben. Manchmal ist es ein bisschen zwanghaft. In meiner Frühzeit als Student, als ich botanisch so interessiert war, da konnte ich an keiner Pflanze vorbeilaufen, ohne sie zu benennen: eine so und so und so, zwanghaft. Ja, so ist das in den Bereichen, wo schon viel Interesse hineingeflossen ist. Da kann es sein, dass wir aufgrund des wiederholten Interesses etwas zwanghaft geworden sind. Beobachtet es mal. All das können wir entspannen und wir können es aber



wieder nutzen, diese Prozesse, wenn wir dann kommunizieren wollen. Die stehen uns weiterhin zur Verfügung.

### *Unverständliche Frage*

Was sie fragt: Sie hat im Vipassana das Labeln, das Benennen, gelernt und es fast nicht mehr rausgekriegt aus ihrem Geist. Wobei das Benennen im Vipassana etwas anders ist als das, was ich jetzt beschrieben habe. Es geht immer darum, eine Distanzierung vorzunehmen und gleichzeitig wahrzunehmen, was für ein Prozess stattfindet, also Denken. Es findet kein Bewerten statt, blödes Denken, super Denken und so, also ein bewertungsfreies Benennen eines Prozesses. Dieses Benennen hilft uns, uns aus dem Prozess zu lösen. Und dann würde ich sagen, als Mahamudra-Praktizierender oder auch als Vipassana-Praktizierender können wir das dann noch nutzen, um in die Natur des Denkens zu schauen. Dieses Benennen ist aber eine recht grobe Methode und sollte nicht ständig angewendet werden. Sie ist ein zusätzlicher geistiger Prozess, der sich reinschiebt, der kultiviert wird von uns, um eine Dis-Identifikation zu ermöglichen und mitzukriegen, was läuft.

In der tibetischen Tradition wird das viel mit den Emotionen gemacht: Ärger, Staunen, Stolz. Man lernt, die subtilen vorbeihuschenden Emotionen ins Bewusstsein zu holen und zu benennen, damit etwas bewusster wird, wie allgegenwärtig diese emotionalen Stimmungen sind. Das gibt es da schon auch und soll nicht dazu führen, dass man ständig so rumläuft und immer alles benennt, sondern damit einem überhaupt bewusst wird, was da los ist. So erlebe ich diese Methode. Es ist gut, dass du dich draus gelöst hast, vielleicht wird sie dir irgendwann nochmal ganz hilfreich sein, um in einem Prozess klarer zu sein, dich weniger verwickeln zu lassen.

Ich weiß vom 16. Karmapa, dass er das sogar mit seinen Schülern gemacht hat, also dazu gehörten Situ Rinpoche, Shamar Rinpoche, Jamgön Kongtrül usw., dass wenn die mit ihm im Auto unterwegs waren, er sich manchmal umgedreht und gesagt hat: Eifersucht oder Stolz. Er hat ihnen als Lehrer geholfen, den Kindern, ihre Emotionen zu identifizieren. Das war nicht bewertend und nicht schlimm gemeint, sondern: Aufgepasst! Das war seine Art, diese unglaublich gelehrigen Kinder wach zu machen für das, was in ihrem Geist gerade abläuft, damit sie das schnell bemerken und dann natürlich auch lernen, damit umzugehen.

Also verschiedene Formen des Benennens. Wir sind aber oft nicht in so einem hilfreichen Benennen unterwegs, sondern in einem Benennen, was uns dann als Sprungbrett dient, um in eine Emotion zu rutschen. Ein Einsortieren unserer Wahrnehmungen aus emotionalen Standpunkten.

Ich spüre gerade mal hin, ob ich irgendwo noch Benennen benutze. Es findet schon statt. Ich glaube das Wichtigste, was als Benennen bleibt, ist zu bemerken, wenn Anspannung entsteht oder ein Greifen, dass das ins Bewusstsein geholt wird: Ah, Anspannung, Ah Festhalten, Greifen. Das ist bei mir nicht mehr mit einer Bewertung verbunden. Es ist total okay, aber dann weiß ich sofort, das ist nicht der Weg, jetzt ist die Praxis gefordert, weil ich ein Anzeichen bemerke dafür, dass jetzt gerade ein Greifen im Gange ist, was zu einer Anspannung führt, zu einer subtilen Identifikation. Das hilft mir noch, das zu identifizieren, da findet ein leichtes, kurzes Benennen statt. Also: Fast automatisch stellt sich als Folge einer Wahrnehmung unser begriffliches Denken ein.

**Laut Meister Gampopa, dem Hauptschüler von Milarepa, waren zu seiner Zeit viele Meditierende der Ansicht, Gedanken seien ein Makel. Deshalb unterdrückten sie jegliche geistige Bewegung und konzentrierten sich dabei so sehr, dass sie schließlich in einen Zustand ohne Bewusstsein verfielen, ähnlich dem einer Ohnmacht. Das ist eine falsche Art zu meditieren.**

Das ist wie so ein blanker Geist, ein Geist, in dem wirklich keine Geistesregung mehr auftaucht und in dem kein unterscheidendes Bewusstsein mehr aktiv ist. Man hält das für Meditation und kann darin verweilen, stundenlang, tagelang, ohne zu essen und zu trinken. Also es fühlt sich nach etwas

Besonderem an, löst Anhaftung aus. Das ist ein schöner ruhiger Ort, aber führt nicht weiter. Ihr seid gar nicht in Gefahr, da reinzufallen.

*Teilnehmer/-in: Gibt es das, dass Meditierende in Ohnmacht fallen?*

Das gibt es ganz wenig. Also hier im Raum ist das mal vor Jahren passiert, dass jemand so bewusstlos geworden ist, aber passiert sonst eigentlich nicht. Das müsste man mit der Person selbst ganz genau unterscheiden, ob es Bewusstlosigkeit durch Kreislaufkollaps ist, also dass der Blutdruck so runter geht, oder ob es Schleier sind, die aktiviert werden, die bewusstlos machen usw. Man muss es wirklich individuell anschauen. Aber es ist kein bekanntes Phänomen. Es ist in all den Jahren, in denen ich Drei-Jahres-Retreats begleitet habe, nie aufgetaucht und ich war sehr überrascht, dass es hier auftauchte, aber es schien einfach ein sonstiges gesundheitliches Problem zu sein.

Gendün Rinpotsche sagt:

**Es geht darum zu erkennen, dass alles Denken, dass alle Gedanken, alle Geistesbewegungen, einfach Geist sind. Ihre wahre Natur ist identisch mit der Natur des Geistes.**

Also wir haben Gedanken, die uns durch den Kopf gehen. Egal wie emotional die sind - das können so Gedanken sein wie „blöder Typ“ oder „Oh, wie toll“. Es ist egal was, es kann auch nur ein Benennen sein - all das, all dieses Denken hat die Natur des Geistes. Und darum geht es, das zu erkennen. Wie machen wir das? Es ist schon beschrieben worden in den Tagen, die hinter uns sind. Wir beobachten, wir schauen hinein. Wir sehen, löst sich im Nu auf, hinterlässt keine Spuren, wenn kein Anhaften da ist, hinterlässt null Spuren, puff, wie eine Zeichnung in der Luft. Genauso ist es im Geist. Egal wie elaboriert unsere Zeichnungen sind, sie lösen sich auf. Das ist die Natur des Geistes.

Dass da lebhaft etwas entsteht und wahrgenommen wird, ist auch klar, ist auch Natur des Geistes. Mit dem: „Oh, wie toll“, das, was da an Bewegung ist und mit dem „blöden Typ“, was da an Bewegung ist, puff, da ist es und weg ist es. Keine Substanz und leer von einem Wesenskern, von Solidität. Merkt ihr, es ist alles da. Sehr kreativ, der Geist, sehr kreativ im Ausdrücken der Emotionen, ob angenehm oder unangenehm, ohne Substanz, unbehindert, schon ist wieder Platz für die nächste Manifestation. Es gestaltet sich damit ein Erleben, aber wie gesagt, es hat keine Substanz. Schon irre, oder. Und wir suchen nach der Natur des Geistes anderswo. Brauchen wir doch gar nicht. Da ist sie doch, vor unseren Augen tanzt sie, führt ihren Tanz auf. Alles, was da so tanzt in unserem Geist, zeigt uns die Natur des Geistes. Ich glaube, so etwas Ähnliches sagt jetzt Gendün Rinpotsche:

**Ähnlich den Wogen des Ozeans sind Gedanken die natürliche Bewegung des Geistes. Jede Welle hat ihre eigene Form und Größe, aber das Wasser der einzelnen Wellen ist das gleiche wie das des Ozeans selbst. Wir können die Wellen nicht vom Ozean trennen. Wenn wir dies dennoch tun und »Wellen« und »Ozean« wie auch »Gedanken« und »Geist« für getrennt voneinander halten, dann fallen wir in ein gedankliches Unterscheiden, das nicht der Wirklichkeit entspricht.**

Also wenn wir so Sachen sagen wie „Mein Geist hat Gedanken“ – da ist die Trennung. Ich habe Gedanken – da ist die Trennung. Etwas, was das Subjekt ist und etwas anderes, was das Objekt ist – da ist die Trennung. Und so laufen wir durch die Welt – wir trennen das unwillkürlich. Tatsächlich ist da einfach Denken, und dieses Denken ist Geist. Der Geist denkt gerade. Der ist nicht noch mal extra. Da ist nicht ein Geist, der von irgendwo anders her Gedanken reinholt oder von irgendwo, aus irgendetwas etwas ihm Fremdes produziert oder vielleicht sogar darunter leidet. „Mein Geist leidet so sehr unter seinen Gedanken!“ – merkt ihr, unsere Sprache ist so verräterisch und drückt genau diese Spaltung aus. Tatsächlich ist da Denken. Manche Formen des Denkens sind anstrengender als andere, weil so viel Spannung damit einhergeht und damit auch zusätzlich noch erzeugt wird.

*Teilnehmer/-in: Aber wir haben doch keine andere Sprache.*

Ja, wir entwickeln sie jetzt gerade, die Dharma-Sprache. Die Verben und Adjektive bleiben übrig. Dieses ganze Vergegenständlichen durch die vielen Substantive und immer die Spannung zwischen Subjekt und Objekt, das ist in unserer Sprache so stark drin, dass wir auf diesen Schienen laufen. Wir sind darauf wie gebahnt. Ich bemühe mich seit Jahren, eine Sprache zu entwickeln, wo die Verben viel stärker sind, die Adjektive, die dieses Vergegenständlichen nicht mehr so stark ist, damit uns auch die Sprache hilft, in ein direkteres Erleben zu finden.

Tatsächlich ist immer nur denken, gehen, sehen usw., all diese Vorgänge. Es handelt sich immer um Vorgänge, Prozesse, es geschieht etwas. Jetzt zum Beispiel sprechen wir von einem Gedanken. Jetzt seien wir doch mal ehrlich: Ein Gedanken? Wo gibt's den denn? Schaut mal in den Gedanken „Blöder Typ“. Ist das ein Gedanke? Nein. Wisst ihr, wie viele Geistesbewegungen schon dazu geführt haben, den für blöde zu halten? Mit was ich da alles verglichen habe aus meiner früheren Erfahrung, dass ich mal schon in Mann und Frau unterschieden habe. Wisst ihr wie viele Geistesbewegungen zu dieser Formulierung führen? Und dann handelt es sich auch noch um zwei Worte, die eindeutig jedes Wort für sich schon ein eigener Gedanken sind.

Was wir für einen Gedanken halten, ist eine Fülle von Geistesbewegungen, die wie die Spitze eines Eisbergs in diesem begrifflichen Benennen kulminiert. Und all die Geistesbewegungen, die dazu geführt haben, sind so was von schnell. Es gibt nur Denken, es gibt nicht den einen Gedanken. Irgendwo produziert dieses Denken mal eine begriffliche Formulierung. Aber ein ganzer Satz, wisst ihr, aus wie vielen Gedanken, der besteht? Das können wir gar nicht ermessen, wie viele Geistesbewegungen da mitspielen. Bewegungen – ihr hört den Plural – das einzuordnen, mit wie viel Formen von Bewegung jetzt verglichen wird, ah ... Geistesbewegungen, und dann öffnet sich das ganze assoziative Feld.

Ein assoziatives Feld, was sich eröffnet, sind wahnsinnig viele schnelle Geistesbewegungen. Das ist nicht ein assoziatives Feld, was nicht gefühlt wird. Es ist ein assoziatives Feld, was man fühlt. Sage ich zum Beispiel das Wort „Hitze“. Merkt ihr das assoziative Feld, was sofort anspringt, die Körperwahrnehmungen, der Sensor, der anspringt? Jetzt sage ich mal das Wort „Ball“. Merkt ihr? Welcher Ball könnte es sein, welcher Ball entspricht euch, merkt ihr die Prozesse, die mit einem ganz kurzen Wort, einem einsilbigen Wort einhergehen?

Jetzt gibt es unser Lieblingswort „Ich“. Was meint ihr denn, was mit diesem Wort alles mitschwingt? Dann nehmt so ein Wort wie Vater, Mutter ... meine Güte. Versteht ihr, was wir für einen Gedanken halten und uns als einen Gedanken verkaufen, das sind Felder. Das sind Felder des Wahrnehmens, in denen sich der Geist aufhält und einer unglaublichen Feinheit und Geschwindigkeit Welten umspannt, wirklich Welten.

Dann sagt ihr den Namen von einem Menschen, den ihr alle kennt. Nehmen wir zum Beispiel Amadeus Mozart, nehmen wir mal so jemand Triviales oder Michael Schumacher. Merkt ihr, was da los ist, was für Felder sich auf tun. Und schon ist Zuneigung/Abneigung mit im Spiel, schon sind Geschichten im Spiel, die wir gehört haben, schon eröffnen sich Klangwelten oder visuelle Welten. Das nennt man einen Gedanken, das war nur ein Gedanke. Deswegen empfiehlt es sich, von Denken zu sprechen, kurze Denkprozesse, längere Denkprozesse.

Und was wir Gedankenketten nennen, sind sehr ausführliche Denkprozesse, die uns weit wegführen vom ursprünglichen Auslöser. Wir mäandrieren durch Denkwelten, Fühlwelten hindurch mit unserem begrifflichen Denken. Das begriffliche Denken ist wie so ein Strich auf einer Landkarte, und das, was wir tatsächlich erleben, ist das Durchwandern dieser Landschaften. Das ist ganz etwas anderes. Das begriffliche Denken kann das Erleben gar nicht ausreichend abbilden, was wir erlebt haben, als wir durch die Landschaft „gefühlt“ sind. Wir haben das durchlebt. Und dann beschreiben wir das mit einem Satz, der das ungefähr beschreibt, das Wichtigste, die wichtigste Linie von dem, was wir da erlebt

haben. Aber tatsächlich haben wir die ganze Zeit Felder erlebt. Bedeutungsfelder. Das begriffliche Beschreiben davon ist wirklich wie ein Strich auf der Landkarte, wie ein Weg, den wir jemandem skizzieren, damit er sich zurechtfindet. Das ist schon eine gute Skizze, der andere kann sich damit zurechtfinden. Aber es ist nicht der Weg. Das ist der Unterschied zwischen begrifflichem Denken und nicht-begrifflichem Denken.

Und mit nicht begrifflichem Denken gestaltet sich unsere Welt. Das Begriffliche verdinglicht das noch und macht es fester und dient uns dann oft auch als Erinnerungsstütze. All dieses Denken ist unschädlich, völlig unschädlich. All das ist Ausdruck der Natur des Geistes. Nichts macht jemals eine Ausnahme, egal wie bitter der Gedanke ist, egal wie liebevoll der Gedanke ist. Nichts macht eine Ausnahme davon, Ausdruck oder Verkörperung der Natur des Geistes zu sein. So wie es keine Welle gibt im Meer, die nicht Wasser wäre. Und Wasser hat bestimmte Eigenschaften und die Eigenschaften von Wasser sind in jeder Welle vorhanden.

Wir können die Wellen nicht vom Ozean trennen. Wenn wir dies dennoch tun und „Wellen“ und „Ozean“ wie auch „Gedanken“ und „Geist“ für getrennt voneinander halten, dann fallen wir in ein gedankliches – begriffliches – Unterscheiden, das nicht der Wirklichkeit entspricht.

**Wir können die Wellen nicht vom Ozean trennen. Wenn wir dies dennoch tun und »Wellen« und »Ozean« wie auch »Gedanken« und »Geist« für getrennt voneinander halten, dann fallen wir in ein gedankliches – begriffliches – Unterscheiden, das nicht der Wirklichkeit entspricht.**

**Als Meditierende sollten wir direkt in die erscheinenden Gedanken hineinschauen. Wir sehen dann, dass sie weder Farbe noch Form besitzen – nichts, was ihre Existenz bestätigen würde – mit Existenz ist hier gemeint, dass irgendetwas bleibt, wirklich existiert –. Ihre wahre Natur erkennend, findet der Geist Zugang zur ursprünglichen Dimension: Leerheit ohne Grenzen – also die leere Natur alles Erfahrbaren ohne Grenzen – offen wie der Himmelsraum – und so spontan, wie das Denken entstanden ist, so natürlich löst es sich auch wieder auf.**

*Wenn wir uns nicht von ihnen faszinieren  
lassen, sondern sie direkt betrachten, werden alle  
Gedanken zu einer Gelegenheit, die schöpferische  
und zugleich leere Natur des Geistes zu erkennen.*

Und Gampopa fügte noch hinzu, lasst uns den Überfluss an Gedanken doch beim Schopf ergreifen und in jedem Denkprozess den Dharmakaya erkennen. Gedanken sind segensreich. Gedanken sind ein Geschenk der Natur des Geistes.

Lasst uns in diesem Sinne noch etwas meditieren heute Abend.

**\* Meditation \***

## 6. Unterweisungen des 6. Tages (25.7.2019)

### 6.1. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S.119-121)

*Audio 23: 23 LT - S. 119 Aufrichtigkeit-Der Blick nach innen. 25.07.19\_09.15*

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

Wir machen weiter auf Seite 119 mit dem allgemeinen Dharma-Thema: Aufrichtigkeit - der Blick nach innen, ganz oben auf Seite 119. Das ist in dem großen Überkapitel: Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung. Unterkapitel: Aufrichtigkeit - der Blick nach Innen. Wir sind am Anfang des Absatzes: Wir besitzen im Allgemeinen einen großen Scharfblick. Gendün Rinpotsche lehrt dort:

**Wir besitzen im Allgemeinen einen großen Scharfblick, wenn es darum geht, die Fehler anderer aufzuspüren und über die Außenwelt zu urteilen. Diese analytischen Fähigkeiten sollten wir besser auf uns selbst anwenden und schauen, wo wir im Irrtum sind und uns nicht mehr auf dem Weg des Erwachens befinden. Wir sollten unsere Beobachtungsgabe nutzen, um die schädlichen und zum Teil böswilligen Tendenzen aufzuspüren, in denen wir selbst feststecken. So können wir schrittweise an unseren sonst unbewussten Tendenzen arbeiten und unser Verhalten ändern. Es mangelt uns nicht etwa an Scharfblick, sondern vor allem an der Bereitschaft, ihn auf uns selbst anzuwenden. Meist wird uns ziemlich unwohl, wenn wir uns objektiv betrachten sollen, und wir versuchen, diesen Blick nach innen zu vermeiden. Da helfen nur Selbstüberwindung und das ständige Erneuern der Verpflichtung, mit unseren eigenen Fehlern aufzuräumen.**

Ich glaube, die Passage ist so klar. Und natürlich machen wir das ja auch schon so gut wir können. Was ich nur beifügen kann aus Gendün Rinpotsches Erklärungen ist, dass sobald wir meinen, einen Fehler außen zu bemerken, dass wir dann sicherheitshalber schon mal innen schauen, ob es nicht vielleicht doch die Projektion abgewehrter eigener Muster ist, also das, was wir bei uns nicht annehmen können, bei uns nicht sehen wollen, ob wir das dann nicht lieber im Außen entdecken. Wenn wir also merken: Ich denke gerade negativ über jemanden, dass wir doch vielleicht gleichzeitig mal schauen, wieviel wir denn damit zu tun haben könnten.

**Die Welt ist unser Spiegel: Ist sie voller Aggression, bedeutet das, dass wir selbst aggressiv sind. Lächelt sie uns zu, zeigt das, dass wir selbst freundlich sind. Solange wir das nicht verstehen, werden wir uns ständig über die Außenwelt Gedanken machen. Wir werden unsere eigenen Gedanken in andere hineinprojizieren und denken: »Ah, der denkt jetzt garantiert dies und das. Das kann man doch deutlich sehen.« Unser Bild der anderen ist aber nichts als ein Spiegel unserer selbst.**

**Wir begnügen uns bei unserem Blick nach innen zumeist damit, einige sozusagen auf der Oberfläche schwimmende Qualitäten zu entdecken. Daraus folgern wir, dass wir insgesamt ziemlich annehmbar seien. Da wir nicht tiefer schauen, gehen die unbewussten Projektionen unserer eigenen neurotischen Tendenzen auf andere ständig weiter. Wir richten den Blick nach außen und sehen auch die aller kleinsten Fehler der anderen, aber meinen, bei uns selbst sei alles in Ordnung. »Ich habe vielleicht die eine oder andere kleine Unzulänglichkeit, aber keine wirklichen Fehler.« Wenn wir jedoch aufrichtig hinschauen, was uns wirklich motiviert und wie viel Leid wir anderen schon bereitet haben, dann erkennen wir, welch ein großes negatives Potential wir in uns tragen. Wir sehen – tatsächlich –, dass wir unfähig sind, eine einzige Handlung auszuführen, die nicht von Ichanhaftem motiviert wäre. Es findet ein Bewusstwerden statt – und wir entwickeln den ehrlichen Wunsch, uns zu ändern.**

***Die Fähigkeit, nach innen zu schauen und  
der eigenen Geisteshaltung gewahr zu sein,  
nennen wir das »Auge der Weisheit«.***

An der Stelle deutete Gendün Rinpotsche jeweils hier zwischen die Augenbrauen, wo man sagt, da wäre das dritte Auge. Und er sagte: Dieses dritte Auge, das Weisheitsauge, das schaut nach innen. Und wisst ihr, was das vor allen Dingen sieht: Immer, wenn wir Ichanhaften entwickeln, immer wenn wir unter Stress sind, es sieht unsere eigenen Muster.

Da ist natürlich ganz wichtig in Anpassung an unsere westliche Kultur. Solch ein Teaching in Tibet wäre easy gewesen, die sind viel härteren Tobak gewohnt. Hier bei uns kann das so leicht in den falschen Hals gehen, in ein ohnehin sehr schwaches Selbstbewusstsein, wo man sich selbst ständig kritisiert. Das wollte Gendün Rinpotsche nicht. Er wollte nur diesen aufrichtigen Blick nach innen, um zu sehen, mit welchen Mustern wir unterwegs sind. Und natürlich auch, dass wir an den Punkt kommen, wo wir merken: Ich bin kein so großes Geschenk für die Welt, erstmal so. Als unbearbeitetes Juwel bin ich, wenn ich mich gehen lasse, eine ganz schöne Herausforderung. Und selbst wenn mir andere spiegeln, ich sei ganz nett, ist es ganz gut, genauer hinzuschauen und zu merken: Ui, das ist ganz schön herausfordernd, mit mir zu leben, es ist nicht so einfach.

Es freut mich jetzt, dass ihr so lacht, denn wenn wir das mit einem gewissen Humor nehmen können, mit einer Leichtigkeit, und immer balanciert von dem Wissen um unsere eigene Buddhanatur, dass da tatsächlich Juwelen in uns verborgen sind und auch manchmal zum Vorschein kommen, dann macht das Sinn. Dann ist das nicht ein Verstärken dieser selbstkritischen Neurose, wo wir uns schlecht reden, sondern wir schauen genau hin und wissen dadurch auch, woran wir zu arbeiten haben. Aber so unvoreingenommen durch die Welt zu gehen und zu denken, man sei das größte Geschenk für andere, ist nicht ganz angemessen, angesichts der erheblichen Schleier, mit denen wir unterwegs sind.

Also wie finden wir da das Gleichgewicht? Es ist ja sehr, sehr klar, was Gendün Rinpotsche sagt und was der Dharma sagt an dieser Stelle. Da braucht man auch nichts hinzuzufügen, sondern nur die Bereitschaft, so zu schauen. Dann schauen wir aber genauso, wie wir auch in der Meditation Sinneswahrnehmungen wahrnehmen – wir schauen ohne Bewerten. Wir sehen eigentlich, wenn ich so und so denke, wenn ich so und so spreche, wenn ich mich so und so verhalte, dann hat es die und die Konsequenzen, das hat die und die Auswirkungen auf andere und führt zu den und den Schwierigkeiten. Wir nehmen das sehr neutral wahr, ohne da noch einen draufzusetzen.

Tatsächlich ist ein Teil der Reaktion, die wir bei anderen auslösen, durchaus auch aufgrund ihrer Muster. Das heißt, wir könnten uns ja rausreden und sagen: Ja, wenn die nicht so schräg drauf wären, dann wäre alles in Ordnung. Dann könnten die locker damit umgehen, dass ich ständig vergesse, zum Beispiel hinter mir abzuziehen auf der Toilette, das könnten die locker. Das würden die einfach machen, wenn es ihnen auffällt. Oder dass ich die Krümel liegenlasse beim Frühstückstisch, jemand der entspannt ist, für den wäre das gar kein Problem.

Tatsächlich ist in diesem Schauen nach innen immer auch eine ganz respektvolle Haltung für die Emotionen der anderen und deren Muster. Wir versuchen als Dharma-Praktizierende nicht, auf den sensiblen Punkten der anderen herumzutrampeln. Wenn wir schon wissen, dass etwas heikel ist, dann versuchen wir den anderen das zu ersparen. Jetzt nicht völlig zwanghaft, aber wir müssen uns noch natürlich fühlen können und auch entspannt sein können, aber es ist uns ja ein Herzensanliegen, keine Belastung in dieser Welt zu sein. Grundgedanke der Ökologie: Keine Belastung für andere und für die Umwelt. Wenn wir das schon mal möglichst ausführen, bevor wir überhaupt daran denken, dass wir förderlich für diese Welt sind, ist es schon mal gut, keinen Schaden anzurichten.

Also wir wollen anderen eventuell helfen als Bodhisattvas, wir würden sie gerne unterstützen. Viele von uns haben soziale Berufe. Haben wir alle, alle tun was für die Welt, wir haben alle soziale Berufe, einige

direkter, andere etwas indirekter. Und jetzt wollen wir nützlich sein in dieser Welt, wir spüren einen Lebenssinn, den Dharma und heilsame Dinge in dieser Welt zu unterstützen, und dann ist das allererste doch, dass wir keinen Schaden anrichten, dass wir keine Belastung sind. Dass wir also irgendwohin kommen können, und wir sind keine Belastung. Dass wir für unsere Partner und Partnerin nicht in erster Linie Belastungen darstellen. Es sei denn, wir sind wirklich hilfsbedürftig, dann ist es etwas ganz anderes. Aber dass wir aufgrund unserer emotionalen Muster nicht gleich mal schon eine Belastung sind.

Und wenn wir da aufräumen, merken wir, dass es eine ganze Menge gibt. Ich habe mein ganzes Leben in Gemeinschaften gelebt, also wirklich von vor dem Abitur an durchgehend eigentlich habe ich nie alleine gelebt, und ich weiß, was es bedeutet, in einer Gemeinschaft zu leben, nicht nur in einer Partnerschaft, sondern auch in größeren Gemeinschaften und wie leicht man dort zur Belastung wird. Wie andere mit uns zurechtkommen müssen, was man ihnen so alles aufzwingt aufgrund der eigenen Tendenzen, mit denen man nicht so gut umgehen kann. Und da ist es wirklich eine hohe Priorität, gut an sich zu arbeiten, für inneren Ausgleich zu sorgen und schön autonom auch zu werden, so dass wir nicht ständig andere brauchen und belasten. Und dann entsteht ein Freiraum, wo andere auch gern zu uns kommen, und wir können hilfreich sein. Wir können unterstützen und das ist ja unser eigentlicher Wunsch.

Deswegen heißt der Dreisatz, mit dem Buddhas Lehre so zusammengefasst wird: Vermeide alles Schädliche, kultiviere das Heilsame und bezähme, das heißt: Öffne deinen Geist, meistere deinen Geist. Das ist der berühmte Dreisatz, mit dem die gesamte buddhistische Lehre zusammengefasst wird. Das soll uns immer dran erinnern, das nicht Heilsame und Schädliche zu unterlassen, aufzulösen, zu vermeiden, das Heilsame zu kultivieren und immer mit dem Geist so weiterzuarbeiten, dass wir immer entspannter werden, immer mehr Einsicht entsteht, die Dinge immer klarer werden, immer durchlässiger, flüssiger. Das ist der Weg.

Hören wir mal weiter, was über dieses Auge der Weisheit noch alles gesagt wird:

**Mit dem Weisheitsauge entdecken wir viel Ärger in uns, jede Menge Eifersucht, Groll, Unwissenheit - also mangelndes Gewahrsein - Begierde – Berge von Emotionen, deren Existenz in uns wir nie für möglich gehalten hätten.**

Ich weiß nicht genau, wo ihr steht in eurem Leben, wie weit ihr dieses Auge der Weisheit schon geöffnet habt. Es ist unvermeidlich, dass wir irgendwann mal an den Punkt kommen, dass wir merken: Kein Gedanke, kein Wort, keine Handlung bin ich in der Lage, ohne Ichbezogenheit zu denken, zu sagen, zu tun. Diese frustrierende Erkenntnis teilen wir alle miteinander, wir sind alle im selben Boot und haben das vorher nicht gemerkt, das war Teil unseres mangelnden Gewahrseins.

Hier und da gibt es mal Ausnahmesituationen, wo wir von uns selbst überrascht sind; wo wir merken, da war jetzt wirklich etwas spontan Freies, Offenes, Liebevolltes. Das war völlig absichtslos und kam von tief innen. Und da merken wir: Oh, das steckt ja auch in uns, das ist ja auch möglich. Und das ist die Richtung, in die Richtung geht's weiter. Diese frappierende Erkenntnis, dass im Normalfall alles von diesem Zentrumsgefühl durchwirkt ist, dass ICH der Wichtigste in der Welt bin, das ist eine ernüchternde Erkenntnis, die aber dann auch zeigt, wie wichtig es ist, tatsächlich mit sich in diesen Prozess zu gehen, das aufzulösen. Es gibt nichts Wichtigeres als das.

Ihr versteht, was das für einen Stress in dieser Welt verursacht, wenn sich 7 Milliarden Erdenbürger fürs Zentrum der Welt halten und sich alle so verhalten, als wären die Ressourcen vor allen Dingen für sie bestimmt und für ihre Familie und für da, wo ihre Identifikation halt sich so ausbreitet. Das geht nicht. Die Auswirkungen sind immens. Also braucht es dieses Gewahrsein: Hei, so kann es nicht weitergehen.

Wie finde ich in diesen Wir-Modus, in die Haltung, wo alles, was ich tue, zu diesem Win-Win-Win wird, also heilsam für alle Beteiligten wie auch für mich selbst. Wir brauchen gar nicht so extrem zu

werden, dass wir jetzt denken, wir müssten dann zu kurz kommen. Werden wir sowieso nicht, denn wenn wir uns so liebevoll um Umwelt und Mitmenschen kümmern, dann fließt unser Herz über, mit Freude, mit Dankbarkeit. Wir brauchen gar keine Sorge um uns zu haben. Das wird in den Dharma-Unterweisungen so oft vernachlässigt, da spricht man gar nicht so sehr davon. Manchmal wird es erwähnt. Bei den Lodjong –Teachings ist es so, da wird einem erklärt: Du kannst es gar nicht vermeiden, dass wenn du dich um andere bemühst, für sie einsetzt, dass du der erste bist, der glücklich wird. Du kannst es nicht vermeiden. Du wirst glücklich sein, weil du in diese offene Geisteshaltung hineinflindest. Deswegen braucht man sich darum nicht zu sorgen.

Vermutlich ist euch das jetzt in den letzten Tagen aufgegangen, dass es kaum einen Gedanken gibt, der ohne dieses Mittelpunkt-Gefühl ist. Zum Glück schweigen wir ja auch die meiste Zeit, dann können wir da die Ichbezogenheit nicht so ausleben. Dafür leben wir sie umso stärker innerlich, weil sich so viel um mich selbst dreht, unglaublich. Alle Schwierigkeiten beim Meditieren kommen durch Ichbezogenheit, durch ichbezogene Gedanken. Ihr seid nicht gestört von Sorge um andere, also echtes Mitgefühl. Nur wenn eure mitfühlenden Projekte zu einem Ich-Projekt werden, also wenn ihr gerade dabei seid, eine Organisation, ein Projekt aufzubauen und euch sehr investiert und sehr identifiziert seid, dann werden diese Gedanken natürlich auch auftauchen und euch ablenken. Aber ansonsten, schaut genau hin, Ablenkung beim Praktizieren kommt immer durch etwas, was mit mir zu tun hat, mit diesem I-C-H! Und wenn das schon in der Meditation so ist, dann ist es in der Aktivität noch mehr so, weil da sind die eigenen Muster noch ungebremster unterwegs. In der Meditation sind wir ja noch einigermaßen entspannt.

Aber selbst in unseren helfenden Berufen, wo wir uns um andere kümmern. Nicht immer, aber es ist doch oft so, dass wir ganz gut auf uns selbst achten. Also schon sehr darauf achten, dass wir ja nicht übervorteilt werden, dass wir Anerkennung bekommen, und wir sehnen uns danach, wenn wir sie nicht bekommen. Das ist ganz natürlich, ganz natürlich. Aber trotzdem zeigt es so die versteckten Motivationen, die uns bewegen, dann so hilfreich aktiv zu sein. Wir müssen halt dem ganzen Helfertrip auch noch auf die Spur kommen, das alles bloßlegen in uns, um damit aufzuräumen und immer entspannter unterwegs zu sein, so dass uns gar nichts mehr zwingt zu helfen. Es gibt keinen Helferdruck mehr aufgrund der eigenen Muster, sondern wir unterstützen da, wo es notwendig ist und auf die Art und Weise, wie es sinnvoll ist. Wir können es auch gleich wieder sein lassen, wenn es nicht mehr sinnvoll ist, wenn es nicht mehr gefragt ist.

Wir sind unabhängig, unsere Identifikation hängt nicht davon ab, ob uns jemand braucht oder nicht braucht. Also Eltern sind nicht abhängig davon, ob ihre Kinder sie brauchen und besuchen kommen usw. Das lässt sich in alle Bereiche übersetzen. Es geht um diese authentische Selbstständigkeit, von Liebe durchdrungen, mitfühlend verbunden mit allen, wir sind keineswegs allein, aber wir sind nicht zwanghaft unterwegs im Helfen oder im uns Schützen – eben: Hoffnung und Furcht sind nicht aktiv.

**Wenn wir das Ausmaß unserer eigenen emotionalen Verblendung zu sehen beginnen, erscheint uns die Verwirrung der anderen viel weniger schwerwiegend.**

Das ist das Gute an der Geschichte, wir haben dann das Gefühl, wir hätten lauter Brüder und Schwestern. Echt, wir sitzen alle im selben Boot. Wir können gar nicht mehr über andere urteilen, wir können sie nicht mehr verurteilen, das geht einfach nicht, wir haben zu sehr in den eigenen Geistes geschaut. Wir wissen, dass das Theater bei uns in unserer eigenen persönlichen Variante genauso abläuft. Das ist so heilsam. Wir können andere nicht mehr aburteilen, weil wir selbst sehen, was bei uns los ist.

Das öffnet das Herz, und da kommt echtes Mitgefühl, weil wir das alles in uns selbst bereit sind zu sehen. Leid findet nicht nur außen statt, Samsara ist nicht außen. Die tibetischen Texte sagen, wir entdecken alle sechs Daseinsbereiche in uns. Die Höllen, die Hungergeister, die gequälten Geister, tierische Eigenschaften, die ganze Konfusion des Menschseins, aber auch den eifersüchtigen Halbgötterbereich,



den stolzen Götterbereich, das alles ist in uns angelegt, wir haben zu all dem Zugang. Und das öffnet das Herz. In all diesen Bereichen sind diese Muster aktiv, das Sich-selbst-für-so-wichtig-halten.

**Wir erkennen, dass alle Fehler, die wir bei anderen wahrnehmen, nur der Spiegel unserer eigenen Negativität sind, der Widerschein unserer eigenen Störgefühle. Und in direktem Verhältnis zu dieser Erkenntnis wird unsere hohe Meinung von uns selbst wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen. Unser Stolz wird geringer und damit werden sich auch die anderen Emotionen beruhigen. Geistige Ruhe und Stabilität werden sich einstellen. Zugleich befreien wir damit auch die Welt um uns herum von der Last unserer Bewertungen.**

Das ist für mich ein ganz schöner Satz: Wir befreien die Welt um uns herum von der Last unserer Bewertungen. Wow. Der Prozess geht dann sogar noch weiter: Wir beginnen dann, immer mehr Qualitäten im anderen zu sehen. Nicht nur sehen wir viel weniger die Fehler, sondern da, wo sogar andere jetzt noch ihre Fehler sehen und betonen und darin gefangen sind, selbst da. Aber auch bei Menschen, die alle anderen kritisieren, sehen wir Qualitäten. Wir sehen Verletzlichkeit als allererstes, wir sehen ihre Ängste und Bedürfnisse, und dann sehen wir aber auch ihr Potential, wie sie eigentlich sein können. Die Augen gehen uns immer mehr auf dafür, weil wir gar nicht mehr dabei sind, nach außen zu projizieren. Und das ist sowas Schönes. Es gibt nichts Schöneres, als die Welt mit diesen Augen zu sehen, wo wir das Leid zwar wahrnehmen, aber nicht mehr bewerten, weder in uns noch in anderen.

Dadurch beginnen wir auch ein Auge für das andere zu haben und können dann beides wahrnehmen: Wir sehen die Verstrickung und wissen, das kenne ich aus eigener Erfahrung, da habe ich schon ganz Ähnliches erlebt, und wir sehen die Qualitäten, wir sehen die ganz heile Person, wenn alle Qualitäten wach wären. Das nennt man die reine Sichtweise.

In anderen Unterweisung erklärte Gendün Rinpotsche, dass die reine Sicht, die im Vajrayana, im tantrischen Buddhismus so eine große Rolle spielt, damit beginnt, die eigenen Fehler zu sehen, die eigenen Unzulänglichkeiten. Damit beginnt die reine Sichtweise. Also nicht etwa mit dem Sprung, sich selbst mal gleich als Buddha zu sehen und das andere geflissentlich zu vernachlässigen, sondern die reine Sicht beginnt damit, ganz genau bei sich zu schauen und zu sehen, wo wir und wie wir unterwegs sind, wo es hängenbleibt, wo es klemmt und wo unser Geist natürlicherweise als erste Reaktion hingeht. Das ist immer ganz spannend. Die zweite, dritte Geistesbewegung ist oft schon die sozialisierte, kultivierte. Aber wo geht der Geist als erstes hin, wenn ich jemanden sehe, wenn ich jemanden höre? Was macht der Geist als erstes? Da ist so viel Stoff zur Selbsterkenntnis.

Damit beginnt diese Reise in die reine Sicht, die keine aufgesetzte reine Sicht ist, sondern ein tieferes Wahrnehmen. Und zum Glück sind ja unsere Unzulänglichkeiten, unserer Muster, unsere Hang ups würden wir sagen, nur die mittlere Schicht unseres Seins. Oberflächlich sieht es noch manchmal ein bisschen anders aus, da sind wir ganz genießbar, die meisten von uns. In der mittleren Schicht tummeln sich diese ganzen Muster der Ichbezogenheit. Und wenn wir noch tiefer schauen, dann sehen wir bei jedem die wunderbaren Qualitäten, die da sind. Die reine Sicht leugnet nicht diese anderen Schichten, aber die durchschaut sie. Sie sieht sie und durchschaut sie und schaut noch tiefer, in das Potential von jedem.

Einige von euch arbeiten mit Kindern, einige von euch arbeiten mit schwer erziehbaren Kindern. Ihr wisst, wie anstrengend die sind. Ihr wisst, mit was für Mustern die ankommen. Aber da wir schon so eingestellt sind, dass wir wissen, die kommen aus schwierigen Familien, fällt es uns so viel leichter, durch ihre Muster hindurch ihr Potential zu sehen. Und das ist die Aufgabe von uns als Begleitung, sie in ihrem Potential zu fördern, und nicht für ihre Muster abzuurteilen. Und je mehr wir Teile dieser Muster bei uns kennen und entdeckt haben, desto besser können wir mit diesen Kindern umgehen.

Bei Erwachsenen haben wir das Problem, dass wir immer denken, die machen das extra – vor allem bei unserer Partnerin, bei unserem Partner. Da projizieren wir Absicht. Dabei sind diese Erwachsenen, auch

die, die jetzt hier im Raum sitzen, genauso gefangen in ihren Mustern wie die Kinder, für die es uns so viel leichter fällt, Mitgefühl zu entwickeln und diesen Blick, diese tiefe Schau zu entwickeln. Da machen wir dann leicht die Eltern verantwortlich und schieben den Groll auf die Eltern: Wie können die denn nur so mit ihren Kindern umgehen! Dabei waren das auch mal Kinder und sind systemisch ganz ähnlich groß geworden wie das, was sie jetzt abliefern als Nichterziehung oder Erziehung.

Wir beginnen, in jedem das Kind zu sehen, das verletzte Kind, das bedürftige Kind, das Kind, das sich aus Angst wehrt, und auch, wenn die Herrschaften 50, 60 Jahre alt sind. Wir kriegen diesen Blick, der durchschaut das, der schaut in die Tiefe. Über die Oberfläche, wo alles noch ganz okay ist, in die tieferen Schichten, wo es gar nicht okay ist, wo tiefes Leid ist, und noch tiefer, wo wieder alles okay ist, aber richtig okay.

Und dann beginnen wir – man könnte sagen – mit dem Bergbau, wir fördern zutage. Das, was von selbst zutage kommt, helfen wir zu verdauen, und wir fördern aber auch wirklich aus der Tiefe. Wir bringen die Qualitäten ans Licht, wir bringen all das, was heilsam ist, ans Licht. Und das machen wir natürlich zuerst mit uns selbst, sonst können wir das gar nicht bei anderen machen, das geht gar nicht. Und da entsteht ein tiefes Vertrauen, dass jeder heilen kann, jeder, ohne Ausnahme. Ob das alles in diesem Leben möglich ist, ist eine andere Frage. Aber wir können aus größter schwerster Verletzung –ich spreche wirklich von immensen Verletzungen, ich habe mit Menschen schon zu tun gehabt, die findet man sonst nur in Büchern – und alle können den Weg der Heilung gehen, alle. Wir müssen nur geduldig und offen genug sein, um den Weg zu finden, der für diese Person angemessen ist und sich entfalten lassen und dabeibleiben und viel, viel, viel Geduld.

Das haben wir nur, wenn unsere eigenen Muster aufgearbeitet sind. Und das steht jetzt mal an erster Stelle. Aber die Motivation zum Arbeiten mit den eigenen Mustern ist bereits das Mitgefühl. Nicht nur, dass es uns besser gehen soll, sondern erstmal auch, dass wir für andere keine so große Belastung mehr darstellen. Dass wir genießbar werden, leichter verdaulich.

Das Schöne ist, dass sich dann geistige Ruhe und Stabilität einstellen und dass wir innerlich viel ruhiger werden, weil wir gar nichts mehr vor uns selbst und vor anderen zu verstecken haben. Es gibt keine Scham mehr, die Scham löst sich auf. Scham ist für viele von uns ein Thema, wir schämen uns wegen unserer Emotionen. Wir schämen uns, so oder so drauf zu sein. Wenn wir erstmal schon alles von unserem eigenen inneren Weisheitsauge aufsteigen lassen können, es dann auch noch wie innerlich den Erwachenden offenbaren, den Buddhas, mit denen schon mal in einen Dialog treten – dafür gibt es Praktiken – und uns dann noch zunächst mal engen Freunden anvertrauen. Und allmählich sind wir gar nicht mehr schockiert, wenn jemand sagt: „Da warst du aber ziemlich stolz oder ichbezogen unterwegs“, weil wir das gut kennen, das haben wir alles schon gesehen, das ist in Ordnung. Das dürfen andere auch sehen, es schockiert nicht. Ja, genau, stimmt, stimmt, ist so. Wir brauchen das nicht mehr abzuwehren, dadurch kommt ganz viel Ruhe in unser System. Wir brauchen vor nichts mehr davonzulaufen, und das ist so, so entspannend.

**Wenn wir meinen, viele Qualitäten zu besitzen, so ist das ein Zeichen für Blindheit und Stolz.**

Die Betonung ist hier auf „besitzen“. Wenn es Qualitäten in uns gibt, ist es bestimmt nicht das ICH, was diese besitzt. Da muss man noch ein bisschen tiefer lesen. Qualitäten sind natürlich da, aber wir besitzen sie nicht, sondern wir stehen denen im Wege.

**Nehmen wir hingegen viele Fehler bei uns wahr, so ist das eine wirkliche Qualität. Wir sehen uns selbst klarer als zuvor, und das wird uns ermöglichen, an den Fehlern zu arbeiten und sie aufzulösen. Unsere Situation ist mit einer Person vergleichbar, die mit einem Schmutzfleck im Gesicht auf der Straße spazieren geht. Solange sie den Fleck nicht sieht, ist sie von ihrer eigenen Attraktivität überzeugt und ahnt nicht im Geringsten, dass mit ihr etwas nicht stimmen könnte.**

Stellt euch vor, ihr hättet da, was weiß ich, einen Schmutzfleck oder einen dicken Zahnpasta-Flecken oder irgendetwas. Wir haben uns total schick ´rausgeputzt, aber haben vergessen, vor dem Rausgehen aus dem Haus noch mal in den Spiegel zu schauen und laufen mit dem dicken Ding rum.

**Erst wenn sie an einem Spiegel vorbeikommt, kann sie den Fleck entdecken und den Schmutz abwaschen. In gleicher Weise ist es unmöglich, sich von seiner Negativität zu befreien, solange man sie nicht bemerkt. Sobald man sie jedoch wahrnimmt, entsteht der Wunsch und in Folge davon auch die Fähigkeit, sie aufzulösen.**

*Erst wenn wir unserer eigenen Unzulänglichkeiten  
bewusst werden, ist es möglich, ein Buddha zu werden.*

Wieder so ein wunderschöner Satz, eine wunderschöne Wahrheit.

*Erst wenn wir unserer eigenen Unzulänglichkeiten  
bewusst werden, ist es möglich, ein Buddha zu werden.*

Ihr habt euch bestimmt immer gefragt, was dieses Auge der Weisheit zu bedeuten hat. Jetzt wisst ihr es, es ist das Auge, was nach innen schaut.

Diese Botschaft, was Gendün Rinpotsche hier so betont, dass wir nach innen schauen und dann, was wir da alles in uns entdecken, die wäre ja unverdaulich, wenn es nicht gleichzeitig die Botschaft der tieferen Dimension gäbe von der innewohnenden Buddhanatur. Und jetzt könnt ihr euch vorstellen, was mit uns allen so passiert ist, im christlichen Umfeld groß zu werden, wo die Beschreibung allzu oft dabei aufhört, dass wir alle Sünder sind. Das hat viele von uns so immens geprägt.

Für Gendün Rinpotsche war das schwer - und auch für den Dalai Lama - zu ermessen, in was für eine Kultur sie jetzt den Dharma brachten und immer noch bringen. Dass Menschen so vorgeprägt sind, dass ihnen klargemacht wird, es ist alles verkehrt, es ist grundverkehrt. Da gibt es sowas wie eine Ursünde und da kommst du irgendwie nicht anders raus als durch die Hinwendung zu etwas, was außen liegt. Und mit dem Thema haben wir - egal ob wir atheistisch oder agnostisch unterwegs sind - immer noch zu tun. Wir sind alle in diesem Umfeld groß geworden.

Und da bitte ich euch auch, ganz wach zu sein, was das Umsetzen dieser Unterweisungen angeht. Ihr müsst sie immer beide hören. Ihr müsst den Hinweis auf die grundlegenden, viel tieferen Qualitäten immer als erstes ins Bewusstsein rufen. Und auf dieser Grundlage - eigentlich in der Tiefe ist alles in Ordnung - ist es möglich, den Blick in die Schwierigkeiten zu richten. So als würdet ihr euch bei der Traumatherapie in einer Ressource verankern und aus der Ressource hinüberpendeln in den Bereich nahe der traumatischen Belastung, und dann wieder schnell zurück, um euch da gut zu verankern. Die Verankerung in dem, dass grundlegend eigentlich alles okay ist, ist das Wichtigere, ist das erste. Und daraus ist es dann möglich, den Blick auf unsere Schwierigkeiten, Unzulänglichkeiten zu wenden.

Könnten das auch diejenigen verstehen, die jetzt nicht therapeutisch unterwegs sind? Macht das Sinn, könnt ihr das nachvollziehen? Ihr merkt vielleicht auch, wenn ihr euch die Woche so anschaut, dass wir sehr viel unterstützende Unterweisungen bekommen. Sehr viel, wo die grundlegend heile Natur des Geistes beschrieben wird, und ermutigt wird, sich dem zu öffnen. Und dann gibt's immer wieder mal diese Unterweisungen aus diesen früheren Kapiteln, wo es um unser emotionales Verstricktsein geht, um diese karmischen Muster. Das wäre schwer auszuhalten, wenn wir nicht gleichzeitig solch eine Ermutigung erfahren würden, dass in der Tiefe alles okay ist und dass sich sowieso alles von selbst auflöst.

**Auf dem Weg zur Buddhaschaft brauchen diese nach innen gerichtete Achtsamkeit, eine immer genauer werdende Wahrnehmung unserer eigenen Fehler, die wir dann durch die Praxis auflösen können. Was wir auch tun und wo wir auch sind, ob wir meditieren, arbeiten oder ruhen - durch**

**diese besondere Achtsamkeit werden alle Handlungen unseres Lebens Schritte auf dem Weg zur Erleuchtung.**

Stellt euch mal vor, ihr würdet statt Atem-Achtsamkeit oder sonstige Achtsamkeit auf andere Aspekte, Körper-Achtsamkeit, Visualisationen, Mantras, ihr würdet diese kontinuierliche Achtsamkeit entwickeln immer da, wo Ichbezogenheit auftaucht, dass das das Hauptaugenmerk werden würde. Immer wenn ihr es wahrnehmt, konsequent genau in den Bereich hinein euch öffnen, in den Bereich hinein Entspannung einladen, nach Wegen suchen, genau dort anzusetzen. Das wäre eine absolut heilsame Achtsamkeit, die nicht konzentrativ unterwegs ist, den Geist auf etwas zu richten wie in den Sinneserfahrungen ausnahmslos, sondern dort, wo es eigentlich unsere Aufmerksamkeit braucht.

Und dann braucht es natürlich die Fähigkeit, sich dann auch dort zu entspannen, zu öffnen. Das heißt, das müssen wir natürlich lernen und gelernt haben. Aber dann ist das die hilfreichste Form von Aufmerksamkeit in dieser Phase der Praxis. Später - muss ich auch dazusagen - geht es noch weiter. Jetzt sprechen wir so, als würden wir die Aufmerksamkeit die ganze Zeit auf die Ichbezogenheit richten. Eigentlich machen wir etwas anderes.

Und zwar richten wir die Aufmerksamkeit auf unsere Motivation. Und das ist wieder ein Schlüssel der buddhistischen Lehre. Wir richten die Aufmerksamkeit auf die Motivation und entdecken dabei, dass wir meistens sehr stark aus einer Mischung motiviert sind mit vielen Anteilen von Ichbezogenheit und gewissen altruistischen Anteilen oder Wir-Bezogenheit. Wir bemerken diese Mischungen und wir helfen, diese Mischung zu klären. Und auch wenn wir auf dem Weg weiter fortschreiten, was bedeuten würde, dass die ichbezogenen Muster sich auflösen, bleibt unsere Aufmerksamkeit in der Motivation und wird zu einer Aufmerksamkeit im Bodhicitta. Wir bleiben immer dabei, unsere volle Aufmerksamkeit dem Vorhandensein von Bodhicitta zu widmen und - wenn es gerade nicht so stark vorhanden ist – ihm mehr Möglichkeiten zu geben, sich zu entfalten.

Also von A bis Z ist eigentlich die hilfreichste Form von Aufmerksamkeit, Fokus, also mit Sati, mit dieser berühmten Fähigkeit von Sati zu arbeiten, ist Sati auf oder in die Motivation zu lenken und zu spüren, wie bin ich eigentlich jetzt gerade da? Zum Beispiel jetzt gerade, vielleicht aus persönlicher Betroffenheit, hört ihr mit einer ichbezogenen Motivation zu und könntet, wenn ihr das jetzt bemerkt, dass ihr aus persönlicher Betroffenheit ichbezogen zuhört, könntet ihr das jetzt gerade mal weiten und sagen, innerlich wie eine Haltung einnehmen: Oh, ich höre für all die zu, die mit mir verbunden sind. Das ist spannend, was hier läuft. Ich höre für all die zu, denen ich noch begegnen werde in diesem Leben.

Merkt ihr, das macht einen Unterschied, wie wir da sind. Wir kommen nicht mehr so stark ins Reagieren, wir können viel mehr die Allgemeingültigkeit diese Aussagen sehen, wir sind nicht mehr nur: Stimmt es für mich, stimmt es nicht und so. Wow, okay, es macht etwas mit uns. Und das ist die Praxis. Wenn Sati, wenn die Aufmerksamkeit dorthin geht, wenn das Gewahrsein in der Motivation ruht und merkt, wenn sich die Motivation verengt, kleiner wird, enger wird, immer mehr auf nur mich bezogen ist, dass wir dann auch wissen, wie wir das wieder weiten können, indem wir bewusst den Geist darauf richten, wie es auch anderen genauso geht wie mir selbst usw. Die Schritte kennt ihr ja.

Das ist eine total hilfreiche Anwendung von dieser Fähigkeit, bei etwas zu verweilen, in der Motivation zu verweilen. Und das könnt ihr in der Meditation üben und stärken, indem ihr im Bodhicitta meditiert, also im Bodhicitta sitzen, im Bodhicitta sehen, im Bodhicitta hören, im Bodhicitta denken, im Bodhicitta den Körper fühlen, also in dieser geistigen Offenheit zum Wohl aller Lebewesen.

Das ist dann schon genau auch das allerwichtigste Hilfsmittel für all das, was wir jetzt hier in diesem Kapitel ansprechen. Daran zu denken, dass es anderen genauso geht und dass ich jetzt übe, zu öffnen, entspannt zu bleiben bei alledem, was ich wahrnehme in mir, um mich herum, mit dem Wunsch, dass es allen nutzen möge und mit dem tieferen Bodhicitta, dem Gewahrsein der leeren Natur oder dem

Gewahrsein der eigentlichen Natur all dieser Erfahrungen, dass ich sie nicht vergegenständliche. Ich mache mir aus dem, was da wahrgenommen wird, nicht einen neuen Knoten. Ich mache daraus kein Problem. Ich bin dankbar dafür, dass ich das wahrnehmen darf, wie der Geist gerade motiviert war. Ich bin dankbar dafür, freue mich dran und schon öffnet sich das. Ich mache das für alle, ich lasse das für alle zu, dass das so passiert.

Also keinesfalls mache ich aus diesen Entdeckungen weitere Knoten in meinem Herzen oder in meinem Hirn, keinesfalls. Wenn wir das machen, wissen wir, dass wir mit unserer alten Neurose unterwegs sind, mit dieser alten Neurose, uns runterzuziehen und so, wo wir wie innere Stimmen haben, die sagen: Du taugst doch nichts, haben wir doch gewusst. Gut, dass du bei dem Kurs warst, jetzt hast du es auch noch mal gehört. Der hat es dir ja noch mal richtig gezeigt. Also wenn wir so etwas bemerken, ist alles schiefgelaufen. Darum geht's nicht.

Es geht darum, sich zu freuen, zu sagen: Ah ja, jetzt kann ich ja endlich mal meine Selbstkritik, die ohnehin die ganze Zeit läuft, intelligent einsetzen, jetzt weiß ich, was ich damit tun kann. Ich kann die jetzt zu meiner Helferin machen. Ich kann hinschauen, aber bitte Selbstkritik, entspanne dich. Schau hin, sag, was du wirklich wahrnimmst, übertreibe nicht und dann hilf mir den Weg zu finden, wie ich das auflösen kann.

**... durch diese Achtsamkeit werden alle Handlungen unseres Lebens Schritte auf dem Weg zur Erleuchtung. Mit fortgesetzter Praxis wird sich uns dann die authentische Reinheit eines klaren Geistes frei von Fehlern zeigen – keine eingebildete Reinheit, die auf Stolz und oder mangelndem Gewährsein beruht.**

Bis hierhin für heute.

Und jetzt muss ich euch was fragen: Einige von euch haben so einen Einschub im Buch. Uns ist bei der Drucklegung dieser letzten Ausgabe etwas passiert, dass offenbar im Computer zwei Seiten geschluckt wurden, d. h. die fehlerhafte Version<sup>4</sup> würde jetzt so weitergehen auf Seite 121:

***Solange es den Gedanken an ein  
Ich gibt, gibt es auch Feinde.***

Wenn das bei euch so weitergeht, braucht ihr eine Fotokopie der zwei Buchseiten.

Lasst uns gemeinsam widmen, denn nachher geht die Praxis ganz selbstbestimmt weiter.

**\* Widmung \***

---

<sup>4</sup> Die hier erwähnte fehlerhafte Version ist die 1. Auflage des Buches im Norbu-Verlag aus dem Jahre 2010. Diese liegt allen hier vorliegenden Abschriften zugrunde. Als Einschub gibt es ein A4-Blatt.

## 6.2. Weg der Meditation – Gedanken als Freunde (S. 215-216)

Audio 24: 24 LT - Gedanken als Freunde der Meditation. 25.07.19\_14.15

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

Nachdem wir heute Morgen so tief nach innen geschaut haben, also in die mittlere Schicht dieser Muster, machen wir es uns jetzt ganz leicht. Jetzt schauen wir einfach nur in die Natur der Gedanken. Wir machen weiter auf Seite 215 im Kapitel: Gedanken als Freunde der Meditation. Nachdem wir jetzt schon einige Tage zusammen sind, wird es immer leichter, die Dinge zu verstehen. Es wiederholt sich, und das wird euch auch nutzen, wenn ihr nach Hause geht. Dann könnt ihr diese Passagen vor euch hinlegen und sie sprechen zu euch. Ihr braucht dann nicht ständig mehr den Kommentar und die Erklärungen. Ich lese euch mal vor, in der Mitte der Seite.

Übrigens noch etwas Sprachliches: Als ich dieses Buch zusammengestellt habe, lebte Gendün Rinpotche noch. Das war so sehr am Anfang meiner Zeit als Retreat-Leiter, ich war da 35, 36 Jahre alt, und uns allen war damals noch nicht klar, dass das, was wir in der tibetischen Sprache als Imperativ identifiziert hatten, dass das von den Tibetern gar nicht so als Imperativ gemeint ist. Das heißt, ihr habt hier im Text, zum Beispiel gleich das dritte Wort: Als Meditierende *sollten* wir direkt in den erscheinenden Gedanken hineinschauen. Es tauchen ganz viele solcher „sollten“ und „müssten“ im Text auf. Und das gibt es auch im Rest der tibetisch übersetzten Literatur.

Erst jetzt durch den Kontakt mit Doktoren für Tibetologie usw. ist in der Welt der Übersetzer klar geworden, dass dieser sogenannte Imperativ eigentlich mehr als eine Einladung zu verstehen ist. Das ist vielleicht für euch ganz wichtig, denn diese Texte haben sonst so etwas Moralisches, ganz viel mit diesem „sollte“, „müsste“, „du hättest“ usw.

Ich würde jetzt den Satz genauso lassen, aber heute anders schreiben: Als Meditierender ist es „sehr angemessen“, „sehr angebracht“, direkt in die erscheinenden Gedanken hineinzuschauen, oder ist es „sehr hilfreich“ oder „macht es Sinn“ oder „es empfiehlt sich“. So Sachen könnten wir da übersetzen, wo wir jetzt immer diesen Imperativ als „sollte“ und „müsste“ übersetzt haben. Es ist nur in den seltensten Fällen wirklich ein „sollte“ gemeint. Das wollte ich euch nur sagen. Dadurch könnt ihr das ganze Buch für euch ein wenig entschärfen und aus dieser etwas moralischen Stimmung rausholen. Das würde ich heute anders machen.

*Teilnehmer/-in: Wie ist das mit dem Englischen?*

Das Deutsche ist das Original, das ist gleich, das Englische ist aus dem Deutschen übersetzt worden, und ich habe die zwar auch Korrektur gelesen, aber das war kurz nacheinander, wenige Jahre später. Ich sag's jetzt immer wieder, ich muss es immer wieder sagen, weil natürlich diese alten Übersetzungen alle noch diesen Makel tragen. Wir lernen halt dazu.

**Als Meditierende sollten wir direkt in die erscheinenden Gedanken hineinzuschauen. Wir sehen dann, dass sie weder Farbe noch Form besitzen – nichts, was ihre bleibende Existenz bestätigen würde.**

Dass sie natürlich auftauchen, ist klar – insofern existieren sie schon – aber nicht als etwas Dinghaftes, sondern als so ein schneller Prozess. Das ist was Denken eigentlich ist.

**Ihre wahre Natur erkennend** - also ihre substanzlose Natur erkennend - **findet der Geist Zugang zur ursprünglichen Dimension** - in diese Einfachheit: **Leeres** – nicht fassbares Sein – **Leerheit ohne Grenzen, offen wie der Himmelraum – und so spontan wie der Gedanke entstanden ist, so natürlich löst er sich auch wieder auf.**

Das habt ihr jetzt sogar schon wiederholt erfahren. Einige haben davon berichtet, von den anderen nehme ich es an, dass ihr es erfahrt, darauf könnt ihr vertrauen, das ist immer so. Das lässt sich recht leicht bei den kleinen Gedanken, bei den unbedeutenden Gedanken erleben, z.B. so eine kleine Bemerkung wie, die Biene, die auf der Blüte sitzt oder irgendwas, das lässt sich da ganz schnell sehen. Da war was und schon ist es wieder weg. Bei den emotional geladenen Gedanken, die für uns von emotionaler Wichtigkeit sind, diese geistigen Prozesse sind von derselben Natur. Da wir aber stärker greifen, sehen wir diese Natur nicht so leicht. Und es wird aber auch irgendwann mal ganz klar werden, dass die eben noch vorhandene starke Emotion sich im nächsten Moment aufgelöst hat und dass das ihre Natur ist. Das merken wir dann bei einer nach der anderen. Und zum Schluss bleiben nur noch die ganz schweren Klopse übrig, da wo wir Mühe haben, in die Natur dieser Erfahrung hineinzuschauen, weil das mit starker Identifikation einhergeht. Da braucht es ein bisschen länger. Aber alle haben dieselbe Natur, und irgendwann wird es auch dort gehen. Also denkt daran, dass Gedanken hier wieder bedeutet: Alle Geistesbewegungen.

***Wenn wir uns nicht von ihnen – diesen Geistesbewegungen – faszinieren lassen, sondern sie direkt betrachten, werden alle Gedanken – alle diese Geistesbewegungen – zu einer Gelegenheit, die schöpferische – kreative, erzeugende – und zugleich leere Natur des Geistes zu erkennen.***

Ich mache hier einen kleinen Einschub für die, die mir im Einzel- oder Gruppengespräch erzählt haben, dass sie einen christlichen Hintergrund haben. Schaut mal hier in diesem Zitat, was kursiv gedruckt ist: Die offene weite dem Himmelsraum gleichende Geistesnatur mit ihren schöpferischen Qualitäten und all dem, was sie an Welten hervorbringt, diese schöpferische Qualität, das ist eigentlich die Trinität.

Schöpferischer Geist, ständig gestaltend, sich immer wieder manifestierend und jede Manifestation birgt den göttlichen Funken in sich. Wir nennen das auf Sanskrit Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya – Wahrheitsdimension – Wahrheitskörper. Freudenkörper würde dem Heiligen Geist entsprechen, mit dieser kommunikativen dynamischen Fähigkeit des Geistes, und das, was da gestaltet wird, ist der Nirmanakaya, der Ausstrahlungskörper, die Präsenz des erwachten Bewusstseins auf der Erde.

Ich wollte es nur kurz einflechten, denn es haben mich auch welche drum gebeten, mal noch ein bisschen die Brücke zum Christentum zu schlagen und das ein bisschen zu erleichtern. In der Tiefe haben wir es da mit einer identischen Erfahrung zu tun. Die Worte, die sich dann dafür gebildet haben, die sind sehr unterschiedlich, so dass wir es zunächst gar nicht bemerken. Gehen wir mal weiter:

**Alle Geistesbewegung – Gedanken lösen sich in dieser Erkenntnis auf – in diesem Erkennen auf – wie Schneeflocken, die auf einen heißen Stein fallen.**

Die schmelzen doch. Die können nicht bleiben, der Stein muss nur heiß genug sein. Der Stein ist unser Erkennen, unser Erkennen ist das Weisheitsfeuer. Und in diesem Weisheitsfeuer schafft es keine Geistesbewegung, zu einem Ding zu werden, alles löst sich immer wieder gleich auf. Das Feuer der Erkenntnis ist so intensiv, dass es nicht mehr zu kristallinen Strukturen kommt, so wie Schneeflocken. Es kommt nicht dazu, dass sich die Dinge so verfestigen.

**Ein Meditierender mit solcher Verwirklichung ist in der Lage, seinen Geist im freien und unaufhörlichen Spiel der auftauchenden und vergehenden Erscheinungen ruhen zu lassen.**

Denn wir brauchen ja nichts zu tun. Wir können den Geist ruhen lassen, während er aktiv ist. Wir brauchen nichts zu tun. Das passiert von selbst. Das ist ein Gefühl von Ruhe.

**Da das Erscheinen von Gedanken, von Geistesbewegungen, die Grundlage des Erkennens der höchsten Wirklichkeit ist - oder der eigentlichen Wirklichkeit -, sollten wir ihnen - all diesen Geistesbewegungen - so dankbar begegnen wie unserem Lehrer.**

Als würde der Guru zu Besuch kommen. Jede Geistesbewegung ist der Lehrer zu Besuch, die Lehrerin zu Besuch.

**Wenn der Geist erst einmal stabil ist und sich vom Haften an Gedanken - all diesen Geistesbewegung - gelöst hat, dann ist es umso besser, je mehr Gedanken da sind. - Je mehr da sind, desto besser. - *Gampopa* sagte - dieser große Mahamudra-Meister -: »Wer die Gedanken schätzt, dessen Meditation wird nie an Hunger leiden. Je mehr Brennholz, desto größer das Feuer - das Weisheitsfeuer. Je mehr Gedanken, desto strahlender der Dharmakaya!«**

Wow. Gut, einige von euch hören das nicht zum ersten Mal. Aber lasst uns das umsetzen: Ja zum Denken, Ja zu den kreativen Prozessen des Geistes, aber ohne an ihnen festzuhalten, es sei denn, wir möchten das. Wenn wir dabei sind, kreativ zu denken und etwas formulieren oder irgendwo den Faden halten wollen, dann braucht es das natürlich, dass wir diese Gedanken verfolgen, dass wir bewusst, aber auch unabgelenkt denken, Gedankenketten pflegen.

Das, was wir Kontemplieren nennen, ist ja bewusstes, unabgelenktes Nachdenken, Reflektieren über etwas, was wir mit dem eigenen Erleben verbinden. Dafür braucht es konsequentes Denken, klares Denken. Und wenn das unabgelenkt ist, ist es unglaublich fruchtbar, dann kommt uns nichts dazwischen. Dann können wir tief über etwas nachdenken, bis die Sache erledigt ist. Dann legen wir es auf die Seite, und dann braucht der Geist nicht mehr zu denken über irgendetwas. Dann lassen wir wieder alles, was dann noch auftaucht, sich selbst befreien.

**Zu glauben, wir könnten die Natur des Geistes sehen, während wir zugleich das Erscheinen von Gedanken verbieten - von Geistesbewegungen - ist so absurd wie die Hoffnung, die Sonne zu sehen und weiter im Dunkeln einer Höhle zu verharren.**

Also jetzt ist die Frage: Wieviel Schatten braucht ihr? Wieviel Höhle brauchen wir? Sind wir bereit, die ganze Kreativität unseres Geistes zuzulassen? Kreativität frei von Anhaften ist ein bisschen etwas anderes als die normale schöpferische Qualität beim bildhauerischen Gestalten, beim Malen, beim Singen, Tanzen usw. Diese Kreativität ist oft mit ganz viel Greifen verbunden, mit ganz viel Anhaften, mit ganz viel Haften an Sinneserfahrungen. Wie wäre es denn, wenn wir das Ganze mal freisetzen und immer dann, wenn es nicht darum geht, ein Projekt zu machen, einfach das Schauspiel sich so entfalten lassen, einfach mal Raum geben. Mit jeder geistigen Bewegung, die sich auflöst, haben wir eine direkte Unterweisung in der Selbstbefreiung von geistigen Erscheinungen.

Machen wir das doch mal kurz. Ihr braucht euch nicht anders hinzusetzen, einfach nur, dass es jetzt gerade bequem ist.

#### **\* Geführte Meditation 19:00 – 31:30\***

Zunächst stimmen wir uns ein und erinnern uns daran, offener Raum, sowas von weit, hatte ich gerade vergessen. Jetzt ist er wieder da. Ich erinnere mich. So weit. ... Mit dem Ein- und Ausatmen öffne ich mich in den offenen Raum, lasse es fließen in diesem offenen Raum.

Und dann lade ich Geistesbewegungen ein. Wenn die nicht von selbst kommen, erzeugen wir ruhig einfach welche, irgendetwas. Lasst von mir aus einen Vogel trällern in eurer Vorstellung, er tanzt über die Wiesen. Oder denkt an etwas, wo ihr vielleicht für einen Moment Sorge hattet, weil eurer geliebter Lehrer im Krankenhaus war oder so etwas. Und all diese Vorstellungen stoßen wir nur für einen Moment an und dann lassen wir sie wieder. Wie ist das?

Seid ruhig mutig und lasst mal etwas Intensiveres entstehen. Aber sobald ihr den Impuls gut genug gesetzt habt, lasst es wieder sein und schaut, was passiert. ... Zwischendurch sind wir immer in diesem offenen fließenden Sein, und dann darf wieder ein heftiger Impuls kommen, einfach um mal zu schauen, ob wir die Natur dieser Geistesbewegung deutlich erkennen können. ... Es empfiehlt sich sehr, dass



dann auch mal mit Menschen zu üben, also an jemanden zu denken und auch das gleich wieder loszulassen, bevor ihr das verfestigt. ... Und das ruhig mehrere Male, so dass das sehr deutlich wird: Gestalten und lassen.

Und je intensiver ihr dieses innere Bild ausgestaltet, desto herausfordernder wird es, das auch loszulassen. Also wenn ihr euch zum Beispiel vorstellt, dass ihr mit dieser Person sprecht und sie vielleicht sogar berührt, dann sind noch mehr Sinne aktiviert in der Vorstellung. ... Und dann wieder in den offenen Raum, fließen lassen. Wenn ihr mit einem geliebten Menschen experimentiert, dann merkt ihr, wenn ihr euch das jetzt vorstellt, dass da ein intensiver Austausch stattfindet, mit Berührung, dass es nicht so leichtfällt, das auch wieder gehen zu lassen. Aber wir tun es trotzdem, weil wir üben, wir können es jederzeit wieder erzeugen. Wir schauen, dass wir in einen ganz offenen Raum zurückfinden, der völlig frei von Hoffen und Befürchten ist.

Und ihr könnt gerne nochmal einen draufsetzen, ihr dürft das noch intensiver gestalten, aber immer nur so weit, als ihr merkt: Ich habe noch die Fähigkeit loszulassen. Da merkt ihr genau, wo es dann zählt. Also versucht es ruhig nochmal, traut euch, irgendeine Vorstellung entstehen zu lassen, aber mit der erklärten Absicht, sie ziehen zu lassen, sie sich auflösen zu lassen, wenn es denn wirklich intensiv ist.

Selbstverständlich dürft ihr auch mit etwas Unangenehmem experimentieren. Vielleicht die Erinnerung an etwas Unangenehmes, was euch hier im Retreat passiert ist. Erinnerung ... lebendig werden lassen ... und gerade wieder fließen lassen.

Zum Schluss ein Bild entstehen lassen, wie ihr seid, wenn ihr völlig frei seid, völlig frei, gelöst, wenn alle Qualitäten in euch frei fließen. Was für ein Bild entsteht dann? Das dürft ihr gern ein wenig länger halten. Ich nehme an, es ist ein heilsames Bild. Spürt euch darin, nehmt es ganz in den Körper hinein, dass ihr es auch im Körper spüren könnt, wie ihr eigentlich seid, wie wir eigentlich sind, ich selbst inbegriffen. Wie wir sind, wenn wir ganz frei sind, unbelastet, mit all den Qualitäten.

Und dann lasst auch das sich wieder auflösen. Wenn wir Mühe haben, etwas sich auflösen zu lassen, können wir uns vorstellen, dass es sich zuerst in Licht auflöst und dieses Licht dann wieder zurück in uns verschmilzt, quasi dort, wo es entstanden ist, wieder hinein verschmilzt.

Ja, vielen Dank fürs Mitmachen.

### **\* Ende der geführten Meditation \***

Diese Übung könnt ihr jederzeit für euch weiter pflegen und auch anderen zeigen. Es ist das, was wir im tibetischen Buddhismus als Visualisation nutzen. Da richten wir unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit in Vorstellungen, wie zum Beispiel die letzte, die wir hatten. Das wäre so eine heilsame Vorstellung. Und wir beginnen mit unseren Vorstellungen in Resonanz zu gehen, das merkt ihr. Das, was wir uns vorgestellt haben, die angenehme Situationen, vielleicht habt ihr euch auch etwas Unangenehmes vorgestellt, das hat eine Auswirkung, solange wir uns ein bisschen damit identifizieren, und wenn wir das loslassen, befreit sich das wieder.

*Teilnehmer/-in: Es gibt noch ein Echo?*

Ja, du hast dieses Echo bemerkt von etwas, was eben noch da war und eigentlich inhaltlich schon losgelassen wurde, aber energetisch noch nachschwingt. Spannend. Ganz wenig war es nur. Er sagte gerade, wenn er da eine Atombombe fallen lässt, dann gibt es ein gewaltiges Echo. Dieses Echo ist in feineren Schichten unseres Seins, wo der Willen so nicht direkt Zugang hat. Wir schwingen in feinen Schichten mit, und in diesen feinen Schichten prägen sich die Echos unserer früheren Erfahrungen auch ein, Spuren. Wie als würde unsere Zellschwingung, unser energetischer Schwingungsorganismus auch

diese Echos noch in sich tragen. Wir nennen das das Basis-Bewusstsein. Und auch da ein noch kompletteres Loslassen, sich öffnen in echte Nondualität. Das befreit auch das dann.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Gerade bei den Geisteserscheinungen, die so heftig anklopfen, die du wie nicht abschütteln kannst, nicht loslassen kannst, da bleibt echt nur noch übrig, mitten in sie hineinzuschauen. Das ist dann wirklich das Einzige. Oder - natürlich, solange es sich um eine Übung handelt - erstmal diese Verankerung in dem offenen fließenden Gewahrsein noch viel mehr zu stärken, bevor man sich solch stark triggernde Vorstellungen einlädt.

Ihr habt vielleicht gemerkt, es war vielleicht doch ein bisschen schnell für euch, aber ihr habt vielleicht gemerkt, dass ihr da deutliche Unterschiede habt: Einiges war ganz leicht, zu Anfang, als ich einfach mal nur so sagte, eine kleine Vorstellung. Natürlich landen manche direkt in ganz intensiven Vorstellungen, aber wir können sehen, dass die Intensität der emotionalen Ladung einhergeht mit der Schwierigkeit, loszulassen.

Wir merken, dass wir nach einer intensiven Geschichte länger in diesem Raum verweilen, bevor wir das nächste Experiment machen. Das ist ein dualistisches Loslassen, was wir gerade geübt haben. Das ist alles noch im Bereich mit Beobachter, und das klingt so nach, das muss sich ausschwingen können und wir müssen wieder richtig in diesem offenen fließenden Sein ankommen. All diese Übungen sind natürlich im dualen Bereich. Übungen kann man nur im dualen Bereich machen. Der nonduale Bereich eignet sich nicht für Übungen, denn da ist niemand, der angeleitet werden könnte. Aber trotzdem können wir mithilfe dieser Prozesse sehr schön erkennen, dass die sich wirklich auflösen, alles. Es ist nur eine Frage unserer Fähigkeit, es zuzulassen, dass die sich nicht ständig reproduzieren und weiterentwickeln, dass wir es zulassen, dass die sich lösen können, dass etwas anderes, dass wieder diese Offenheit sein darf.

Tatsächlich lösen sich all diese Vorstellungen, Gedanken, Geistesbewegungen sowieso immer in die nächste Erfahrung auf, das ist sowieso so, auch wenn wir anhaften. Auch wenn wir anhaften, geht es weiter mit der anhaftenden Erfahrung, und das, was die vorherige anhaftende Erfahrung war, ist schon längst wieder vorbei. Wir sind in einer neuen Erfahrung, auch wenn sie ganz ähnlich ist wie das vorher. Also an der Geistesnatur ändert unser Greifen nichts, das Greifen verschleiert nur die Tatsache, wie sich das eigentlich völlig auflösen könnte.

Das Greifen bewirkt, dass wir - zum Beispiel habt ihr euch eine tolle Vorstellung mit eurem Partner, eurer Partnerin irgendwie so ausgedacht, so vorgestellt - das Greifen bedeutet, dass wir diese Erfahrung weiter gestalten, wachhalten, das heißt wir nähren sie immer weiter. Das ist ein Prozess, und der Anfang dieser Vorstellung ist in der Mitte der Vorstellung schon längst vorbei, und es gestaltet sich weiter und weiter und weiter und weiter, auch wenn es sich ungefähr gleich anfühlt, aber es ist doch auf jeden Fall ein Prozess, wo nichts für einen Moment unverändert bleibt. In dem Moment, wo die Kräfte innehalten und nicht weiter Öl ins Feuer geben, diesen Prozess nicht weiter anfeuern – tuck, schon ist es vorbei. Das, was uns als ein gleichbleibender Geisteszustand vorkommt, ist eine Erfahrung, die kontinuierlich befeuert wird, kontinuierlich am Leben gehalten wird.

Also eine Depression ist nicht eine Depression, sondern ist ein ständig befeuerter, ständig genährter Prozess des depressiven, traurigen und herabgestimmten Erlebens. Das ist ein ständiger Prozess. In dem Moment, wo er nicht mehr unterstützt wird, nicht mehr genährt wird, ist er genauso schnell vorbei wie alles andere im Geist, kein Unterschied. Klopft aber dann sehr schnell wieder an. Also ein kleiner Unterbruch, okay, aber dann kommen wieder die Erinnerungen, wie es mir eigentlich schlecht geht oder

was eigentlich nicht stimmt in meinem Leben oder was auch immer für eine Katastrophe passiert ist – es kommt sofort wieder und schon ist es wieder da.

Das ist eigentlich alles eine supergute Nachricht. Es gibt keinen Geisteszustand, keinen Zustand, gibt's gar nicht. Es gibt geistige Dynamiken, manche von denen sind heftig, aber aus allen können wir uns befreien. Also alle befreien sich von selbst, das heißt es gibt bei allen ein mögliches Ende.

Na, dann lese ich noch ein bisschen bei Gendün:

**Gedanken – Geistesbewegungen – ungehindert erscheinen und natürlich wieder gehen zu lassen, ist der Schlüssel zum sogenannten »Nichtdenken«, von dem in den traditionellen Unterweisungen die Rede ist. Freisein von Denken – Nichtdenken – bedeutet, dass die Gedanken keine Reaktionen auslösen.**

Noch mal, ganz wichtig, hatten wir gestern schon: Es kommt nicht zu Gedankenketten. Einzelne Impulse tauchen auf, aber erfahren keine weitere Ausgestaltung.

*Nichtdenken ist ein freier, natürlich gewahrer  
Geisteszustand, in dem Gedanken – Geistesbewegungen – erscheinen,  
ohne dass wir an ihnen haften, so dass  
kein »Denken«, kein Gedankenprozess im  
üblichen Sinne des Wortes entsteht.*

Denken taucht weiterhin auf - **Gedanken tauchen weiterhin auf** - einzelne Impulse -, **werden aber nicht als störende Eindringlinge betrachtet. Sie lösen keine Wellen von Hoffnung und Furcht aus** - von Anhaften und Abneigung - **kein Nachdenken über Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft.**

Also kein Vergleichen mit Vergangenen, kein Hoffen, dass es in Zukunft besser oder anders wird, kein Vergegenständlichen der Gegenwart.

**Diese kommenden und gehenden Gedanken sind in ihrem wahren Wesen das Spiel letztendlicher Wahrheit** - der letztendlichen Natur aller Dinge, sie sind -, **illusorische Erscheinungen in der Offenheit des Raumes.**

Illusorisch bedeutet hier: Täuschend wirklich, aber letztlich ohne Substanz. Keiner streitet das Erscheinen dieser Erfahrungen ab, sie scheinen sogar Substanz zu haben, sind aber tatsächlich nur momentan, lösen sich sofort wieder auf. Illusorische Erscheinungen in der Offenheit des Raumes.

**Sich dessen gewahr zu sein, befreit vom Haften.**

Oder um es noch deutlicher zu sagen: Sich der nicht fassbaren, nicht greifbaren Natur dieser Erscheinungen gewahr zu sein, befreit vom Greifen. Ganz logisch. Wir greifen nicht mehr nach einem Regenbogen. Das haben wir als Kinder vielleicht versucht zu tun. Nach Spiegelungen zu greifen. Das haben wir aber inzwischen gelernt, wir versuchen das gar nicht mehr. Und so ist das mit den Geisteserscheinungen auch: Die erscheinen immer noch genauso wie in unserer Kindheit, aber da wir sie durchschauen, wissen, um was es sich wirklich handelt, entsteht kein Greifen mehr.

**Wir könnten fragen: »Wer ist es, der die Unwirklichkeit der Gedanken erkennt? Es muss doch jemanden geben, der so denkt und diese Entdeckung macht!« Doch wenn wir denjenigen betrachten, der die Natur - des Denkens - der Gedanken erkennt, werden wir wiederum weder Form noch Farbe usw. entdecken. Dadurch werden wir in der Lage sein zu sehen, dass da kein Ich oder Subjekt ist, das diese Erkenntnis erfährt.**

Es findet einfach Erkennen statt.

*Gedanken sind wie der Lama, denn  
sie zeigen uns die Wirklichkeit.*

Das Erkennen ist auch nur eine Geistesbewegung. Es ist die Geistesbewegung, die den Unterschied erkennt zwischen dem, was wir vorher geglaubt haben und was wir jetzt erfahren. Das ist eine Geistesbewegung. Und wenn das tief geschieht, dann hat das eine ganz tiefe Resonanz in uns. Das ist ein intuitives Erkennen, was so tief geht, dass das späteren Impulsen des Greifens den Boden entzieht. So tief geht das, in die tiefsten Schichten unseres Seins. Es reicht nicht, das nur zu denken, das geht nicht tief genug. Dieses Erkennen ist ein Erkennen mit dem ganzen Sein. Und das hat diese tiefe transformierende Wirkung. Und damit das so tief transformierend wirkt, üben wir das jeden Tag, bis es so ganz tief gesunken ist, sowas von selbstverständlich ist. Haben wir hunderte und tausende von Malen keine Substanz gefunden, kein Ich gefunden, kein stabiles Ich, nur dieses dynamische, dann ist die Sache sonnenklar.

Das ist das allmähliche Dämmern der tiefen Erkenntnis. Das ist der Normalfall. Der Normalfall ist: Durch tausendfache Wiederholung derselben Erkenntnisprozesse vertieft sich das. Manchmal bei manchen Praktizierenden kommt es zu diesem ganz starken Aha-Erlebnis, wo man sagt, eine Erfahrung ist wie so eine Erfahrung des Erwachens, und danach taucht die Illusion nicht wieder auf. Aber das ist selten der Fall, dass es so geschieht. Meistens ist es ein allmähliches Dämmern der Erkenntnis, ein allmähliches Hellwerden.

Lasst uns das noch ein bisschen praktizieren. Also wir schauen aus unserer Höhle raus. Wir lassen es ganz hell werden in unserem Geist, und in dieser Helligkeit dürfen die Geistesbewegungen tanzen.

**\* Meditation \***

## 7. Unterweisungen des 7. Tages (26.7.2019)

### 7.1. Kontemplation und Zuflucht

Audio 28: 28 LT - Vier grundlegende Kontemplationen und Zuflucht. 26.07.19\_06.30

Als Übergang in die Zuflucht, als Vorbereitung möchte ich gerne mit euch die klassischen Grundgedanken kontemplieren, die wir in den ersten Jahren durchgenommen haben. Diese Grundgedanken, die morgens sehr guttun.

#### **\* Kontemplation der vier Grundgedanken \***

Der erste ist, mir in Erinnerung zu rufen, wie dankbar ich sein kann. Dankbar, atmen zu können, gewahr zu sein, wie dankbar, dass mir wieder ein Tag geschenkt wurde – in Tag, an dem ich etwas für uns alle tun kann. Dankbar für diese kostbaren Weisheitslehren, diese Übertragung, die durch die Jahrhunderte geht und zu mir kommt. Mit so vielen wertvollen Hinweisen, wie ich mit meinem Geist umgehen kann. Es gibt so viele Gründe, dankbar zu sein, jetzt gerade.

Und so beginnen wir den Tag mit einem Wertschätzen unserer kostbaren menschlichen Existenz.

Dann erinnere ich mich aber auch daran, wie schnell dieses Leben vergeht und wie schnell etwas passieren kann, dass mir die ruhige Praxis des Dharma erschwert.

So leicht kann dieses kostbare Leben vorbeisein, so schnell. Die Meister haben es verglichen mit einer Luftblase auf dem Wasser. Man weiß nie, wann sie platzt.

Diese günstigen Bedingungen, den Dharma erhalten zu können und ausreichend Freizeit zu haben, eine Gesundheit, die es mir ermöglicht, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen. All das ist nicht garantiert, dass es nächstes Jahr auch noch so sein wird. Soziale und politische Situationen können sich auch sehr schnell ändern. So komme ich zu einem Gefühl der Dringlichkeit, diese kostbare Chance zu nutzen.

Und da schließt sich die Frage an: Wie möchte ich denn das tun? Wie möchte ich jetzt gerade diese Meditation nutzen und wie möchte ich den heutigen Tag angehen, mit welcher Einstellung? Worauf kommt es mir an? Und da bedenke ich zweierlei: Was ist mir überhaupt das Wichtigste im Leben? Worum geht es mir eigentlich, bevor ich sterbe? Was sind die Qualitäten, die ich unbedingt leben möchte in diesem Leben und auch heute? Da mögen Gefühle auftauchen, wie so eine Sehnsucht, ganz authentisch zu werden, ganz einfach, natürlich, verbunden zu sein, sich zu verbinden mit allem. Wir erspüren unsere Herzensanliegen, worum geht es eigentlich?

Und das zweite ist, dass ich dann schaue, wie kann ich das in den Situationen des heutigen Tages üben? Angefangen mit dieser Übungsperiode und dann in den verschiedenen Situationen, die mir begegnen werden. Ich spiele sie innerlich durch, wie ich da vielleicht üben könnte.

Dieses Üben kann durchaus auch ein Üben im Nichtstun sein. Oder sich zu üben, eine bestimmte Sicht wachzuhalten, zum Beispiel, dass Herausforderndes die Lehrerin ist, die zu Besuch kommt. Die Situation lädt mich ein, tiefer zu schauen. Vielleicht möchte ich üben, den Blick nach innen zu wenden, noch vorhandene Stressmuster zu entdecken und damit dann in die Lösung zu gehen, in die Öffnung, ins Fließen.

Und dabei kontempliere ich auch, was denn meine stärksten Stressmuster sind. Ich bereite mich innerlich auch auf den Tag vor, indem ich mir genau das in Erinnerung rufe, wo ich am leichtesten getriggert werde, ins Greifen zu verfallen, ins Verteidigen, ins Kämpfen mit mir selbst und anderen.

Ich spüre diese Herausforderung, und ich spüre die Möglichkeit, anders damit umzugehen, auf neue Art und Weise. Und das ist jetzt das Wichtigste.

Ich werde mich in all diesen Situationen an die wesentlichen Anliegen meines Lebens erinnern, an das echte Herzensanliegen, so dass das nicht in Vergessenheit gerät, sondern ständig erinnert wird, den ganzen Tag durch, worum es mir wirklich geht. Wir nennen das Zuflucht. Eigentlich ist das eine Ausrichtung auf das, wo ich mir sicher bin, wo ich mir gewiss bin, dass es genau darum geht.

Die drei Worte, die uns die buddhistische Tradition da anbietet, sind Oberbegriffe für alles, was da auftauchen könnte an Herzensanliegen: Mit Buddha als Zuflucht oder dem Erwachen als Zuflucht ist dieses offene authentische wache liebevolle Sein gemeint, wo all die Herzensqualitäten frei zum Ausdruck kommen können, befreit von allen Schleiern.

Mit Dharma ist gemeint, dass es möglich wird, indem wir die Natur des Seins erkennen, wie es ist. Dass wir aus den Täuschungen erwachen, den falschen Annahmen über die Wirklichkeit zu einem tiefen Seinsverständnis finden, einem befreienden Seinsverständnis.

Mit Sangha ist gemeint, dass wir in Freundschaft miteinander verbunden sind, mit unseren spirituellen Freunden, den Lehrerinnen und Lehrern, mit denen, die den Weg schon gegangen sind und ein wenig besser kennen als wir. In Freundschaft verbunden mit allen Lebewesen, die mit uns auf dem Weg sind, denen wir in Freundschaft alles zukommen lassen, was wir verstanden haben und verstehen werden, erfahren an Heilsamem. Eine große Gemeinschaft des Miteinander-Verbunden-Seins, des Teilens.

In diesen drei großen Begriffen Buddha, Dharma, Sangha finden wir eigentlich die meisten unserer Herzensanliegen wieder.

Und wir lassen uns führen. Wir gehen in die Zuflucht hinein, so wie jemand, der sich von dieser grundlegenden Ausrichtung führen lässt, als würden ihn die Erwachten bei der Hand nehmen. Diese erwachte Präsenz mag beim Zufluchtnehmen Form annehmen. Der Buddha selbst oder Tara, die uns bei der Hand nimmt oder, oder, oder, wo auch immer unser Vertrauen ist.

Zum Schluss dieser Zuflucht lassen wir diese äußerlich vorgestellte Präsenz sich in Licht auflösen und mit uns verschmelzen, so dass Tara zum Beispiel zu regenbogengleichem Licht wird oder der Buddha oder Gendün, wer auch immer uns inspiriert. Dieses Licht verschmilzt mit uns in unser Herz, oder wir können uns auch vorstellen, mit Körper, Rede und Geist.

Wir lassen diese erwachte Präsenz jetzt meditieren, so als würde der Buddha in uns meditieren. Wir spüren dieses befreite Sein, dieses mitschwingende fließende Sein. Und diese Ahnung von dem, wie es wirklich ist, die führt uns, von der lassen wir uns führen - diese tiefste Ahnung von unserem eigenen befreiten Sein.

**\* Ende der Kontemplation \***

**\* Meditation \***

## 7.2. Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S. 121, b, c)

Audio 29: 29 LT - S. 121 Stolz. 26.07.19\_09.15

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

Nochmal einen schönen guten Morgen euch allen. Wir machen jetzt mit dieser nächsten Passage von Gendün Rinpotsche weiter. Diese Passage, die auf Seite 121<sup>5</sup> eingeschoben wird bzw. dahin gehört.

Es wird uns jetzt alles immer leichter fallen, weil die zusätzlichen Erklärungen, die ich jeweils gegeben habe, eigentlich immer wieder dieselben sind, brauche ich jetzt immer weniger Worte zu machen. Ihr seid jetzt mit dem Anliegen von Gendün Rinpotsche schon so vertraut auf der relativen Ebene, also das, was diese Unterweisungen zum Umgehen mit Emotionen angeht, zur Motivation und so, das kennt ihr allmählich. Und auch die Unterweisungen zur Meditation: Umgang mit Geistesbewegungen, offene Natur des Geistes. Eigentlich seid ihr jetzt in der Lage, das Buch wie selbständig zu lesen und zu ahnen, was damit so alles gemeint ist. Deswegen schaue ich mal, ob es möglich ist, ein bisschen flüssiger, ohne allzu viele Erklärungen vorwärtszugehen, und ihr würdet mich aber drauf aufmerksam machen, wenn ich doch irgendwo eine Passage überlese, die erklärungsbedürftig ist. Guckt mal hin.

***Durch die Schau nach innen erkennen  
wir, dass die Wurzel allen Glückes wie auch  
allen Unglücklichseins in uns selbst liegt.***

Also wenn ihr das unterschreibt, dann unterschreibt ihr damit gleichzeitig, dass Projizieren auf andere nichts bringt. Also dass andere verantwortlich machen für Glücklichsein und Unglücklichsein einfach nicht mehr läuft, weil die eigentliche Wurzel in uns liegt. Die anderen sind nur Auslöser. Das sind schwierige Bedingungen, herausfordernde Bedingungen, aber eigentlich liegt es an uns. Gendün Rinpotsche sagt weiter:

**Löst es zum Beispiel Unbehagen bei uns aus, wenn andere sich freuen und glücklich sind - kann ja auch mal vorkommen, dass wir uns wie ausgeschlossen fühlen - oder fühlen wir uns in der Begegnung mit anderen ständig unwohl und haben Vorbehalte, so sind das Anzeichen für Neid und Eifersucht.**

Es ist immer gut, wenn ihr dann so selbständig liest, dann innezuhalten und einen Moment zu kontemplieren: Hoppla, wie ist das, wenn ich mich unwohl fühle in der Begegnung mit anderen, wieso soll das Neid und Eifersucht sein? Weil ich in die anderen hineinprojiziere, dass sie mich betrachten, ob ich gut genug bin, ob ich ihren Ansprüchen entspreche. Eigentlich ist das mein eigenes Bewerten, mein eigenes Vergleichen, bin ich gut genug usw. Und dieses Vergleichen, wobei man sich unwohl fühlt, das ist Neid und Eifersucht, Rivalität, vergleichendes Denken, wo man schlechter bei wegkommt. Wenn man sich immer aufgeblasen fühlt, wenn man mit anderen zusammen ist, und das einem immer ein tolles Selbstgefühl gibt, dann ist das Stolz.

Und so bemerkt die Schau nach innen: Was passiert denn ständig, wenn ich mit anderen zusammen bin? Unwohlsein in der Gegenwart von anderen ist dieses sich Vergleichen mit Idealvorstellungen. Und das ist die Wurzel von allem Neid und Eifersucht, obwohl man auf gar niemanden eifersüchtig ist. Man fühlt sich so unwohl, so unsicher, und das hängt mit diesem inneren Vergleichen zusammen.

**Ohne es bemerkt zu haben, befinden wir uns in einem Wettstreit mit anderen - in diesem Vergleichen, wer denn besser wegkommt -: Wer ist glücklicher, wer hat mehr Erfolg? Wer meditiert besser,**

---

<sup>5</sup> Diese eingeschobene Passage (als A4-Blatt verfügbar) gibt es nur in der 1. Auflage des Buches im Norbu-Verlag aus dem Jahre 2010. Sie enthält die Seiten 121b-121c. In allen anderen Ausgaben ist sie korrekt gedruckt.

**wer hat mehr Erkenntnis? Wir vergleichen ihr Glück mit unserem und gönnen ihnen nicht, dass es ihnen gut oder gar besser geht als uns. Unser Glück ist uns wichtiger als das ihrige – ein Beweis für unsere ichbezogenen Tendenzen – weil wir im Zentrum stehen - und dem in diesem Moment fehlenden Erleuchtungsgeist.**

Wenn wir wirklich von Bodhicitta motiviert werden, sozusagen - **ein echter Bodhisattva, dann machen wir keinen Unterschied zwischen uns und anderen. Wenn andere dank ihrer früheren positiven - heilsamen - Handlungen Glück und Freude erleben, empfinden wir ungeteilte Mitfreude, ohne die kleinste Spur von Ärger oder Eifersucht, denn das Glück anderer ist ja genau unser Wunsch.**

Konkret gesagt: Kennt ihr das kleine Zwicken im Herzen, wenn es anderen gerade richtig gut geht? Wenn sie wie einen Sechser im Lotto gezogen haben? Also: die tolle Freundin, die Beförderung, was auch immer. Oder ihr seid in einer Gruppe um den Meditationslehrer herum versammelt, und jemand beschreibt eine Meditationserfahrung, wie ihr sie gerne selbst gehabt hättet.

Ich kann mich noch gut an dieses Zwicken erinnern, denn meine Frau hat das häufiger geliefert. Das ist so peinlich, man schämt sich so. Eigentlich als guter Bodhisattva wünscht man ja allen anderen, dass es ihnen gut gehen möge und macht ständig den Wunsch: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.“ Wenn sie es dann sind und wir haben dieses Zwicken, stimmt irgendetwas nicht.

Darum seien wir aufmerksam, wo dieses Zwicken entsteht, wo wir diesen komischen Geschmack kriegen, uns nicht ganz mitfreuen zu können, wenn es anderen gut geht. Schauen wir in dem Moment nach innen, schauen wir: Was ist denn das jetzt für ein Vergleich und gehen dahin mit unserem liebevollen Gewahrsein, nicht mit dem Bewerten, nicht mit dem Abwerten, und sagen: Was brauchst denn du jetzt gerade? Das du bin ich jetzt. Ich spreche mit mir: Was brauchst du jetzt gerade? Du brauchst die Erinnerung daran, dass du völlig okay bist, dass auch du glücklich sein darfst, dass das alles, was diese andere Person jetzt erlebt, auch in dir möglich ist. Wir brauchen diese Zuwendung zu uns selbst und eine Erinnerung an unsere eigene Buddhanatur.

Es geht noch viel feiner als das. Manchmal müssen wir uns um unser inneres Kind kümmern. Das wird dann unbedingt notwendig. Manchmal müssen wir uns in dem Moment etwas gönnen, uns mehr Freiheiten gegen, wir waren zu streng mit uns. Wir haben zu viel von uns gefordert und vergleichen uns mit anderen, denen das mit Leichtigkeit einfach so gelingt. Ich erinnere mich an die Erzählung eines Retreat-Kollegen, der in Schottland meditierte, in der Frühzeit der Ausbreitung des tibetischen Buddhismus. Und der alte Lehrer Kalu Rinpotsche kam zu Besuch. Er war gerade im Retreat und im zweiten Teil der Hütte war eine Frau im Retreat. Und er praktizierte intensiv, morgens aufstehen, Meditation, Frühstück, sofort wieder Meditation, Mittagessen sofort wieder Meditation. Und diese Frau nebenan, die sah er, die nahm jeden späten Vormittag ihre Staffelei und ging oben auf den Hügel und war am Malen. Puh, dachte er, was ist denn das für ein Retreat. Sie praktizierte auch weiter, nachmittags und so, und irgendwann kann dann Kalu Rinpotsche und lud die beiden ein, über ihre Retreat-Erfahrungen zu erzählen. Und mein lieber Freund musste mit anhören, wie Kalu Rinpotsche zu dieser Frau sagte: Ja genau, so ist es, genau, so entspannt, wunderbar, ja klasse Erfahrungen, mach weiter so entspannt und locker und achte einfach beim Malen drauf, dass es frei von Anhaften geht. Und er kriegte nur Hinweise: Sei etwas spannender, sei nicht so ernst, nimm dich nicht so wichtig in deiner Praxis, ja so.

Versteht ihr die Botschaft? Wir waren oft zu hart mit uns und haben dann ein Zwicken im Herzen, wenn wir merken, anderen geht es anstrengungslos, irgendwie leichter. Die scheinen gar nicht viel zu machen, es passiert einfach. Und das ist das Furchtbarste, was uns passieren kann. Wir strengen uns so an, und bei den anderen passiert es einfach so, fällt sozusagen vom Himmel.



Freuen wir uns mit und lernen wir von diesem Beispiel. Schauen wir, was uns wirklich guttut. Wir müssen uns in dem Moment um uns selbst kümmern. Hei, Junge, pack die Staffelei aus, geh auch auf den Berg. Oder hol´ deine Flöte raus, geh mal ein bisschen Musik machen. Mach mal etwas, was du dir verkneifst aufgrund deiner allzu ernsthaften spirituellen Praxis. Sei nicht so verkniffen. Aber ganz liebevoll. Mach es dir ein bisschen leichter.

Das sind die eigentlichen Wurzeln der Eifersucht, dass wir uns noch nicht ausreichend um uns selbst kümmern. Wir wissen noch nicht ganz, wie wir bei uns selbst ankommen, wie wir so ganz in Harmonie mit uns sein können, und dann projizieren wir nach außen. Irgendwas mit den anderen stimmt nicht. Dann haben wir dieses Zwecken im Herzen. Wenn wir uns dann gut um uns selbst kümmern können, wenn wir lernen, mit uns selbst zu entspannen, uns keinen Druck zu machen, dann finden wir ja auch dieses ganz natürliche Glücklich-Sein ohne äußeren Anlass, und dann können wir uns mit anderen mitfreuen.

**Obwohl unser ganzes Verhalten von diesen Gefühlen bestimmt sein mag, ist es gar nicht so einfach, sich dieser Gefühle bewusst zu werden, denn sie sind recht subtil und bereits zu sehr ein Teil von uns - dass wir sie kaum bemerken. - Wer nur oberflächlich schaut, entdeckt nichts und zieht es nicht im Geringsten in Betracht, dass er oder sie vielleicht neidisch oder eifersüchtig wäre.**

Das kommt uns einfach nicht in den Sinn, weil wir diese Begriffe für den Bereich reservieren, wo jemand etwas hat oder uns den Partner ausspannt. Eifersucht - Partner ausspannen, Neid - etwas haben, was ich auch haben will. Aber das ist viel subtiler. Das ist dieses ständige Vergleichen mit anderen, dieses Sich-Unwohlfühlen, wenn es anderen gut geht und Sich-Unwohlfühlen in der Gegenwart von anderen, sich nicht äußern können, sich gehemmt fühlen. Eigentlich ist es dieses Vergleichen: Wie muss ich sein? Wie muss ich sein, damit ich bestehen kann? Die Erklärungen dafür liegen in der Kindheit usw., es sind Muster, die entstanden sind und jetzt können wir an ihnen arbeiten. Es sind allgegenwärtige Muster, die überall in der Welt aktiv sind. Hier spricht ja ein Tibeter. Die Eifersucht unter tibetischen Praktizierenden ist ein Gräuel, hat zu enormen Streitereien unter Klöstern und Linien geführt, es ist nicht auszuhalten. Also denkt nicht, das wäre unser Privileg, eifersüchtig zu sein. Das gibt's bei den Chinesen, bei den Japanern, in Thailand, in Burma, in Sri Lanka, überall. Das ist eine Weltkrankheit.

**Doch wer tiefer nachforscht, wird sich allmählich bewusst, dass Neid, Eifersucht und Stolz wirklich vorhanden sind.**

**Stolz äußert sich bei Dharma-Praktizierenden unter anderem in dem Wunsch, Anerkennung vom Lehrer zu bekommen, ...**

Oh, schaut da mal hin. Ist das Stolz, mein naiver Wunsch, Anerkennung vom Lehrer zu bekommen? Ah, es ist das Verlangen danach, mich gut zu fühlen, weil diese wichtige Person sagt, du hast es gut gemacht. Es ist der Stolz, bevor man stolz sein kann. Es ist das Verlangen danach, wie so ein bisschen Seelenschmiere zu kriegen, so ein bisschen Aufmunterung. Endlich sieht jemand, wie gut ich bin. Es ist ein etwas unsicherer Stolz.

Der sichere Stolz braucht nicht mal vom Lehrer Anerkennung, der sagt dann ganz wohlgefällig: Das hast du aber gut unterrichtet. Der lobt den Lehrer. Das ist die ausgeprägte Form von Stolz. Das hast du aber jetzt gut gebracht, und dann auch: Das war jetzt aber nix, das war null. Wir wissen eigentlich, wie es sich gehört. Das ist die ausgeprägte Form.

Die indirekte Form ist zu hoffen, selbst gelobt zu werden. Das ist die etwas unsichere Form von Stolz und Verlangen nach Stolz.

**...und wenn der Lehrer einen dann nicht beachtet, fühlt man sich gekränkt.**

Ui, das kann sehr schnell passieren. Dann interpretiert man ein Verhalten der Lehrerin, des Lehrers so, als wäre man vollkommen unwichtig in den Augen des Lehrers, fühlt sich übergangen, fühlt sich abgeschnitten, fühlt sich dieses und jenes. Das ist verletzter Stolz.

**Man reagiert gereizt und eifersüchtig und kritisiert die anderen. In hohen Tönen den eigenen Lehrer zu loben, dient auch oft nur dem Herausstreichen der eigenen Wichtigkeit. Und wenn Stolz im Spiel ist, dann geht es auch beim Dharmastudium vor allem darum, sich mit seinem Wissen bewundern zu lassen und sich anderen überlegen zu fühlen.**

Gehen wir noch mal einen Halbsatz zurück: Den eigenen Lehrer zu loben, das ist jetzt nicht das, was ich eben gesagt habe, dass man direkt den Lehrer lobt, sondern in Gegenwart von anderen zu sagen: Weißt du, mein Lehrer, der ist einfach so super, meine Lehrerin ist so klasse, da musst du hingehen, das ist das Beste von der Welt. Subtil kommuniziert man damit: Weißt du, und ich habe den gefunden, und ich kenne den ziemlich gut, und überhaupt, also erzähle mir nicht, dass es woanders was Besseres zu finden gibt. Das ist Stolz, der dann so in der Verpackung daherkommt: Wie, du hast den noch gar nicht kennengelernt? Echt? Das tut mir aber leid für dich.

Das können wir uns doch ersparen, oder? Verschiedene Lehrer für verschiedene Typen von Mensch, Aspiration, verschiedene Wellenlängen. Jeder von uns bedient so ein Spektrum von Wellenlängen, die halt Menschen ansprechen und – jeder ist der beste. Und zwar für die, die genau damit etwas anfangen können. Das müssen wir uns immer in Erinnerung rufen. Es gibt gar kein abstraktes Kriterium, wer ein guter und schlechter Lehrer ist. Wir sind immer die richtigen für die, die mit uns auf einer Wellenlänge sind. Ganz wichtig. Und die Anzahl der Leute, die im Raum sind, ist überhaupt kein Kriterium, überhaupt keins. Da kann man sich so irren. Es gibt Menschen, die füllen ganze Fußballstadien, ... die kriegen sogar die Mehrheit der Stimmen von ganzen Völkern. Das ist kein Kriterium für irgendeine Qualität.

Also bleiben wir schön bei der Sache: Der Lehrer, der für mich jetzt gerade stimmt, ist für mich ein guter Lehrer. Da kann ich mitschwingen, von dem kann ich lernen. Und andere haben andere Lehrer, und da freue ich mich mit, und das ist super. Es wäre das Schlimmste der Welt, wenn alle Lehrer und Lehrerinnen gleich wären und das Gleiche unterrichten würden, und wenn es nur noch eine Religion gäbe und nur noch eine Tradition. Das wäre furchtbar, die Welt würde so verarmen. Plötzlich müssten wir alle in derselben Wellenlänge unterwegs sein. Das sind wir aber nicht, das wäre furchtbar. Das darf nicht in unsere Idee kommen, dass es so etwas wie eine die ganze Welt umfassende spirituelle Tradition gibt, das wäre so eine Verarmung. Es ist besser, es gibt ganz viele verschiedene, die sich aber alle um dieselbe Essenz bemühen. Das ist viel besser. Mit Pluralität fährt man immer viel besser, weil damit ein großes oder das ganze Spektrum abgedeckt werden kann.

Also, raus aus den Vorstellungen damit, dass der Buddha-Dharma, der Dharma in Form des Buddhismus, dass der alle zufrieden stellen sollte. Wird er nicht. Es braucht andere Formulierungen, es braucht andere Methoden für verschiedene Leute.

Wenn wir das tief verstehen, dann hören wir auf, sektiererisch zu sein. Dann sind wir nicht mehr in diesen Mustern unterwegs. Dann können wir uns mit unseren Freunden freuen, die einen ganz anderen Weg gehen. Wir schauen nur, dass wir uns im tatsächlich Erlebten verbinden, dass wir immer wieder zur Erfahrung zurückkommen und nicht in den Theorien bleiben. Das ist wichtig, da lege ich sehr Wert drauf, dass wir im Erlebten bleiben, nicht im Vergleichen von gedanklichen Konstrukten. Immer wieder auf die Erfahrung Bezug nehmen.

Für mich war eine der schönsten Erfahrungen, als uns eine Gruppe katholischer Nonnen im buddhistischen Kloster besuchte und wir einen mehrtägigen Austausch hatten. Wir sprachen eine völlig verschiedene Sprache – also es war alles auf Französisch, aber das ist irrelevant, es war die spirituelle Sprache, die sich unterschieden hat. Aber wenn wir über die Erfahrungen sprachen, waren wir so auf derselben Wellenlänge – es war so, so schön. Und das ist die Erfahrung, die man überall in der Welt macht, egal

mit wem man zusammenkommt. Wenn wir wirklich in den Erfahrungen bleiben, ganz dicht dran, so schön. Da erlebt man dann den universellen Dharma, der verschiedene Ausprägungen hat.

**Wer hingegen nicht so stolz ist, der freut sich, wenn jemand anders den Dharma gut erklären kann und möchte von ihm lernen.**

**Stolz, Eifersucht, Verbitterung, Wut und all die anderen Emotionen werden dadurch genährt, dass wir unsere Umwelt ständig bewerten: »Das mag ich, das mag ich nicht. Das ist gut, das ist schlecht. Das ist richtig, das ist falsch.« Wir bemerken – überhaupt – nicht, wie subjektiv unsere Bewertungen sind. Selbstgerecht halten wir an ihnen als vermeintliche objektive Wahrheiten fest, die niemand hinterfragen darf, und ärgern uns, wenn andere unsere Meinung nicht teilen.**

Das ist, wenn wir im Brustton der Überzeugung sagen: Aber das ist doch so! Kannst du das nicht sehen? Das weiß doch jeder! Das muss doch jedem klar sein! Wenn wir solche Sätze von uns geben, dann ist das genau das. Wir sind so überzeugt, dass unsere subjektive Einschätzung, die wir vielleicht mit einigen anderen teilen, mit unserer Gruppe der engsten spirituelle Freunde, politischen Freunde oder sonst was teilen wir diese Überzeugung, und wenn dann andere die nicht teilen, wie ist das möglich? Wie ist das möglich, nicht Buddhist zu sein – echt, also hört mal, das macht doch überhaupt keinen Sinn, oder? Und vor allem, dann nicht im Mahamudra? Wenn schon Buddhist, dann im Mahamudra, und bitte schön, nicht irgendeine Linie, sondern bitte, Karma-Kagyü, einfach damit wir ganz klar sind, was das Beste in der Welt ist.

So geht's doch, so funktionieren wir normalerweise. Und das bringen wir rein, wenn wir anfangen, Dharma zu praktizieren. Wenn wir das nicht abschütteln, wird Dharma zu Nicht-Dharma, es wird kontraproduktiv. Das kann sich umkehren, genauso wie unser ganzes Dharmastudium. Wir haben vielleicht wirklich viele Jahre Dharma studiert und können ihn exzellent erklären, haben ein gutes begriffliches Verständnis davon. Aber wenn das den Stolz nährt, dann war das unterm Strich kontraproduktiv. Aber das ist nicht nur beim Studium so. Wenn die Meditation das ganze Leben über dazu gedient hat, uns in eine Blase hineinzumeditieren, dann ist unterm Strich eher Schaden entstanden als Positives. Das müssen wir einfach so klar sagen. Deswegen heißt es bei den vier Dharmas von Gampopa, den vier Lehren von Gampopa als zweitem Wunsch: Und möge mein Dharma tatsächlich dem Weg folgen, also möge mein Dharma tatsächlicher Dharma sein. Das heißt, möge meine Dharmapraxis wirklich zum Weg des Erwachens werden, zu einem Weg des Erwachens. Ganz, ganz wichtig. Möge sich mein Geist dem Dharma zuwenden, möge mein Dharma wirklich dem Weg folgen, möge der Weg alle Täuschung auflösen, und möge sich Täuschung als das zeitlose Gewahrsein manifestieren. Das sind die vier Dharmas von Gampopa.

Das ist dieser schwierige Punkt: Man braucht nicht nur in den Dharma hineinzufinden, man muss ihn dann auch noch so praktizieren, dass er wirklich befreiend wirkt.

**Wenn wir stattdessen also nach innen blicken und aufhören würden, die Welt nach unseren Maßstäben zu beurteilen, könnten wir allmählich die Quelle all dieser Emotionen zum Versiegen bringen.**

Der erste Schritt ist, dass wir dem erstmal keinen Glauben schenken, wir sehen, wie subjektiv die ganze Angelegenheit ist. Wir sehen, wie sehr wir selbst Gefangene dieser Muster sind. Und damit werden diese Muster nicht mehr Treibstoff der Verwirrung, sondern werden entmachtet. Und mit der Zeit lernen wir sie durchschauen. Wir sehen, wo die wirklichen Ursachen sind, wir sehen, wie diese Geistesbewegung ohne jegliche Substanz sind und können uns von ihnen lösen. Sie werden nicht weiter genährt. Sie entstehen noch kurz, wie so kurze Zuckungen und werden aber nicht weiter bedient, wir folgen ihnen nicht weiter.

**Der erste Schritt ist, sich zu sagen: »Die Welt ist halt anders, als ich sie gerne hätte, die Leute denken anders als ich. Wenn mich das stört, dann deshalb, weil es meinen eigenen Standpunkt in Frage stellt, meine Hoffnungen nicht erfüllt oder Ängste auslöst.«**

Also wenn mich etwas stört, wenn andere anders unterwegs. Einige von euch leben ja in Partnerschaften, wo der Partner, die Partnerin anders unterwegs ist. Dass ist nicht so einfach. Wenn mich das echt stört, kann es damit zu tun haben, was Gendün Rinpotsche hier erklärt: Meine Partnerin denkt anders als ich. Stellt das meinen Standpunkt in Frage? Habe ich da einen Standpunkt, den ich meine verteidigen zu müssen? Sind da unausgesprochene Erwartungen, Hoffnungen, die nicht erfüllt werden? Löst das vielleicht Ängste aus bei mir? Da muss ich wahrscheinlich immer mal wieder Ja sagen, hat etwas damit zu tun, geht in die Richtung.

**»Statt mich aufzuregen, könnte ich mich lieber an die Sichtweise des Dharma halten.«**

Also mich selbst nicht so wichtig zu nehmen und da offener, toleranter zu werden in dem Sinne, dass ich mich freue, dass es so viele verschiedene Angebote für all die verschiedenen Menschen gibt.

**Aber um das – tatsächlich – zu können, müssen wir zuerst unserer eigenen Unzulänglichkeiten - unsere eigenen Fehler - gewahr werden und uns eingestehen, dass wir tatsächlich eine Menge Negativität in uns tragen.**

Das sind negative Projektionen, mit denen wir sonst die anderen belasten. Bis hin zu der sehr knappen Formulierung: Die sind einfach dumm. Wenn uns nichts anderes mehr einfällt, sind die anderen dumm. Ein bisschen ausgefeilter sind sie arrogant. Wir sind so einfach in unserem Funktionieren, wenn uns nichts mehr einfällt, dann werten wir einfach ab. Das ist immer eine gute Selbstverteidigung. Das ist Negativität, das müssen wir schon sagen. Es macht das Zusammenleben auf diesem Planeten ziemlich schwierig. Das macht das Zusammenleben in Gruppen schwierig und in Partnerschaften, in jeder Form von Gemeinschaft.

Wer ist denn das da, der es nötig hat, so abzuwerten? Das scheint ja jemand sehr Unsicheres zu sein, der dann im Zweifelsfall zu dieser Keule greift, die Passepartout-Keule, den anderen einfach schlecht zu machen. Das muss jemand sehr Unsicheres sein, der das nötig hat. Und wenn wir uns diesem unsicheren Inneren zuwenden und schauen: Wie kann denn da Sicherheit reinkommen? Wie ist es denn möglich, dass ich in eine viel tiefere Zufriedenheit komme, wo ich mich nicht mehr beweisen muss und vielleicht auch aus diesem Drang rausfinde, perfekt sein zu müssen? Wo die Dinge einfach okay sind, eigentlich ziemlich perfekt, so wie sie sind in all ihrer Unvollkommenheit.

Und damit beginnt die eigentliche Dharmapraxis. Die Sicht des Dharma ist, dass im Jetzt, in der Erfahrung des Jetzt alles vorhanden ist, um zu erwachen. Das teilen alle Dharma-Traditionen. Jede Dharma-Tradition weiß, dass im Jetzt, in der jetzigen Erfahrung alles da ist. Es gibt keinen Grund zu vergleichen mit früher und später, mit anderem. Wir nehmen das, was jetzt ist, so wie es ist, und darin erwachen wir. Wir müssen niemanden überzeugen. Wir brauchen es nicht, dass andere unseren Anschauungen folgen, damit wir uns besser fühlen. Das Beste ist sowieso, dass wir uns selbst ganz von Anschauungen freimachen im Erkennen dessen, dass das Jetzt alles in sich trägt. Das ist keine Anschauung, das ist eine unmittelbare Erfahrung des freien Seins ohne jegliche Anspannung, immer im Jetzt. Das ist keine Sicht, das ist keine Meinung, kein Standpunkt. Das ist, wie es ist. Wir brauchen es auch nicht zu verteidigen. Das ist nicht eine Behauptung, dass es so ist, das ist keine Meinung, das ist eine direkte Erfahrung. Das ist die Erfahrung des Erwachens, wenn sie dann vollständig wird, diese Erfahrung. Bis dahin sind es sich annähernde Erfahrungen immer größerer Offenheit, Entspannung, immer natürlicher werden, immer gelöster. Und auch das sind persönliche Erfahrungen, die uns schon die Richtung weisen. Und da sind wir unabhängig von allen anderen. Das können wir anderen nicht in die Schuhe schieben, dass sie uns daran hindern würden, das Jetzt zu nutzen.

**Wenn wir Achtsamkeit und Mitgefühl entwickeln, erkennen wir allmählich unsere negativen Einstellungen und können uns von ihnen befreien. Dafür bedarf es vor allem des Wunsches, sich wirklich ändern zu wollen - also keine Belastung mehr für die Umwelt zu sein. - Dabei werden wir zu unserem eigenen Lehrer, indem wir in uns selbst hineinzuschauen. Im Spiegel der Aufrichtigkeit sehen wir mit etwas Intelligenz selbst, woran wir zu arbeiten haben.**

**Im Dharma kümmern wir uns nur um einen einzigen Feind - jetzt spricht Gendün Rinpotsche wieder mit dieser typisch tibetischen Sprache, so als hätte man da einen Feind. -: Die Negativität, die uns in unserem Inneren beherrscht. Es gibt keine äußeren Feinde zu bekämpfen. Wer den inneren Feind ichbezogener Emotionen überwindet, der besiegt zugleich auch alle äußeren Feinde, denn nichts kommt an Stärke dem inneren Feind gleich. Woher kommen Feinde? Sie erscheinen aufgrund von Ichanhaften.**

*Solange es den Gedanken an ein  
Ich gibt, gibt es auch Feinde.*

Wir haben jetzt dieses zusätzliche Problem, dass wir alle schon merken, wieviel von diesen Mustern in uns aktiv sind. Das haben wir jetzt alle mitgekriegt. Nicht nur, weil ich es euch unter die Nase gerieben habe oder Gendün Rinpotsche, das haben wir auch schon vorher mitgekriegt. Das ist jetzt vielleicht noch ein bisschen klarer geworden dadurch, dass wir so viel praktiziert haben.

Jetzt erhebt sich das Ichanhaften in neuer Form, als Feind, als Herausforderung, weil es jetzt aus diesem hohen Maß an emotionaler Verstrickung, das wir in uns bemerken, Stolz usw. ... dass wir jetzt daraus ein Problem machen und uns so schlecht fühlen, so miserabel, dass wir uns eigentlich aus der Welt entfernen möchten. Am liebsten würden wir nie mehr den Mund aufmachen. Wir würden am liebsten nichts mehr tun in dieser Welt, weil alles, was rauskommt, nur Ichbezogenheit ist.

Jetzt ist die Ichbezogenheit in neuem Gewand erschienen, und zwar in einer sehr verstrickenden Sicht von dem, was ich für mein Problem halte. ICH will freiwerden von Ichbezogenheit, ein krasses Unterfangen. Geht nicht, geht nicht. Wir sind in einem Dilemma gelandet, was furchtbare Konsequenzen haben kann. Wir können uns so runter machen, weil wir jetzt all unsere Negativität sehen, dass wir handlungsunfähig werden. Wir denken, wir können nie wieder jemanden lieben, wir denken, ich bin überhaupt nur eine Zumutung, es darf mich gar niemand lieben, weil ich so schlecht bin, weil ich in mir so unausgegoren bin und so voller Ichbezogenheit. Das darf ich einfach nicht zulassen, dass sich jemand so täuscht, dass man meint, mich lieben zu dürfen, sich auf mich verlassen zu dürfen, mir zu vertrauen zum Beispiel in dem, was ich in meinem Beruf anderen sage.

Eine immense Welle von Selbstkritik erhebt sich mit dem Glauben, dass das alles Substanz hat. Und das ist der Fehler. Diese Ichbezogenheit, die sich jetzt betrübt fühlt, die sich jetzt zur Rechenschaft ziehen möchte, sich wie aus dem Verkehr ziehen möchte, all das ist eine krasse Welle von eigener Bedeutung, die wir uns geben, ohne zu sehen, dass weder dieses schmerzende Ich noch das negative Ich noch das Streben nach Glück irgendeine Substanz hat. Wir vergessen völlig die Weisheits-Dimension. Wir haben keinen Blick mehr dafür, dass das alles Bewegungen sind im Geist. Dass wir nicht gegen real existierende Feinde kämpfen, sondern gegen Windmühlenflügel wie Don Quichotte.

Also wir tun gut daran, dass wir dieser zweiten Welle der Ichbezogenheit auch bewusst werden. Die erste ist klar: Das sind die Muster, mit denen wir uns ständig verstricken und auch andere in diese Verstrickungen reinziehen, okay. Es ist gerechtfertigt, das aufzudecken, offenzulegen vor uns selbst und eventuell vor den Buddhas und vor anderen. Aber jetzt da noch mal eine zweite Welle darauf zu zementieren, dass ich daraus ein existenzielles Problem mache, was mir die Lebensfreude abwürgt, das ist so was von unnötig.

Jetzt ist es angesagt, freudig zu sein: Echt, damit war ich die ganze Zeit unterwegs? Wow, gut dass ich das sehe. Jetzt kann ich daran arbeiten, jetzt verstehe ich auch endlich andere viel besser. Jetzt kann ich daran arbeiten, danke, wunderbar, jetzt geht's vorwärts. Je mehr ich davon sehe, desto leichter lässt sich das alles auflösen. In dem Moment ist Dankbarkeit angesagt, Freude! Mensch, jetzt werde ich sehend, vorher war ich blind, halb blind, ganz blind, je nachdem. Diese Sachen habe ich ja gar nicht gesehen. Das heißt nicht, dass alles, was ich vorher gemacht habe, schlimm war, schlecht war. Das heißt nur, dass es mit Schleiern vermischt war, und jetzt habe ich die Möglichkeit, sie aufzulösen. Das ist doch genial, dass mir das jetzt alles aufgeht, das ist wunderbar. Danke Leben, Danke Meditation, Danke Situation, anderer Mensch, dass mir die Augen aufgehen dafür. Jetzt kann ich es bearbeiten, das habe ich vorher gar nicht gesehen.

Also bitte tut euer Möglichstes, all die Einsichten über diese schwierigen Muster in euch, die jetzt während des Retreats vermutlich sich noch verstärkt haben, die nicht zum Anlass zu nehmen, euch noch schlechter zu machen, noch schlechter zu fühlen. Seid weiter hilfreich in dieser Welt unterwegs, nutzt die Gelegenheit, anderen beizustehen, mit dem vermehrten Wissen darum, was da alles in uns so aktiv ist. Das ist nämlich bei anderen genauso. Da können wir ihnen viel besser helfen jetzt. Wir sind gerade dabei, uns selbst rauszuwühlen da und zu sehen, wie sich diese Muster dann tatsächlich von selbst befreien. Wenn dieses liebevolle Gewahrsein hineinkommt, befreien die sich nämlich. Die werden ja nicht weiter genährt. Wenn wir jetzt gegen sie kämpfen, dann nähren wir sie.

Den inneren Feind der Ichbezogenheit besiegt man nicht, indem man gegen ihn kämpft. Man lässt ihn ins Leere laufen, ganz wichtig. Wie im Aikido oder sonstigen Kampfsportarten, wo wir die Macht des Gegners nutzen, um ihn ins Leere laufen zu lassen. Wir brauchen gar nichts zu tun, nur geschickt aus dem Wege gehen.

Diese Ichbezogenheit hat eine solche Kraft, dass sie immer wieder starke Geistesbewegungen hervorruft, emotionale Geistesbewegungen. Und was bedeutet, die ins Leere laufen zu lassen? Das bedeutet, ihre Selbstbefreiung wahrzunehmen, wie die sich jedes Mal, egal wie stark sie auftauchen, auflösen, verpuffen. Sie helfen uns jedes Mal mehr, den Dharmakaya zu verstehen, die wahre Natur des Geistes, diese nicht fassbare, kreative, sich ständig neue gestaltende Kraft des Geistes, diese Weite, diese Substanzlosigkeit. Das heißt, wir nutzen den vermeintlichen Feind – emotionale Regungen –, um weiterzugehen auf unserem inneren Weg. Selbst die Verzweiflung, die wir gerade noch gespürt haben, als wir gesehen haben, wie durchgehend stolz wir sind oder wie durchgehend eifersüchtig wir sind, diese Verzweiflung, die wir da für einen Moment gespürt haben, die löst sich genauso schnell auf wie das, worauf sie bezogen war. Auch sie ist nur eine Welle. Sie ist eine andere Form von Emotion, eine andere Form von ichbezogener Emotion.

Wir könnten jetzt in typisch samsarischer Manier verzweifelt sein darüber, dass wir uns so wichtig nehmen, weil wir so viel Negativität haben. Wir können dann immer wieder noch hinten einen draufsetzen. Wir könnten immer wieder uns hineinreden in eine depressive Stimmung. Das können wir endlos fortsetzen. Wir können es auch sein lassen.

Liebevolltes Gewahrsein und Freude, Dankbarkeit, das ist genau das, was es braucht. Hei, super, endlich sehe ich es, gut, da hat mich wieder jemand drauf aufmerksam gemacht, wieviel Stolz da ist, wunderbar, danke, jetzt geht es wieder einen Schritt weiter, ich kann mich wieder mit etwas Subtilerem entspannen, das, was ich vorher noch nicht wahrgenommen habe. Jetzt kann ich es noch besser verstehen, wie andere unterwegs sind, die das vielleicht noch nicht sehen. Ich umarme das kleine Kind, was sich da so unsicher ist und Selbstbestätigung braucht und sich ständig mit anderen vergleicht. Ich sage, komm Kleines, komm her. Ich kann all die Methoden anwenden, weil ich es jetzt sehe. So einfach ist das.

Es ist ein großes Fest, es ist wirklich ein Fest, ein Fest der Selbsterkenntnis, wunderbar. Einer Selbsterkenntnis, wo das Weisheitsauge ganz intensiv gearbeitet hat, ganz viel wahrnimmt, ganz, ganz viel.

Peinliche Sachen, okay, aber diese Peinlichkeit ist eben eine weitere Welle, auch die nehmen wir wahr. Oh ja, jetzt noch einen obendrauf, aber jetzt ist mal Zeit zu entspannen, jetzt ist aber gut. Jetzt kann ich wieder lachen, jetzt kann ich wieder schmunzeln, und wenn ich gut drauf bin, mal ich einen kleinen Cartoon über mich selbst, wie ich mich so wichtig nehme. Damit ist die Sache dann klar.

Wir sind im Grunde genommen sowas von einem Cartoon, ich sag's euch. Wenn wir uns zugucken, wir sind Klassiker - Cartoons leben ja davon, dass in einer Figur, einer Geschichte etwas von universeller Bedeutung dargestellt wird und so auf den Punkt gebracht, dass wir uns selbst darin erkennen und dann lachen müssen. Und so sind wir unterwegs, unglaublich. Auch das kann uns wieder voll mit Peinlichkeit erfüllen. Es ist so peinlich, dass wir nicht etwa ein Unikat samsarischer Verzweiflung sind, sondern wir sind geradezu der Prototyp samsarischer Verzweiflung. Wir sind das, was alle durchmachen: Oh Mann, da kriegt die Ichbezogenheit noch mal einen auf den Deckel. Wir sind nicht mal besonders besonders in unserer Verzweiflung.

Die größte Ausprägung des Stolzes ist: Niemand kann mich verstehen. Das ist in der Verzweiflung der Stolz: Ich bin sowas von besonders, dass mich niemand verstehen kann. Jetzt kommt jemand daher und liest mir aus einem Buch vor, was geschrieben wurde, bevor ich geboren wurde, und es ist alles geschrieben. Oh Mensch. Der Cartoon da wurde vor zweieinhalb Tausend Jahren gezeichnet, in einer ganz anderen Kultur, und es ist alles beschrieben, was mein jetziges Erleben ausmacht – das ist so ernüchternd. Ichbezogenheit bye, bye. Es ist so ernüchternd, diese ganze, ganze Geschichte. Und durch was wir alles in unseren spirituellen Geburtsprozessen da so durchgehen. Wie viele Male wir spirituelle Tode sterben und wiedergeboren werden, und es sind solche Klassiker.

Ja, lasst uns drüber lachen, lasst uns mit Freude sehen, dass es so gut schon beschrieben ist und dass die Antworten uns zur Verfügung stehen und dass wir den Weg abkürzen können. Wir brauchen nicht so viele Tode zu sterben. Es gibt gar niemanden, der da zu sterben hat. Wir können amüsant zur Kenntnis nehmen, dass wir Geistesbewegungen für so solide gehalten haben, dass wir uns mit ihnen identifiziert haben. Indem wir das durchschauen, können wir uns einfach entspannen. So einfach ist die Geschichte.

Und wenn wir das anderen zeigen können, das ist doch wunderbar. Geht in die Welt raus, lebt es und zeigt es anderen. Bringt die Botschaft weiter, teilt sie mit anderen. Eine ganz einfache Botschaft. Es ist die Botschaft der Selbstbefreiung alles Erscheinenden. Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Es ist Selbstbefreiung von allem, was Form annimmt, es hat alles keine Substanz. Es kann deswegen alle Form annehmen, weil es keine Substanz hat. Das geht die ganze Zeit so weiter: Weil es keine Substanz hat, kann es erscheinen und löst sich auch gleich wieder auf. Und deswegen kann das nächste erscheinen. Das ist einfach die Natur der Dinge. Und wir verheddern uns darin.

Der Satz von Gendün Rinpotsche, der das unterstreicht, ist:

**Ohne Ichanhaften gibt es niemanden mehr, dem ein Feind schaden könnte, und folglich auch keinen Kampf.**

Damit beenden wir diese Passage für dieses Jahr. Heute Nachmittag gehen wir noch woanders im Buch weiter.

Und jetzt noch einige Minuten schmunzelndes Verweilen – das ist doch auch eine schöne neue Meditation, schmunzelndes Verweilen. Ich glaube, das würde Thich Nhat Hanh gefallen. Thich Nhat Hanh empfiehlt seinen Schülern, sehr viel zu lächeln. Er geht davon aus, dass wenn man lächelt, dass man dann nicht festhalten kann. Vielleicht ist da was Wahres dran. Wir können tatsächlich so einfach ins Schmunzeln kommen, wenn wir gerade mal wieder ein Greifen entdecken, weil wir im Greifen schmunzelnd sehen, wie wir gerade wieder für einen Moment der Täuschung erlegen sind, irgendetwas für greifbar zu halten. Und da wir das sehen, schmunzeln wir, und es löst sich auf.

### 7.3. Die Leerheit von Gedanken (S. 217 – 218)

Audio 30: 30 LT - Geist-Bewusstsein-Gewahrsein-Bewusstheit\_ Gedanken gleichzeitiges Entstehen und sich befreien. 26.07.19\_14.15

Bevor mit dem Unterricht loslegen, zwei kleine Hinweise zu Büchern:

Ich weiß nicht, ob das beim letzten Kurs schon da war: „Von Psychose genesen“. Dieses Buch habe ich frisch überarbeitet, lege es euch sehr ans Herz, um den Geist zu verstehen. Wer versteht, wie Psychosen funktionieren und heilen können, versteht auch ganz viel über die eigenen verwirrten Zustände. Es ist völlig nicht buddhistisch geschrieben, ist aber von meinem Freund, dem amerikanischen Psychiater Edward Podvoll auf der Grundlage seiner buddhistischen Praxis und der Arbeit mit Trungpa Rinpotsche entstanden. Sehr zu empfehlen auch für Freunde und Familienmitglieder, speziell wenn ihr in der Familie jemanden habt, der durch psychotischen Krisen durchgegangen ist. Guckt euch das mal an. Es ist exzellent geschrieben, finde ich, und es hat mir Freude gemacht, die deutsche Übersetzung neu herauszugeben.

Und ich wollte euch kurz erwähnen, warum dieses Buch oben auf dem Büchertisch liegt. Das ist dieses dicke englische Buch, „Moonbeams of Mahamudra“, allerdings ist ein Großteil dieses dicken Buches auch Vorwort und Anhang, also so die Hälfte ist Stoff. Trotzdem ist es noch sehr voluminös. Das ist das Buch, was ich in Lenzkirch über sieben Jahre zweimal jährlich, also in 14 Kursen á acht Tage, durcharbeite. Wer es von euch echt tief und genau wissen möchte, warum Mahamudra so und nicht anders gelehrt wird, der kann entweder selbst versuchen, dieses Buch zu studieren oder mit Kommentar in Lenzkirch so nach und nach studieren oder halt beides. Deswegen liegt das da oben. Wir haben es importiert aus den USA und der Preis im Internet schwankt die ganze Zeit. Wir verdienen nicht viel daran, ein klein bisschen Aufschlag haben wir für unsere Arbeit genommen. Es geht vor allen Dingen darum, euch das zur Verfügung zu stellen, falls ihr richtig neugierig seid, in die Tiefen der Mahamudra-Tradition einzusteigen. Dieses Buch hat uns Gendün Rinpotsche empfohlen, dieses Buch „Mondstrahlen des Mahamudra“ gäbe die ganzen Hintergrund-Erklärungen, die wir als Unterrichtende brauchen, um sauber und akkurat die Übertragung zu geben. Also vielleicht für euch irrelevant, aber für den einen oder anderen, wenn ihr das Gefühl habt, Mahamudra sei eure Lebenspraxis, macht das durchaus Sinn.

Ich versuche ständig, die Teilnehmer an meinen Kursen zu reduzieren. Und wie ich das mache: Dass die Audios und die Transkripte normalerweise bei den öffentlichen Kursen allen zur Verfügung gestellt werden, auch die nicht da waren, so dass gar nicht alle immer kommen müssen, bloß weil es sie interessiert. Ich möchte das auch in Zukunft so halten, dass wir nicht den Dharma so rar und knapp machen und man kriegt das nur, wenn man da war, sondern dass ihr möglichst wenig reisen könnt, aber dann braucht ihr die Disziplin, das zu Hause durcharbeiten. Die Zeit braucht ihr trotzdem, nur könnt ihr es euch besser auf das Jahr verteilen.

Ich wollte euch das einfach wissen lassen, dass natürlich all diese Unterweisungen zu den Mondstrahlen auch allen zur Verfügung stehen. Die ersten Transskripte sind schon auf unserer Mediathek, und die Audios sowieso. Das steht euch alles zur Verfügung. Und das schaffen wir auch ganz gut, dass die Teilnehmerzahlen nicht so sehr in die Höhe sausen, weil sich alle dran gewöhnen. Wir kriegen Dharma als Dana, als Geschenk, wir können uns das zu Hause unentgeltlich runterladen. Und das ist natürlich etwas ganz Besonderes, aber so habe ich den Dharma ja auch bekommen, so hat Gendün Rinpotsche ja auch gelehrt. Nur gab's damals diese ganze digitale Geschichte noch nicht, das war gerade die erste Ära der Computer. Ich habe eine 500 Kilobyte Hard-Disc gehabt, um eine erste Übersetzung zu machen.

Dann lasst uns Zuflucht nehmen.

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



*Teilnehmer/-in: Mit Geist ist im Buddhismus ja nicht nur das Denken gemeint, sondern auch Emotionen, Körpererscheinungen. Könnte man das mit Bewusstsein übersetzen?*

Ich weiß nicht, wie ihr die Worte Geist und Bewusstsein benutzen wollt. Wir haben uns auf Folgendes geeinigt: Geist ist der Oberbegriff, beinhaltet alles, was im bewussten, gewahren Erleben stattfindet. Und das beinhaltet alle Geistesbewegungen, also Gedanken, das haben wir schon gesagt, bedeutet dualistische Geistesbewegungen, beinhaltet schon Emotionen, beinhaltet auch, was sich im geistigen Bewusstsein als Sinneserfahrung abzeichnet.

Und wir haben das Wort Bewusstsein so genommen, dass wir von sechs Arten von Bewusstsein sprechen: Wir haben das visuelle Bewusstsein, das Hörbewusstsein, das Körperbewusstsein, das Geruchs- und das Geschmacks-Bewusstsein. Das sind die fünf äußeren Sinne mit dem an sie gekoppelten Bewusstsein. Aber wie ihr natürlich genau wisst, ist es nicht das visuelle Bewusstsein, was eine visuelle Erfahrung verarbeitet, sondern vom visuellen Bewusstsein geht's in das sechste Bewusstsein, ins rein Geistige, wo wir mit den geistigen Abbildern arbeiten. Wir können zum Beispiel jetzt schauen, dann die Augen schließen und weiter mit dem inneren Abbild arbeiten. Wir hören etwas, hören etwas, hören etwas und arbeiten innerlich damit weiter. Und das ist im geistigen Bewusstsein, in diesem sechsten Sinn. Und im geistigen Bewusstsein können Bilder, Klänge, Vorstellungen, Impulse, Willens-Impulse, Gefühle auftauchen, ohne begrifflich zu sein. Wir haben da die ganze Welt des Träumens zur Verfügung. Alles, was nachts im Traum entsteht, ist nur im sechsten Bewusstsein. Da kommen Körperempfindungen vor, visuelle usw., alles als die geistigen Abbilder.

Wir nehmen dafür das Wort: Die sechs Arten vom Bewusstsein, und die machen zusammen die Gesamtbeschreibung des Geistes aus. Im Mahayana, also im Abhidharma, in der feinen Beschreibung der Vorgänge, wie sie sich dann im späteren Buddhismus eingebürgert hat, unterteilt man dieses sechste Bewusstsein in drei weitere Arten: Bloßes geistiges Wahrnehmen, also wahrnehmen, was im Geist so los ist, ist die erste Art. Emotionale Wahrnehmung ist das emotionale Bewusstsein, wo auch die ganze Verwirrung stattfindet. Und dann gibt es das Grundbewusstsein, das dualistisch geprägt ist, wo die ganzen Subjekt-/Objekt-Schleier hineinwirken, wir nennen das die Gewährseins-Schleier. Und wenn dieses grundlegende Bewusstsein von den Gewährseins-Schleiern befreit ist, also von dieser Annahme, es gäbe ein Zentrum, ein wahrnehmendes Subjekt getrennt von einem wahrgenommenem Objekt, wenn diese irriige Grundannahme gereinigt ist, dann kommt es zur Reinigung der emotionalen Zustände und dazu, dass alle Sinneserfahrungen nondual wahrgenommen werden, alle sind sie befreit von den Gewährseins-Schleiern und damit auch von den emotionalen Schleiern.

Das ist die ausführlichere Beschreibung von den acht Bewusstseinsformen. Die fünf äußeren Sinne, dann das wahrnehmende geistige Bewusstsein, das emotionale geistige Bewusstsein und das dualistisch infiltrierte Bewusstsein, was in seiner nondualen Natur dasselbe Grundbewusstsein ist, was aber dann alle anderen Bewusstseinsformen ebenfalls durchtränkt und von den Schleiern befreit. Das ist eine etwas ausführlichere Beschreibung der geistigen Landkarte. Das ist eine Nomenklatur, und wie immer könnte man sie auch andersherum formulieren, aber ich wollte euch einfach mal erklären, wie wir das so benutzen.

Es gibt noch zwei weitere Begriffe: Gewährsein. Gewährsein benutze ich und inzwischen auch andere Übersetzer erstmal für das dualistische Gewährsein, was wir *Sati* nennen, also zum Beispiel Kultivieren von Gewährsein mit dem Atem, *Anapanasati*, Gewährsein mit dem Ein- und Ausatmen. Denn es geht nicht nur um eine Achtsamkeit, es geht beim Gewährsein um ein Erkennen, um ein gewahr werden, wie es wirklich ist. Der Buddha hat *Sati* nicht nur als ein bloßes Erinnern verstanden, als eine äußere Achtsamkeit, sondern *Sati* wird zu einem nondualen Gewährsein. Und das muss sich im Wort abbilden.

Gewahrsein ist gleichzeitig auch in Benutzung für das nonduale, zeitlose Gewährsein. Damit meinen wir immer das erwachte Gewahren.

Und dann haben wir noch im Deutschen – wir haben eine wunderbare Sprache, es ist die einzige Sprache, wo so viele Worte für den Geist zur Verfügung stehen – haben wir noch Bewusstheit. Das ist natürlich ein Kunstprodukt, dass wir das jetzt noch für was extra einsetzen. Aber das nehmen wir gern für *Rigpa*, damit wir diesen Begriff im Tibetischen auch noch abbilden können. Bewusstheit wird im Tibetischen nämlich auch auf zwei verschiedene Arten benutzt: Es gibt das *Rigpa* der sechs Sinne und es gibt das nonduale *Rigpa*. Und beides kann man mit Bewusstheit abbilden.

So habt ihr jetzt mal eine kurze Begriffsklärung.

#### *Teilnehmer/-in: Unterschied Achtsamkeit und Gewährsein?*

Achtsamkeit wird dich nie ins nonduale Gewährsein führen. Das ist das Problem. So wie wir Deutschen Achtsamkeit erleben, kriert es die beobachtende Distanz. Gehen wir von Achtsamkeit in Aufmerksamkeit, da ist ein bisschen weniger Achtung drin, aufmerken und dann gewahr werden und verschmelzen, verschmelzen mit dem vorherigen Gegenstand der Wahrnehmung. Auch im englischen Sprachraum geht man immer mehr weg von mindfulness hin zu awareness. Sie haben nicht so viele Begriffe wie im Deutschen, nur mindfulness, awareness und consciousness. Wir arbeiten im Unterricht darauf hin, dass die Leute im Fließen achtsam sind, darin gewahr werden und sich allmählich die beobachtende Schranke auflöst. So kannst du vielleicht mit den Worten spielen, um das zu erleichtern.

#### *Teilnehmer/-in: Wieso haben wir uns entschieden, in den Daseinskreislauf einzutreten?*

Das nimmt an, da ist eine Hypothese in der Frage, wir hätten uns entschieden. Ich glaube nicht, dass jemand das freiwillig tun würde. Tatsächlich ist diese Frage eine Frage, die natürlich schon vielen anderen gestellt wurde. Und Düdjom Rinpotsche, der langjährige Leiter der Nyingma-Linie, ein großer Dzogchen-Meister, der hat mal versucht, das so zu erklären: Eigentlich könnte man sich vorstellen, dass all diese Geistesströme mit den Erscheinungen zunächst mal einfach gespielt haben, so wie Kinder, ein unbekümmertes Spiel mit den geistigen Erscheinungen. Und wie Kinder haben sie sich beim Spielen verheddert und haben das Spiel ernst genommen. Und das war das Eintreten in Samsara. Und das könnt ihr jedes Mal im Sandkasten beobachten: Es fängt nett an und plötzlich ist Streit da. Das könnt ihr sogar bei Erwachsenen-Spielen beobachten, also es muss nicht unbedingt Monopoly sein, aber es fängt nett an, es ist vielleicht nur eine kleine Partie Skat oder Doppelkopf oder so, und dann wird es ernst. Und genauso, wie es ernst geworden ist, kann es jederzeit wieder Spiel werden.

Wir sind gar nicht im Samsara gefangen, sind wir gar nicht. Es kann jederzeit wieder Spiel werden. Wir haben diese Option. Das nennt man das zugleich entstehende zeitlose Gewährsein. Die zugleich vorhandene Möglichkeit, in ein nicht ergreifendes Gewährsein hineinzugehen, ohne Subjekt/Objekt, das ist immer da. Wir sind gar nicht in Samsara gefangen, kein Samsara hat uns, sondern in unserem tierischen Ernst reproduzieren wir starke Verwirrung, statt wieder ins Spielerische zurückzufinden. Das ist zur Gewohnheit geworden. Deswegen fühlen wir uns gefangen. Das ist wie bei den Kinder im Sandkasten oder den Erwachsenen, die plötzlich bei ihrer Rommé-Partie ganz ernst werden. Wir wissen nicht mehr, wie wir da wieder rauskommen.

Und es braucht ein bisschen Hilfe und ein bisschen Übung, um wieder geschmeidig zu werden. So hat Düdjom Rinpotsche das erklärt. Ich fand die Erklärung super, etwas nicht Erklärbares so mit einem gewissen Humor uns nahezubringen, was für Prozesse da eigentlich in Gang sind.

Jetzt gehen wir wieder ins Buch. Und zwar werden wir weitermachen Seite 217 oben, in dem Kapitel: Der Welt der Meditation - Gedanken als Freunde der Meditation. Ich denke nicht, dass wir so viel Neues entdecken, wollen wir mal schauen. Wir haben aufgehört mit der Instruktion (Seite 216 unten): Gedanken sind wie der Lama, denn sie zeigen uns die Wirklichkeit. Sie sind unsere Lehrer.

**Deshalb können wir unsere Gedanken als unsere Freunde betrachten.**

Das ist eine krasse Kehrtwende beim Meditieren: Wenn ihr die Kehrtwende hinlegen könnt – das ist so genial ihr wisst, geistige Gedanken sind alle Geistesbewegung, alles was sich da bewegt – wenn ihr das als Freunde betrachtet.

**Sie manifestieren sich, obwohl sie in der Essenz leer sind, und weisen so auf die sich in großer Vielfalt manifestierende und zugleich leere Natur des Geistes hin.**

Ein Geschmack in der Vielfalt, der einen Geschmack der leeren Natur in der Vielfalt der Erscheinungen. Vielfältigste Erscheinungen bedeutet vielfältigste Lebenserfahrung, alle von einem Geschmack, dem Geschmack der leeren Natur, der nicht fassbaren Natur.

**Dieser »leere« Geist ist schöpferisch und voller Qualitäten. Und seine Qualitäten sind nicht verschieden von der essentiellen Leerheit.**

Das heißt, wir finden diese Qualitäten nie ohne ihre leere Natur. Also was immer diese Qualitäten manifestieren, zum Beispiel Geistesbewegung der Liebe und des Mitgefühls, immer mit ihrer leeren Natur. Auch diese Geistesbewegungen haben keine Substanz, so stark wie sie auch sein mögen. Kräfte haben keine Substanz, sondern sind wirkende Kräfte in Energiefeldern, bewirken ganz viel, aber eine Substanz haben sie nicht. Sie lösen etwas aus, sie stoßen andere Kräfte an.

Also diese Buddha-Qualitäten sind auch nicht dinglicher als samsarische Unzulänglichkeiten, samsarische Verwirrung. Alles hat dieselbe leere nicht fassbare Natur. Das bedeutet, auch die Erleuchtung ist kein Ding. Auch die sogenannte Erleuchtung, die ja niemand finden kann, aber die man erleben kann als dieses Freisein, all das ist von leerer Natur.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Ja, das wäre eine gute Möglichkeit, damit würden wir in dem Wahrnehmen der Fehler bleiben und uns wieder entspannen und weiter fließen. Das ist im dualistischen Bereich das Beste, was wir tun können. Das ist noch nicht das Erwachen. Um in die völlige Freiheit zu finden, durchschauen wir auch noch diese beobachtende Qualität, wer denn da überhaupt ist, der irgendwelche Fehler wahrnimmt. Auch diejenige und denjenigen gibt's da nicht zu finden. Das ist das Zusätzliche, wo die Einsichtsmeditation noch die Geistesruhe vertieft bzw. das Ganze noch weiter öffnet und die beobachtende Aktivität auch noch überflüssig macht. ... Genau, diese Fehler haben keine Substanz, das steht jetzt gerade in dem Satz, dass alles diese leere Natur hat. ...

Dieser »leere« Geist ist schöpferisch und voller Qualitäten. Und seine Qualitäten sind nicht verschieden - sind nie trennbar - von der essentiellen Leerheit.

**Die Leerheit - diese leere Natur - ist die zugrunde liegende Dimension - oder die zugrunde liegende Qualität von allem -, deren spontane Kreativität sich als - Denkprozesse, als geistige Bewegungen - Gedanken manifestiert. Dabei sind diese Geistesbewegungen nicht verschieden von der letztendlichen Natur des Geistes. Es gibt nicht einerseits die „reine und vollkommene“, „leere“ Natur des Geistes und andererseits die »unreinen und störenden« Gedanken. - Beides hat dieselbe leere Natur,**

und es ist derselbe Geist. - **Und auch bei den Gedanken** - den Denkprozessen, bei den geistigen Bewegungen - **gibt es hinsichtlich ihrer fundamentalen Natur keine, die reiner wären als andere.**

Also auch die Fehler sind genauso rein in ihrer grundlegenden Natur, wie alle heilsamen geistigen Prozesse. Die grundlegende Natur ist identisch, die Auswirkungen sind krass verschieden. Also Inhalt verschieden, essenzielle Natur identisch. Das müsst ihr euch merken: Inhalt und Auswirkung verschieden, essentielle Natur aber identisch.

Schaut, wir nehmen ja immer wieder das Beispiel von Wasser: Nehmen wir mal an, wir hätten sauberes Regenwasser, wir können es trinken und uns damit nähren. Es ist total nährend, es ist total heilsam. Dasselbe Regenwasser, von einem Sturm, von einem Orkan durch die Gegend gepeitscht, bringt Berge zum Abrutschen, ist wie eine Mauer, die Häuser umwerfen kann usw. Wasser ist Wasser, aber wie sich das dann manifestiert, die Form hat ganz unterschiedliche Auswirkungen. Alle geistigen Bewegungen haben die Natur des Geistes sowie alle Wellen die Natur von Wasser haben, aber die stürmischen Bewegungen eines hasserfüllten Geistes haben ganz andere Auswirkungen als die intensiven Bewegungen von Liebe oder von Freigiebigkeit oder dergleichen. Ganz andere Auswirkungen. Aber die grundlegende Natur ist immer noch die immer gleiche Natur des Geistes.

Und das ist der springende Punkt, dass all das keine Substanz hat. Das heißt, es löst sich in dem Moment auf, wo es nicht mehr genährt wird. Es hat keine Kraft, aus sich heraus weiter zu bestehen. Das ist mit leer gemeint. Aus sich heraus hat kein Gedanke, keine Emotion, keine Geistesbewegung die Kraft, weiter zu bestehen, sich einfach in unserem Geist aufzuhalten und weiterzumachen, wenn es keine Nahrung mehr erfährt. Es braucht Kräfte, die zusammenwirken, um dieses Produkt zu erzeugen. Genauso wie es Windkräfte und dergleichen braucht, Oberflächenbedingungen, um Stürme zu erzeugen, die ganzen Druckunterschiede, Druckgefälle usw. Und so braucht es in unserem Geist Bedingungen, dass bestimmte Phänomene entstehen, und wenn diese Bedingungen wegfallen, ist das Phänomen weg. Das gibt's nicht mehr. Es hat keine Kraft aus sich selbst heraus.

Wir denken ja manchmal, eine Trauer könnte sich in uns aufhalten, obwohl wir mit ihr gar nichts zu tun haben. Das ist aber nicht der Fall, wir nähren sie. Wir sind auch nicht wütend, ohne dass wir die Wut nähren. Vielleicht mögen uns die Prozesse nicht immer so bewusst sein, aber in dem Moment, wo diese Prozesse zum Erliegen kommen, im selben Moment und nicht mit einem langsamen Abschwellen, im selben Moment ist es sofort vorbei, es ist sofort Windstille. Das ist für alle geistigen Erfahrungen gleich.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Jetzt kommst du ihm natürlich intellektuell auf die Schliche, weil du es jetzt gerade intellektuell verstehst. Wir arbeiten mit Unterweisungen auf der Ebene des Intellekts, wobei ihr natürlich gleichzeitig am Hinspüren seid. Also jeweils schon eine Stufe tiefer. Du kommst diesem Prozess dann weiter auf die Schliche, indem du beobachtest. Du setzt die dualistisch beobachtende Funktion deines Geistes ein und siehst: Hm, stimmt. Und dann kriegst du immer mehr Vertrauen und kannst sogar das Beobachten lassen, da ist immer ein bisschen Kontrolle dabei. Also du entspannst dich mehr, und dann kommt es zu einem Erleben von tief innen von der totalen Substanzlosigkeit all dieser Prozesse. Das ist also so eine Kaskade des Verstehens: Verstehen durch Zuhören, Reflektieren, Verstehen durch Abgleichen mit der eigenen Erfahrung und Beobachten, und dann Verstehen durch ein intimes Einswerden mit diesem Prozess.

*Teilnehmer/-in: Sich Gewalt aussetzen ist mit Angst verbunden, muss ich mich damit auseinandersetzen?*

Nein, du musst dich mit nichts auseinandersetzen. Natürlich kann es dir dann passieren, dass du unfreiwillig solchen Bildern begegnest. Und da bist du aufgrund von früheren Verletzungen sozusagen in einer Trigger-Zone gelandet. Diese Bilder triggern Prozesse in dir, wo du das Gefühl hast, wie fremdbesetzt zu sein, als würden diese Bilder sich in dir einnisten, du kommst davon nicht mehr los. Tatsächlich passiert aber aufgrund unserer früheren Verletzungen ein solches Wechselspiel in uns des Greifens und Abwehrens, des Betroffen-Seins und Erinnerns. Das geht so rasant, dass wir das zunächst mal nicht loskriegen. Wir erzeugen das selbst immer wieder. Es ist nicht das Bild, was sich einnistet, sondern wir erzeugen es immer wieder, weil wir in einem extremen inneren Kampf sind damit. Es erinnert uns an etwas ganz Schwieriges, und weil wir es weghaben wollen, verstärken wir es. Das ist das Dilemma, in dem wir da sind. Hilft dir das ein bisschen weiter?

*Ja es kann passieren, dass ich das persönlich nehme.*

Und das ist genau der Grund. Wenn du es nicht persönlich nehmen würdest von Anfang an, könnte es sich im Nu auflösen. Aber bei bestimmten Bildern oder Worten oder Geräuschen, die uns so triggern in Bereichen, wo wir früher schon empfindlich verletzt wurden, da kommen wir fast mich umhin, das persönlich zu nehmen. Das ist das allerletzte, was sich auflöst, das allerletzte, wo dieses nonduale Gewahrsein hineinfindet. Das sind diese feinen Trigger-Zonen der größten Verletzungen.

Das Persönliche habe ich jetzt so sehr viel allgemeiner gemeint, das nicht persönlich zu nehmen. Das persönlich zu nehmen und Schuldgefühle zu haben, ist in dem Moment dann deine persönliche Ausprägung des Persönlich-Nehmens. Man könnte es auch persönlich nehmen und Aggressionen persönlich nehmen und Panik persönlich nehmen, paralysiert sein. Es gibt jede Menge von Reaktionen, die alle dadurch kommen, dass wir es persönlich nehmen.

Im Bild gesprochen stellen wir uns einen Bereich vor, wo ein Sinneseindruck uns triggert, wir nennen das mal eine Trigger-Zone. Ein visueller Trigger ist zum Beispiel in einem Bereich, bei einer Art von Bildern. Dann bin ich arg getriggert. Ich konnte zum Beispiel früher unmöglich einen Bildband mit Kriegsbildern aufschlagen, es war mir unmöglich. Inzwischen geht das. Aber das ist jetzt nur ein ganz einfaches Beispiel. Das heißt, wenn wir solche Bilder sehen, findet hinter der Netzhaut, hinter dem visuellen Sinn, da findet sofort eine emotionale Verarbeitung statt, die in einen Tumult hineinführt, in einen Gefahrenbereich, manchmal sogar die Traumareaktion, die dann abgeht.

Was wir machen, ist eigentlich, dass wir diese Trigger-Zone lösen von der impulsiven Reaktion, das mit dem Ich und meinen Erfahrungen zu verbinden. Diese Lösung findet statt, es findet dann nur noch Wahrnehmen statt. Ich sehe das oder ich höre etwas, aber es verbindet sich nicht mehr automatisch mit dem, wo die ganze emotionale Reaktion abgeht. Das lernen wir mit der Zeit, wahrnehmen, ohne direkt ins Reagieren zu gehen. Und da haben wir natürlich ganz viele Trigger-Zonen, wir haben nicht nur eine, wir haben ganz viele.

Bei einigen von denen ist es schon so, dass wenn man die Knöpfchen drückt, wo wir früher sehr schön so abmarschiert sind, unsere Brüder, Schwestern konnten das sehr gut oder auch unsere Eltern, so Knöpfchen-Druck, jetzt habe ich dich. Plötzlich ist hinter dem Knöpfchen niemand mehr. Und dann können die da drücken, ist okay, funktioniert nicht, Spielchen ist vorbei.

Und so kann man sehen: Im Laufe der Dharmapraxis entspannt sich das hinter diesem Knöpfchen, das entspannt sich dahinter und wir haben weniger solche sensiblen Felder, Bereiche.

*Teilnehmer/-in: Frage unverständlich*

Ja, das ist jetzt tatsächlich so, dass du im Grunde genommen jetzt gerade das Mitfühlen als eine riesige Trigger-Zone beschreibst. Das heißt, im Moment ist es noch so, wenn Mitfühlen stattfindet, Mitfühlen bei etwas Leidvollem, dass es sofort in dir Schmerz auslöst, Schmerz über das, wie es ist. Das heißt, mitzufühlen und einfach wahrzunehmen, wie es ist und wieviel Leid da ist, geht im Moment noch nicht, ohne persönlich Schmerz zu erleben. Auch das wird im Prozess der Dharmapraxis anders.

Mitfühlen, und sogar ganz krasses Leid mitfühlen, wird immer mehr möglich, je weniger es jemanden gibt, der sich mit dem wahrgenommenen Leid identifiziert. Wir werden durchlässiger für das krasse Leid, was in uns erfahrbar wird, ohne dass wir es aber vergegenständlichen. Und dadurch kann das Mitfühlen immer weiterwachsen. Wir sind in der Lage, in Bereiche mitzufühlen, wo es uns vorher völlig überwältigt hätte oder weggeschwemmt hätte. Das ist gerade bei Menschen, die viel Leid erlebt haben, ein schwieriges Ding. Wie kann ich denn mein Mitgefühl retten, ich möchte mich ja nicht abschalten, sondern ich möchte ja weiterhin mitfühlen. Aber es geht natürlich darum zu lernen, zu fühlen, ohne selbst ständig im Schmerz zu landen. Wie geht das? Das lernen wir beim Meditieren, wo wir bei allen Sinneserfahrung lernen wahrzunehmen und es dabei zu lassen. Wahrnehmen, erleben und nichts dranhängen. Das lernen wir, und das ist ein ganz wertvoller Lernprozess, den wir dann in alle Bereiche ausdehnen können.

**Wir brauchen diese Gedanken - diese Geistesbewegungen - nicht in gute und schlechte zu sortieren, um dann nur jene zu behalten, die rein und perfekt sind. Das wäre ein Haften an der Vorstellung einer konkreten Wirklichkeit von Gedanken. Wenn wir hinschauen - hineinfühlen können wir auch sagen - sehen wir, dass alle Geistesbewegungen dieselbe leere Natur besitzen und daher von »Einem Geschmack« sind (auf Tibetisch *Ro-tschig*). Sie sind alle gleichermaßen die sich offenbarende Kreativität ein und desselben leeren Geistes - von leerer Natur. Es ist nichts weiter nötig, als sie direkt anzuschauen.**

Tut mir leid, schlechte Übersetzung: „als direkt in sie hineinzufühlen“, würde ich heute vielleicht sagen: in sie hineinzuschauen. Anschauen ist sehr dualistisch ausgedrückt.

**Indem wir ihre wahre Natur erkennen, ist der Geist befreit - und zwar befreit vom Greifen nach der vermeintlichen Dinghaftigkeit des Erlebens - Das wird das »gleichzeitige Entstehen und Sichbefreien« der Gedanken genannt.**

Das ist *shar dröl* auf Tibetisch. Diesen Begriff möchte ich euch nochmals erklären. Einige von euch kennen den schon, und so ein bisschen habe ich schon drüber gesprochen in diesem Retreat. *Sharwa* auf Tibetisch ist das Aufgehen, das Erscheinen, so wie die Sonne aufgeht oder wie der Mond aufgeht, etwas erscheint. *Dröl* ist das Sich-Befreien, das Sich-Auflösen. Der Ausdruck *shar dröl* ist absolut zentral im Mahamudra und bedeutet, dass alles, was erscheint, sich schon im Erscheinen wieder auflöst, im Erscheinen schon befreit.

Wenn die Sonne aufgeht morgens, nehmen wir mal an, ihr könnt das richtig gut sehen über dem Meer, sie steigt über dem Meer auf. Wann beginnt die Sonne unterzugehen? Oh, wenn wir genau hinschauen, dann geht sie schon beim Aufgehen unter, denn der Prozess des Untergehens der Sonne ist schon im Aufgehen mit dabei. So ist bei uns in unserem Leben beim Prozess des Geborenwerdens schon das Sterben mit dabei. Und das gilt für alles. Und im Geist ist das jetzt nicht so ein schön leicht langsam zu beobachtender Prozess, sondern es gibt überhaupt nichts, was wirklich entsteht. Also wenn wir von wirklichem Entstehen oder Geborenwerden reden könnten, dann könnte eine Vorstellung, ein Bild, ein Gefühl, erscheinen und dann für eine Weile da sein. Dafür müsste es für eine Weile unverändert da sein. Nun gibt es aber gar nichts, was für eine Weile unverändert da ist.

Wir nehmen ein Objekt, eine Klangschale, wir schauen sie an. Gut, solange wir schauen, bemerken wir, das Schauen ist Prozess. Das ist nicht ein einmaliges Schauen. Es ist nicht, dass wir einmal ein Foto machen und das Foto bleibt stabil. Wir schauen ständig. Und dass wir ständig schauen, können wir daran merken, dass wir sofort die Veränderung merken. Schauen ist Prozess, denn wir nehmen die ganze Zeit die Veränderungen wahr. Das gleiche ist mit Hören, Hören ist Prozess. Jetzt versucht euch mal das Bild, was ihr jetzt vor Augen habt, einzuprägen, so dass ihr nachher damit arbeiten könnt. Also ihr prägt euch das ein, ich präge es mir auch ein, und jetzt erzeugt ihr es wieder, lasst es wieder entstehen. Seht ihr es noch? Ist es stabil? Nein, wir müssen es immer wieder erzeugen. Es braucht Kräfte, und annäherungsweise kriegen wir das hin. Ich sehe also annäherungsweise noch das, was ich da oben gesehen habe, aber ich hätte gerne wieder hingeguckt, um mich zu vergewissern, ob mein Abbild noch stimmt. Es hat sich gewandelt.

Und das passiert zum Beispiel mit allen Erinnerungsbildern. Unsere Kindheitserinnerungen, unsere Erinnerungen an gestern, unsere Erinnerungen an das, was eben gerade gesagt wurde - alles ist schon dabei, sich zu verändern. Es gibt kein stabiles Etwas, das im Geist auftauchen könnte. Deswegen sprechen wir davon, dass nichts wirklich geboren wird. Um geboren zu sein, sollte es wenigstens für einen Moment stabil sein. Sonst kann ich nicht sagen, dass etwas entsteht, dass es für eine Weile besteht und dann wieder aufhört. Wir haben nur den Prozess von *Shardröl*, entstehen und sich verändern, sich ins Nächste befreien, sich ins Nächste auflösen, die ganze Zeit. Die ganze Zeit ist alles immer dabei, sich ins Nächste weiterzuentwickeln. Das nennen wir Prozess.

Und damit tief vertraut zu sein, ist die Essenz von Buddhas Lehre. Das ist, warum er die Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit, den Wandel so ins Zentrum gestellt hat. Denn im Wandel ist die leere Natur mit enthalten. Im Wandel ist das abhängige Entstehen enthalten. Im Wandel ist die leere Natur, frei von einem Ich, das Nicht-Selbst enthalten. Es ist alles schon drin, einfach weil es Prozess ist. Die gesamte Lehre Buddhas ist im Erkennen dieser Prozesshaftigkeit enthalten. Und *Shardröl*, also das Sich-im-Entstehen-befreien, ist eine Formulierung, Befreiung im Entstehen, die uns darauf hinweist, dass was auch immer uns unfrei macht – und darum geht es ja, es geht um *Dukkha*, es geht um das, was Leid erzeugt, das, was Stress erzeugt, was uns unfrei macht – dass all das sich im Entstehen befreit. Und dass - wenn wir dagegen ankämpfen und es verdinglichen - dass wir es nur fester und fester und fester machen. Wenn wir etwas festhalten, etwas wegstoßen, wir machen es in unserer Vorstellung fester und fester und fester.

Tatsächlich aber befreit es sich weiter im Entstehen, immer, die ganze Zeit. Wir haben ja alle schon versucht, mit aller Kraft an etwas Schöнем festzuhalten. Es ist uns nie gelungen, hat sich trotz unserer ganzen Energie verwandelt. Ich könnte euch jetzt einfach so die Aufgabe geben: Nehmt einen Gedanken, haltet ihn fest, lasst ihn nicht entweichen. Es ist zum Scheitern verurteilt. Nehmt ein Gefühl, haltet es fest, lasst es nicht entweichen. Ja, wenn es dann so einfach wäre – nein, es geht nicht. Es ist eine Unmöglichkeit, den *Shardröl*-Prozess aufzuhalten, unmöglich. Wir können es nicht verhindern, dass die Sonne im Aufgehen schon untergeht bzw. die Erde sich die ganze Zeit weiterdreht. Der Prozess geht weiter.

Und das nutzen wir und sagen: Mensch, wieso habe ich das nicht früher gemerkt? Ist ja krass. All diese sogenannten Fehler, Unzulänglichkeiten, all diese Verwirrung und so. Wie wäre es denn, wenn ich es einfach mal lassen würde? Zulassen, fließen lassen, sich befreien lassen, dann geht das Ganze sowieso weiter, aber wir sparen die ganze Energie des Kämpfens mit den Erscheinungen. Das Kämpfen hört auf. Ist das nicht genial? Das ist das Ende von *Samsara*, wenn wir aufhören zu kämpfen. Wir nutzen den natürlichen *Shardröl*-Prozess, man nennt ihn auch manchmal *Rangdröl* - von selbst befreiend - wir nutzen den als Weg, freier zu werden. Wir nutzen unser Verständnis der Natur des Seins, um in Einklang mit dem Sein zu leben. Das ist alles. Erwachen ist in Einklang zu kommen mit dem, wie es wirklich ist.

Da weisen uns diese Unterweisungen drauf hin. Und die werden durch die Jahrhunderte weitergegeben, bitte gebt sie an andere weiter, vor allem, wenn ihr sie verstanden habt. Dharma ist, wirklich in Einklang kommen und alle irrigen Annahmen über die Wirklichkeit auflösen. Es ist gut, wenn uns jemand da so drauf hinweist, dann wird es etwas leichter.

Das war also das gleichzeitige Entstehen und Sich-Befreien aller Geistesbewegungen. Und Rinpotsche fährt fort, und das ist jetzt wieder so eine Stelle, wo ich beim Übersetzen gemerkt habe: Hei, der singt ja, das ist ja plötzlich im Versmaß auf Tibetisch, was er da an Unterweisungen gibt. Es war uns zwar eine starke Inspiration bewusst geworden, als er diese Unterweisung gab, aber dass er so aus dem normalen Sprechen einfach dann in so einem Vajra-Gesang gelandet war, das war uns erstmal gar nicht bewusst gewesen, denn er sang sowieso immer so bisschen seine Unterweisungen.

**Im Strom der Meditation**

**bleibt mit der Zeit kein Unterschied mehr  
zwischen Bewusstsein und jemandem, der bewusst ist.  
Denker und Gedanken sind gleichermaßen  
das Spiel des Geistes.**

**Die Unterteilung in Beobachter und Beobachtetes,  
in Subjekt und Objekt, fällt weg.  
Handelnder und Handlung unterscheiden sich nicht mehr –  
alles findet in der Weite des Gewahrseins statt.**

**Geist ist seiner selbst gewahr  
und ruht im natürlichen Zustand,  
ohne Beobachter und etwas, das beobachtet wird.  
Das ist Nicht-Beobachtung: natürliches Bewusstsein.**

**Der Geist nimmt wahr,  
aber zugleich ist kein Subjekt mehr vorhanden.  
Das ist wahres Bewusstwerden –  
vollkommene, bleibende Gewissheit.**

Bis hierhin und nicht weiter. Ich möchte diese letzten Zeilen nicht erklären, durch Erklärungen verdünnen. Lasst uns die aufgeschlagen und noch eine Weile still kontemplieren, indem ihr, wie ihr das schon gelernt habt, euch manchmal darauf richtet und in der Nachwirkung des Gelesenen verweilt. Ihr könnt euch mit dem Segen verbinden, so als würde Gendün zu euch sprechen. Gendün spricht zu uns, wir sind da, und die Worte erreichen tiefste Schichten in uns, jenseits von Worten.



## 7.4. Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 171-174)

Audio 32: 32 LT – Fragen & Antworten - S. 171 Bodhicitta - neg. Muster - Karma. 26.07.19\_19.15

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

#### **Fragen und Antworten**

Bevor wir nochmal in den Text von Gendün Rinpotsche hineingehen, möchte ich zwei Fragen beantworten:

*Teilnehmer/-in: Da möchte jemand wissen, was es zu bedeuten hat, wenn während der Meditation so ein Schütteln oder Zucken durch den Körper geht.*

Es gibt da zwei verschiedene Arten des Schüttelns und Zuckens. Die erste Art ist die, die relativ schnell auftaucht. Wenn wir uns hinsetzen, zur Ruhe kommen, dann gehen so Entladungen durchs Nervensystem, dann zuckt der Körper, das gibt es manchmal. Während wir entspannen, irgendwo kommt es dazu, dass die Kontrolle so weit nachlässt, dass der Körper sich so ein klein bisschen schüttelt oder zuckt. Und dann geht die Entspannung weiter.

Ein anderes Zucken ist – das ist normalerweise kein Schütteln – wenn wir richtig tief entspannen, die Kontrolle loslassen und uns ganz öffnen, und plötzlich macht es so ein Zucken, ein Ruckeln, meistens mit der Aufrichtung der Wirbelsäule verbunden. Das ist eine kleine Angstreaktion, weil wir den Bereich berührt haben, wo es uns unbewusst unwohl wird, dass in unserem System etwas alarmiert ist, jetzt nicht weiter die Kontrolle loszulassen. Wir kommen in den unbekannten Bereich hinein. Da gilt es, das ruhig weiter zuzulassen, immer mehr auch die Erfahrung zu machen, dass diese Bereiche ungefährlich sind, und dann hört diese Art des Zuckens auf. Das ist wie ein Herauskatapultiert-Werden aus diesem Bereich der nicht kontrollierenden Entspannung. Und dann sind wir wieder voll im dualistischen Bewusstsein drin. Das ist so, was ich beobachtet habe. Vielleicht hilft euch das.

Es gibt Menschen, die haben ein Nervensystem, das sehr viel leichter zu diesen Zuckungen führt als bei anderen. Schenkt dem einfach keine große Beachtung, wenn ihr zu diesen Menschen gehört. Wir sind nicht alle ganz gleich, wir haben unterschiedliche Reizschwellen, wir sind biochemisch anders aufgebaut, auch mit unseren Energiebahnen. Das ist alles ein bisschen individuell. Und es gibt hier und da mal Menschen, die ständig damit zu tun haben. Diese Menschen haben aber meistens auch schwerste Traumata in ihrer frühen Kindheit erlebt. Das hat aber sonst nicht unbedingt etwas damit zu tun.

*Teilnehmer/-in: Ein gefühlter Widerspruch bei der Achtsamkeits-Meditation, einerseits nicht ins Geschehen einzugreifen und andererseits im tibetischen Buddhismus Entspannen als aktives Eingreifen, Manipulieren.*

Da sind ein paar Sachen, wo ich stutze. Erstmal, die Entspannung wird nicht nur im tibetischen Buddhismus gelehrt, das ist wirklich auch anderswo der Fall. Dann möchte ich euch darauf aufmerksam machen, dass das Anspannen das Tun ist. Das Entspannen ist das Aufhören dieses Tuns. Also Anspannung ist das Manipulieren und das Entspannen ist das Aufhören der Manipulation. Das Greifen ist das Manipulieren und das Lassen des Greifens ist das Aufhören des Manipulierens, dass das klar wird, also kein Widerspruch. Ich würde sagen, dass in der klassischen Achtsamkeits-Meditation dadurch, dass dieses konzentrierte Element, dieses beobachtende Element so stark in den Vordergrund gerückt wird, sehr viel mehr eingegriffen wird. Die meisten, die das üben, so klassischer Stil der MBSR-Übungen, können keine Achtsamkeit ausüben, ohne dass sich das, was sie beobachten, verändert. Wenn ihr zum Beispiel mit klassischer Achtsamkeit den Atem beobachtet, merkt ihr, dass der Atem sich durch die Präsenz des Beobachtens subtil verändert.

Es ist ein ganz schöner Lernprozess, irgendwo mit der Aufmerksamkeit sein zu können, ohne das, was beobachtet wird, zu verändern. Das ist schon sehr viel, wenn das möglich ist, so eine entspannte Aufmerksamkeit zu haben. Eigentlich muss man sagen, Konzentration auf etwas verändert den Bereich, auf den wir uns konzentrieren. Achtet mal drauf, ihr braucht das ja nicht zu glauben, ihr könnt das ja einfach mal untersuchen. Ihr könnt schauen, wie es ist, wenn ihr das mit der Hand vergleicht: Also schaut mal, die greifende Hand schließt sich, da ist Spannung, da ist ein Tun. Wenn jetzt jemand unter entspannen versteht, die Hand in die entgegengesetzte Richtung zu zwingen, dann ist das wieder ein Tun. Das Loslassen ist die Normalhaltung, die entspannte Haltung.

Übertragt das mal auf den Geist: Im Geist ist vielleicht ein Greifen nach Sinneserfahrungen, nach Gedanken, nach einem Gefühl. Okay, wir merken die Anspannung, wir lassen los, wir entspannen uns. Und dann haben vielleicht einige die Vorstellung, jetzt mach noch ein bisschen weiter, so weit wie der Himmel – merkt ihr, da ist eine Anspannung. Fühlt sich an wie Weite, ist aber ein Greifen nach der Vorstellung von Himmel. Da hat man das Gefühl, dass Entspannen übertrieben wird und zu einer erzwungenen, manipulierten Weite wird. Vielleicht steckte das hinter der Frage. Es kann sein, dass solche Vorgänge beobachtet wurden und dann sagt man, hei, das Entspannen ist doch auch ein Greifen, wenn es übertrieben wird, wenn es über die Mitte hinausgeht, über die entspannte natürliche Mitte. So viel dazu.

### **Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (ab 12:35)**

Und jetzt bleibt uns noch ein Kapitel im Buch wo wir ganz zu Anfang mal unterwegs waren und dann gar nicht wieder drauf zurückgekommen sind. Ich bin unten auf Seite 171. Das ist über Bodhicitta und es geht in dem Kapitel um grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes. Da haben wir mitten im Absatz aufgehört. Der Absatz selbst beginnt mit den Worten: Obwohl die Buddhanatur in uns vorhanden ist, sehen wir sie nicht. Ich lese euch das mal vor, als Erinnerung, was wir schon besprochen haben:

**Obwohl die Buddhanatur in uns vorhanden ist, sehen wir sie nicht, weil sie von Schleiern verhüllt ist, die verhindern, dass der Geist seine wahre Natur erkennt. Die Schleier sind die Folge all der ichbezogenen Handlungen, die wir mit Körper, Rede und Geist seit anfangsloser Zeit ausgeführt haben: eine egoistische ichbezogene Handlung nach der anderen.**

**Die eigentliche Quelle aller Schleier ist Unwissenheit – mangelndes Gewahrsein –, das Haften an einem vermeintlichen Ich. Aufgrund von Ichanhaften – von Haften an diesem vermeintlichen Ich – führten wir Handlungen aus, die karmische Kräfte erzeugten, welche jetzt in Form von ichbezogenen Gedanken, Gefühlen und Vorstellungen die wahre Natur unseres Geistes verdecken.**

Bis hierhin waren wir gekommen.

**Durch sie – diese Gedanken, Gefühle und Vorstellungen – sind wir von dem Potential der Weisheitsqualitäten unseres Geistes getrennt, denn die Schleier bewirken eine dualistische Wahrnehmung der Wirklichkeit und tief eingefahrene, reflexhafte Denk- und Verhaltensmuster.**

Wir haben diese Denk- und Verhaltensmuster so oft wiederholt, dass sie wie tiefe Furchen sind. Das sind die Autobahnen unseres emotionalen Lebens und unserer Art und Weise, in der Welt zu sein, wie wir die Welt wahrnehmen.

**Sie können gereinigt – das heißt aufgelöst werden – wenn wir die ichbezogenen Reaktionsmuster aufgeben – ja, leichter gesagt als getan, das heißt, dass wir sie bemerken und nicht weiter nähren und dadurch –, kein weiteres negatives Karma ansammeln und Körper, Rede und Geist völlig auf heilsames Handeln ausrichten.**

Das bedeutet, dass diese Muster uns nicht dazu verleiten, wieder in dieses Denken, Sprechen, Handeln zu kommen, wo wir selbst das Zentrum der Welt sind. Wo wir wieder im I-C-H!-Modus sind. Wir merken es früh genug, nähren diese Reaktionen nicht mehr, sind vielleicht auch so grundlegend

entspannt, dass sie nicht mehr anspringen, und dadurch kommt es, dass wir diese Muster nicht weiter nähren. Kein weiteres Karma in diese Richtung.

**Wenn alle Schleier aufgelöst sind, enthüllt sich die Buddhanatur und wir sehen, was wir wirklich sind: Buddhas.**

Das ist so bizarr, was wir machen. Unser Geist ist von Natur aus klar, und wenn wir ihn in seiner Klarheit lassen würden, dann könnten wir ganz deutlich sehen, was für wunderbare Menschen wir selbst sind und alle anderen auch. Keiner würde sich damit identifizieren, wir hätten echt Freude. Jetzt machen wir etwas so Blödes: Wir wühlen den Geist die ganze Zeit auf, so als würden wir Schlamm lostreten oder extra etwas reinstreuen. Und wir denken, wir wären der von dieser Negativität geprägte Geist. Wir kriegen das gar nicht mit, was für Qualitäten da sind, weil wir gar keine Klarsicht haben.

Das ist der Grund, warum es so wichtig ist, das alles mal zur Ruhe kommen zu lassen und zu entspannen, diese Schleier nicht weiter zu bedienen, also dieses Aufgewirbelte, wie so Schlamm im Wasser. Das sind die Schleier, die ständig aktiv sind. Solange wir die bedienen und denen folgen, sehen wir nicht wirklich, was da ist, was die Natur des Geistes ist. Das ist so blöd. Es bräuchte so wenig, es bräuchte ein Innehalten in dem Bereich, wo wir ständig Turbulenzen schaffen.

Gendün Rinpotsche saß dann immer da, er hatte immer eine Tasse vor sich, ein Wasserglas so wie ich, ein bisschen weniger drin, und dann sagte er: „Ihr seid die ganze Zeit dabei, ja die ganze Zeit dabei, den Tee in Schwingung zu halten, das Wasser kann nie klar werden. Lasst doch mal euren Geist in Ruhe.“ Dann hat er die Tasse ruhig gehalten, das Glas ruhig gehalten. Und das ist so eindrücklich: Lassen wir den Geist doch mal in Ruhe, damit der klar wird. Der unaufgewühlte Geist befreit sich von selbst. Zitat von Saraha. Dann können wir sehen, was wir wirklich sind: Buddhas.

**19:45 Lösen wir die Schleier jetzt auf, werden wir den Buddha-Zustand bald verwirklichen. Schieben wir die Arbeit aber auf, wird sich die Erleuchtung entsprechend später einstellen, vorausgesetzt, wir finden überhaupt wieder die geeigneten Bedingungen, um mit unserem Geist zu arbeiten. Die Entscheidung liegt bei uns – die Buddhanatur begleitet uns ständig. Wenn uns das Vorhandensein der Buddhanatur bewusst wird, entsteht der Wunsch, sie zu verwirklichen – also sie hervorkommen zu lassen. Doch sie wird sich uns nicht enthüllen, wenn wir den Weg nicht kennen, der zum Auflösen der Schleier führt, oder wenn wir uns nicht wirklich auf diesen Weg begeben oder ihn nach einiger Zeit der Praxis aufgrund mangelnder Ausdauer wieder aufgeben.**

Ehrlich gesagt:

**In unseren vergangenen Leben sind wir offenbar nicht dem richtigen Weg gefolgt oder waren nicht ausdauernd genug, denn sonst wären wir bereits zur Erleuchtung erlangt.**

Das hat er mir als Heilmittel für Stolz persönlich empfohlen. Schau dich an, immer noch in Samsara, so schlau kannst du gar nicht sein. War sehr überzeugend, klare Sache, immer noch am Rumkrebsen, also kann ich mir meinen Stolz wohl abschminken.

**Jetzt, wo wir den Weg zum vollkommenen Erwachen kennen, ist es wichtig, ihm auch ohne Abweichung bis ans Ende zu folgen. Dann ist es völlig gewiss, dass sich unsere wahre Natur zeigen wird, denn sie ist schon immer da und es gibt nichts zu erzeugen oder zu finden, was nicht schon längst vorhanden wäre. Wir müssen uns nur entschließen, den Weg zu gehen und uns nicht von ihm abzuwenden.**

Ich weiß, dass einige von euch sich auch mit solchen Gedanken tragen, vielleicht sogar alle: Wie kriege ich das jetzt in meinem Leben unter? Ich würde ja so gerne diesen Weg intensivieren. Ich würde so gerne das, was ich jetzt hier lerne, ich würde das so, so gerne intensiver umsetzen.

Darum geht es, sich das wirklich vorzunehmen, zu wissen, das geht alles über Entspannung, das geht alles über Öffnung, über Segen. Das ist kein Ich-Projekt. Und doch müssen wir aus dem normalen Ich heraus die Zeit und den Raum schaffen dafür. Wir müssen uns die Bedingungen schenken, dass das möglich ist. Das tut niemand sonst für uns. Die Welt will uns so, wie wir waren und noch besser funktionieren in den Bedingungen, in welchen wir gerade unterwegs sind. Und wir wünschen uns vielleicht Veränderung, mehr Raum, mehr Zeit, mehr Tiefe, mehr Kontemplation usw. Das ist, wo der Wille gefragt ist, da ist Wille am richtigen Ort. Der Wille, die Entschlusskraft schafft die Bedingungen. Wenn wir uns da einfach nur treiben lassen, werden wir von den karmischen Bedingungen wie ein Blatt vom Wind durch die Luft gewirbelt. Da ist tatsächlich Entschlusskraft und Tatkraft gefragt, um unsere Prioritäten umzusetzen. Und in dem Rahmen, den wir uns da schaffen, da können wir uns ganz dem Dharma widmen.

Ich weiß, dass das einige von euch bewegt. Schaut mal, was ihr tatsächlich möchtet, und dann scheut euch nicht, das entschlossen umzusetzen. Da braucht es dann Ausdauer. Wie gesagt: Das eine Prozent, das wir zu leisten haben, ist immer auf dem Kissen anzukommen, immer auf dem Meditationsplatz anzukommen. Den Rest übernimmt der Guru. Dann lasst ihr den Buddha meditieren. Wenn ihr da angekommen seid, lasst ihr den Buddha meditieren. Aber bis dahin müssen wir es selbst schaffen. Das waren jetzt Zitate von Gendün Rinpotsche.

Es macht solchen Sinn. In der dualistischen Welt unterwegs macht es durchaus Sinn, dass wir da unsere erworbenen Fähigkeiten einsetzen, um unser Leben zu strukturieren, den Rahmen zu schaffen, uns die Zeit zu nehmen, und da, wo wir dann diesen Freiraum haben, da machen wir nicht weiter mit diesen Mustern des Wollens, sondern entspannen uns. Um den Segen zu bitten, dass diese Bedingungen auftreten, ist auch wichtig. Aber wenn sie dann da sind, müssen wir sie auch nutzen. Also wir müssen die sich uns bietenden Gelegenheiten schon nutzen.

Ich weiß, dass einige von euch ihre Frührente genommen haben, also früher in den Altersstand gegangen sind und da auf Geld verzichten auch, damit ihr noch die kostbaren Jahre nutzen könnt. Andere haben schon längst ihre Arbeit von 100 oder 80 Prozent auf 50 oder 40 Prozent reduziert, um diesen Freiraum zu haben, solche Dinge, überlegt sie euch. Was halt machbar ist, denn wir wissen nicht, wie lange wir noch gesund sind. Klar kann man auch krank praktizieren, aber ihr wisst, was Krankheit alles mit sich bringt. Die ganzen Behandlungen, die Einengungen, was da einem auch an Kraft verloren geht durch das Kranksein. Solange wir gesund sind und auch noch jung und frisch, ist das der beste Zeitpunkt, um zu praktizieren.

Deswegen hatte ich meine Berentung vorgezogen. Ich habe jetzt keine Rente mehr, die auf mich wartet, aber ich hatte sie schon, meine Time-out hatte ich schon.

Wenn wir uns davon nicht abwenden und also wirklich fest entschlossen diesen Weg gehen ... **Dann ist das Ziel nicht schwer zu erreichen. Unternehmen wir nichts und belassen es bei einem intellektuellen Wissen um die Buddhanatur, wird sich uns die Buddhaschaft nicht enthüllen. Das ist genauso wie bei der Butter, die als Möglichkeit bereits in der Milch enthalten ist: Wenn wir sahnige Milch auf die richtige Weise schlagen, erhalten wir Butter. Aber wenn wir nichts tun, uns nur hinsetzen und die Milch anblicken, dann wird die Milch höchstens sauer, aber Butter wird keine daraus. Wer weiß, wie es geht, der wird die Milch schlagen und mit etwas Anstrengung daraus Butter gewinnen. Genauso müssen wir uns anstrengen, um erleuchteten Körper, erleuchtete Rede und erleuchteten Geist hervorzubringen. Wer Erleuchtung erlangen möchte, muss etwas tun.**

Gut nicht: mal wieder der Kontrapunkt zu diesem ewigen Entspannen. Aber das ging euch ja sowieso schon auf den Keks. Deswegen habe ich gedacht, ich schlag mal dieses Kapitel wieder auf, da haben wir wenigstens etwas zu tun.

**Die Schleier, welche die Buddhanatur verhüllen, beruhen auf Unwissenheit - mangelndem Gewahrsein - und zeigen sich als die drei emotionalen Reaktionsmuster des Anhaftens, des Ablehnens und der Gleichgültigkeit oder anders ausgedrückt als Begierde, Hass und Dummheit. Diese drei Muster, deren gemeinsamer Nenner die Ichbezogenheit ist, trüben unsere geistige Wahrnehmung. Sie beeinflussen dadurch alle Handlungen, die wir auf den drei Ebenen von Körper, Rede und Geist ausführen und werden so zur Ursache für das Ansammeln von Karma –karmischen Wirkkräften. Karma sind Kräfte, die aus unserem Handeln entstehen und zu weiteren Erfahrungen führen. – Die von emotionaler Verwirrung getrüben Handlungen bewirken, dass unsere Schleier weiter zunehmen, und erschweren so das Erkennen unserer wahren Natur.**

Um es mit einem kleinen Beispiel zu sagen: Wenn ich meiner Begierde immer wieder folge, verstärke ich das karmische Muster des Begehrens und Anhaftens. Wenn ich meinem Ärger immer weiter folge, verstärke ich die karmischen Muster des Leicht-in-Ärger-Geratsens, des Irritiert-Seins und alles, was damit zusammenhängt. Und so könnt ihr jedes Muster nehmen. Jedes Muster, das bedient wird, also dem wir folgen, ist so wie ein Weg, den wir immer wieder gehen. Es wird ein ausgetretener Weg. Und es wird allmählich ein Hohlweg, so richtig schwer, da rauszukommen. Der Rest ist euch ja klar, da haben wir jetzt genug darüber gesprochen.

Die Wiederholung und die Intensität sind die beiden großen Faktoren, wie häufig und mit welcher Intensität wir bestimmten Mustern folgen. Es reicht manchmal, einem Muster nur eins, zwei, dreimal mit hoher Intensität zu folgen, und es wird sowas von gebahnt, dass es in ähnlichen Situationen leicht wieder anspringt, obwohl wir es gar nicht so oft bedient haben.

Und dann natürlich auch Muster, die wir nur ein wenig bedienen. Zum Beispiel dieses banale Muster, uns abends mit Ablenkung zu ertränken. Ich weiß nicht, wie ihr das macht, vielleicht schaltet ihr ja den Fernseher ein oder ihr habt andere Möglichkeiten. Ihr macht ein banal wirkendes Muster, was nach einer ziemlich neutralen Ablenkung aussieht, z.B. Fernsehprogramm sehen. Ihr macht es aber vielleicht fünf Tage die Woche, und das schleift sich ein, das wird zum Reflex. Man kommt nach Hause und der Reflex ist das. Oder es ist der Reflex, zum Kühlschrank zu gehen oder zur Whiskyflasche oder was auch immer. Das sind die kleinen, relativ banalen Muster, die aber dann durch die Wiederholung ganz schön stark werden. Und dann fällt es plötzlich schwer auszusteigen. Wie zum Beispiel die eine Zigarette, die ich mir zur Entspannung gönne. Es ist so schwer, dann plötzlich aus der auszusteigen. Sicherlich wisst ihr aus eurem Leben, was eure relativ banalen Muster sind, die sich aber ganz hübsch verselbstständigt haben. Also da müssen wir ein bisschen aufpassen. Es ist die Anzahl der Wiederholungen, gar nicht mal die Intensität. Und bei anderen sind es wenige intensive Handlungen dieser Art.

**Sämtliche Lebewesen des gesamten Universums tragen die Buddhanatur in sich und obwohl sie im Moment noch gewöhnliche Wesen sind, werden sie, wenn sie den Dharma praktizieren – also, wenn sie in Einklang mit der Natur des Seins kommen – ohne jeden Zweifel eines Tages Buddhas sein. Die allem zugrunde liegende Wirklichkeit der Buddhanatur - das Herz vollkommenen Erwachens - ist unbegrenzt in Raum und Zeit.**

Diese Geistesnatur, über die wir sprechen, hat keine Begrenzungen. Es ist nicht etwas Dreidimensionales, was irgendwo aufhören würde, es ist unbegrenzt im Raum. Und es nicht irgendwann geboren und hört irgendwann auf, das ist mit unbegrenzt in der Zeit gemeint. Es ist eine ständig vorhandene Qualität, eine Qualität des Seins.

**Sie ist allgegenwärtig wie der Raum und durchdringt alle Lebewesen, ohne irgendeinen Unterschied in Quantität oder Qualität.**

Also sie ist nicht bei einem größer, beim anderen kleiner, bei einem besser, beim anderen schlechter. Das Potential des freien erwachten Seins ist bei allen gleich.

Woher wir das wissen? Tatsächlich, weil wir miteinander gesprochen haben. Weil natürlich seit Generationen, seit über 2000 Jahren, Praktizierende miteinander sprechen und merken, sie haben absolut identische Erfahrungen, was diese grundlegende Natur des Seins angeht. Deswegen. Und weil manche von diesen Praktizierenden sogar das noch mitbekommen, wie es für Lebewesen ist, die nicht mal einen physischen Körper haben. Da gibt es halt auch welche, die das genauso konkret erleben, wie wir sie hier vor uns sehen. Deswegen kommt es zu solchen Aussagen. Ansonsten wäre es eine krasse Behauptung, einfach zu behaupten, alle Lebewesen haben das. Wenn manche Meister den Weg verfolgen können, den Geistesströme nehmen, vor einer Geburt, in der jeweiligen Geburt, nach der Geburt, wieder im nächsten Leben und so – wer diese Ströme verfolgen kann, der sieht, wie das Potential dasselbe bleibt und sich mal mehr ausdrückt, mal weniger ausdrückt, mal ganz eng wie komprimiert ist, und sich dann wieder entfalten kann. Da lassen sich diese Prozesse verfolgen. So beschreiben es jedenfalls der Buddha und viele, viele, viele seiner Schüler und Schülerinnen.

Das ist jetzt der Bereich, wo ich nicht aus Erfahrung spreche. Ich kann nur aus Erfahrung sprechen, dass ich in diesem Leben bei Menschen die Anzeichen der Buddhanatur wahrnehme, egal was sie in ihrem Leben erlebt haben. Ich habe schon mit Menschen gearbeitet - einer zum Beispiel, der mehr als 100 Menschen umgebracht hatte. Ich habe auch mit Menschen schon zu tun gehabt, die extrem viele Male vergewaltigt worden sind, missbraucht worden sind und nur das kennen. Oder Kriegsoffer und, und, und, Folteropfer. Überall, egal wie schlimm die Depression war, egal wie häufig Psychosen über diesen Geist hinweggezogen sind, die Buddhanatur lässt sich immer finden. So viel kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

Schwierig ist es manchmal, mit ihr in Kontakt zu treten und den Zugang zu stabilisieren, den Zugang offenzuhalten, immer wieder zu öffnen. Das ist nicht immer einfach. Aber das Potential ist da, egal was für ein krasses Leid da hinübergegangen ist, welches diese grundlegende Natur überlagert hat. Daher nehme ich meine persönliche Gewissheit. Ich nehme meine Gewissheit aus dem Menschenbereich. Ich kann es nicht mal bei den Tieren, nicht mal bei Hund und Katze so genau sehen. So ein bisschen meine ich ja, es sehen zu können, aber das sind auch Spekulationen. Aber bei Menschen sind es keine Spekulationen.

**Um die Buddhanatur freizulegen und die für die Meditation notwendige klare Sicht zu entwickeln, müssen wir uns mit den beiden Ebenen der Wirklichkeit, der relativen und der letztendlichen, vertraut machen und ihre Untrennbarkeit erkennen. Die relative Wirklichkeit ist die Welt, so wie sie uns – jetzt – erscheint. Aber in dieser Manifestation – in dieser Art und Weise, wie sich die Welt jetzt in unseren Augen manifestiert – auf relativer Ebene ist zugleich die letztendliche Dimension der Wirklichkeit, die leere Natur aller Manifestation, gegenwärtig.**

Also wir schauen uns jetzt um, wir hören, wir spüren den Körper, und all das setzt sich zusammen mit unserer Erfahrung von der Welt. Unsere Erfahrung von der Welt ist die Summe aller Sinneserfahrungen, die jetzt gerade stattfinden. Das macht unsere Welt aus. Sinneserfahrung beinhaltet den sechsten Sinn, das was wir denken, wie sich die Welt uns auch denkend, fühlend darstellt und abbildet. Das ist jetzt unsere persönliche Welt. Und diese Gesamterfahrung von dem, was wir jetzt gerade unsere Welt heute Abend nennen, ist von nichtfassbarer Natur, leer, ohne etwas Solides. Denn sie wandelt sich die ganze Zeit, sie hat keine Substanz, sie ist nicht etwas Festes, was dann wie ein Block bleiben würde. Nicht einmal für einen Moment, die ganze Zeit Prozess, die ganze Zeit. Das ist damit gemeint, dass das Relative, der erscheinende Aspekt, und das Letztendliche, der nichtfassbare, leere Aspekt, dass die immer zusammen sind.

Relatives und Letztendliches sind nur schlechte Übersetzungen von dem, was die tibetischen Worte sagen. Das, was wir mit relativ übersetzen, heißt auf Tibetisch *kün dzob*, das heißt fabriziert. Auf Englisch würden wir sagen: all made up – to make up ist etwas erzeugen, fabrizieren. Und *kün* heißt alles.

Das, was wir relative Wirklichkeit nennen, ist die erzeugte Vorstellung von dem, was wir unsere Welt nennen, unser jetziges Erleben. Das nicht mitzubekommen, ist die Täuschung, das mitzubekommen, dessen gewahr zu sein, dass sich das immer wieder neu gestaltet und keinerlei Substanz hat, das ist das Erwachen und beinhaltet das Gewahrsein der eigentlichen Wirklichkeit, *dön dam*, den wahren Sinn, dass tatsächlich all das abhängiges Entstehen ist. Nichts von dem besteht aus sich heraus, alles ist Prozess, nichts ist fassbar. Dieser Ebene geben wir die Übersetzung „letztendlich“ oder „die eigentlich wirkliche Schau“.

**Das tibetische Wort für Welt (*Djigten*) bedeutet – *Djig* „zerstörbar“, *ten* „Grundlage“ – die »zerstörbare Grundlage«. Die materielle Welt wird in diesem Wort als eine Basis betrachtet, die aufgrund ihrer Bedingtheit unausweichlich der Zerstörung unterliegt. Die Welt ist vergänglich – die Welt ist Prozess. – Sie entsteht, besteht dann für einige Zeit und vergeht auch wieder.**

Das ist jetzt wirklich auf der äußeren Ebene, wo man sagt, die Planeten entstehen, es gibt sie für eine Weile und sie vergehen dann wieder.

**Sie hat keine bleibende Existenz – das ist ihre letztendliche Wirklichkeit, ihre Leerheit. Und die Tatsache, dass sie dennoch sichtbar ist und sich manifestiert, ist ihre relative Wirklichkeit.**

**In dieser relativen Wirklichkeit wandelt sich alles von Augenblick zu Augenblick. Der Geist drückt sich unaufhörlich und spontan in einer nicht endenden Vielzahl von Erscheinungen aus, aber diese sind im letzten Sinne nicht wirklich, denn nichts bleibt, alles ändert sich ständig. Vorstellung reiht sich an Vorstellung, eine Bewegung des Geistes folgt der anderen, unablässig wandeln sich die Erscheinungen. Und aus diesem Grunde können wir bei näherer Betrachtung sehen, dass Erscheinungen nicht – in diesem Sinne – wirklich sind –, dass sie als ein Etwas existieren. – Sie sind leer von jeglicher Wirklichkeit – im Sinne einer Dinghaftigkeit – und doch geht die Manifestation immer weiter, da sie Ausdruck der leeren Natur und der spontanen Strahlkraft des Geistes ist.**

*Erscheinungen – also all unsere Erfahrungen –  
sind sowohl manifest als auch leer –  
sie sind die Einheit von Manifestation und Leerheit.*

Eigentlich sind nur die Worte, die Gendün Rinpotsche hier benutzt, ein wenig anders als das, was wir schon gesehen haben. Könnt ihr das spüren? Eigentlich haben wir das alles schon ziemlich rauf und runter dekliniert. Kann ich das so stehen lassen, ja? Dann meditieren wir doch einfach mal in diesem Sinne.

**\* Meditation \***

## 8. Unterweisungen des 8. Tages (27.7.2019)

### 8.1. Meditation „Loslassen und offenes Sein“

*Audio 34: 34 LT - Meditationsanleitung Loslassen und offenes Sein. 27.07.19\_06.30*

Je herausfordernder der Tag ist, desto mehr müssen wir drauf schauen, dass Sammlung, Einsicht, Mitgefühl mit am Start sind. Lasst uns deswegen nochmal so die Eckpunkte der Dharma-Praxis innerlich durchgehen.

#### **\* Geführte Meditation (00:40 – Schluss) \***

Es ist wieder ein Morgen, an dem ich in einen Tag gehe, wo ich eigentlich in jeder Situation den Dharma praktizieren kann. ... Ich erinnere mich daran, dass mir ganz viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um die verschiedenen Situationen auf den Weg zu bringen. Ich habe ganz viel Kostbares im Gepäck, ich bin gut gerüstet mit dem Dharma, mit bereits gemachten Erfahrungen. ... Um jetzt gut in den Tag zu starten, nehme ich mir vor, noch einmal den Fuß in die Tür zu stellen, zu sagen, Moment, jetzt braucht es erstmal ein wenig offenes Gewahrsein. Jetzt ist es wichtig, sich mit dem Segen zu verbinden und tief zu spüren, worum es eigentlich geht. ... Mit dem Segen verbinden kann ich mich, indem ich mich jetzt gerade, angesichts des Ansturms, der Herausforderungen dieses Tages, noch einmal völlig durchentspanne. Wir können das „radikales Entspannen“ nennen. Ein Entspannen, das bis an die Wurzeln geht: An die Wurzeln unserer Unruhe, an die Wurzeln der Täuschung.–

Wir lassen alles begriffliche Greifen vollkommen sein. Mit jedem Ausatmen können wir uns noch weiter öffnen, mit jedem Einatmen öffnen wir uns für was auch immer sich zeigt, ohne zu greifen. ... Radikales Fließenlassen, radikales Loslassen der eigenen Wichtigkeit. ... Und als Unterstützung vielleicht ein Gebet: „Erwachte, zeig mir, wie es geht.“ ... Bis wir diesen magischen Punkt, diese magische Offenheit erreichen, in der es nichts weiter zu öffnen gibt, nichts weiter loszulassen gibt, einfaches Sein, völlig, völlig einfach. –

Und noch einmal radikal loslassen, radikal öffnen. Es ist nicht so, dass wir das Ichgefühl in einen offenen Raum verlagern. Es ist so, dass das Gewahrsein radikal aussteigt aus allem Beschäftigt-Sein mit Ich und anderem. ... Es kehrt in seine eigene offene Natur ein und verweilt darin so lange, bis sich alle unsere Zellen mit Segen gefüllt haben. –

Niemand beschäftigt sich mit irgendetwas. ... Nichts anderes ist wichtiger zu Beginn des Tages, als in diese völlige Einfachheit einzutauchen, uns darin aufzulösen, darin in unserem wahren Sein zu ruhen.–

Und das braucht gar nicht lange zu sein. Und es gibt Tage, es gibt Morgen, an denen uns das weniger möglich ist als an anderen Morgen. Das nehmen wir einfach so, wie es ist. Es ist diese Zeit so, als ob wir uns einen Fahrstuhl nehmen würden und uns sagen würden: Wir drücken den Knopf und sausen an allen Stockwerken begrifflichen Bewusstseins vorbei in die große Offenheit. Ihr könnt es gerne die Dachterrasse nennen, ihr könnt es auch wie das Entdecken der Unterwelt nennen, wo sich die Kellerräume öffnen in ein unendlich freies Sein. ... Irgendwann besteigen wir wieder den Fahrstuhl und fahren zurück in unser Alltags-Bewusstsein.

Wir bitten um den Segen, dass wir in allen Situationen dieses Tages den Zugang zu diesem weiten, offenen Gewahrsein spüren können, dass es uns begleitet. Wir bitten um Segen, das ist ein Gebet. Ein Gebet an die offenen Dimensionen des Erwachens: „Zeig dich, sei bei mir, Erwachte, zeig mir, wie es möglich ist, beim Sprechen, beim Reisen, beim Handeln immer mit diesem offenen entspannten Sein verbunden zu sein.“ –



Und dann gehen wir die offenkundigen Stationen des Tages innerlich durch. Das von dem wir schon wissen, dass es auf uns wartet, und stellen uns vor, wie das sein könnte, mit offenem Gewahrsein in Gespräche einzusteigen. Wie würde sich das wohl anfühlen, wenn das Ichgefühl sich so ein bisschen zurücklehnt, auch mal entspannt? ... Wie fühlt sich das an, wenn wir beim Aufräumen und Putzen Dinge mit der einfachsten Einstellung der Welt angehen? Wie fühlt sich das an, so als Vorahnung, wenn wir Abschiede einfach als wunderbare Übergänge zelebrieren, ohne Drama? Es ist das Natürlichste der Welt. Wie fühlt sich das an, wenn wir Geburtstagsumarmungen über uns ergehen lassen, ohne mit dem Ichgefühl in die Quere zu kommen? Uns öffnen, uns freuen. ... Wie fühlt sich das an, wenn wir bei den intensiven Sinneskontakten, einer kleinen Reise, einer Fahrt weiter in meditativem Gewahrsein sind? ... Wie fühlt sich das an, wenn wir die Stille und Gelassenheit ins Tun mit hineinnehmen? ... Wenn wir an unsere To-do-Listen denken, das Gewahrsein wachhalten, dass wir Samsara nie aufräumen können, dass sie von ihrer Natur her unendlich sind. –

Stellen wir uns vor, was alles noch auf uns wartet, bis wir heute Abend irgendwo vielleicht noch einen ruhigen Moment haben. ... Wie wir durch all diese Situationen durchgehen, so als wären wir mit einem großen Schlauch, einem Segensschlauch mit der Tankstelle des offenen Gewahrseins verbunden. ... Immer gerade im Jetzt zu erleben, wie sich alles im Entstehen schon befreit, Situationen selbst unsere Lehrerinnen sind. Nachdem wir das alles so intuitiv vorbereitet haben, uns eingestellt haben, verweilen wie noch mal im kompletten Nichtstun, um noch mal ganz sicher zu gehen, dass wir gut in den Tag starten. Komplettes Nichtstun. –

Und wenn wir jetzt dann in die Aktivität hineingehen, erinnern wir uns daran, dass wir ganz leichte Lebewesen sind. Wir haben eigentlich gar kein Gewicht. Also Ichgefühl wird schwer. Eigentlich haben wir kein Gewicht. Mit Freude, Gelassenheit, Vertrauen in den Segensstrom sind wir mit einer ungeheuren Leichtigkeit unterwegs. Wir brauchen uns nirgendwo für wichtig zu nehmen, und deswegen entsteht auch kein Gewicht. Wir sind Lichtwesen, lichte Wesen mit einer großen Helligkeit des Geistes, mit einer großen Klarheit, wo sich die Dinge zeigen, auflösen, in dem Prozess wie von selbst verstanden werden in unglaublicher Resonanzfähigkeit, völlig durchlässig. Überall da, wo wir Schwere und Gewicht und Wichtigkeit hineinbringen, da wird es weniger durchlässig. Und wenn das der Fall sein sollte, ist das genau der Lama, der zu Besuch kommt und sagt: Hoppla, hier hast du etwas vergessen. Du hast deine wahre Natur gerade mal vergessen. Komm zurück in die Leichtigkeit, komm zurück ins offene Gewahrsein, wo es gar keine festen Erfahrungen gibt. Alles ist im Fluss. Fliege so anstrengungslos wie ein Adler. Lass das Gewahrsein zu dir kommen, sich in dir ausbreiten, bis es auch die letzten Reste der Ichbezogenheit durchtränkt und das Ich nur so eine Rolle ist, mit der wir in der Welt unterwegs sind. Einfach etwas, was der Orientierung dient in diesem Strom des Seins, was aber an sich keine Festigkeit hat.

Und nun lasst uns gemeinsam die Widmung sprechen/singen.

**\* Widmung \***

## 8.2. Mahamudra im Alltag – Ökologie und Dharma

*Audio 35: 35 LT-RK - Mahamudra im Alltag - Ökologie und Dharma - Schlusswidmung. 27.07.19\_09.15*

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

#### **Mahamudra im Alltag – Segen – Beten – Öffnen – Durchlässig werden**

Und jetzt im Kreis von allen erwachten und nicht erwachten Lebewesen möchte ich euch eine kleine Unterweisung – vielleicht wird sie auch ein bisschen länger – mit auf den Weg geben. Das Wichtigste habe ich heute Morgen in der Meditation schon gesagt – diese Meditation, die ja etwas länger wurde als geplant, weil ich wieder alles vergessen habe. Wichtig ist, den ganzen Tag in allem, was wir tun, verbunden zu bleiben.

Das könnt ihr euch vorstellen, wie ihr wollt. Ihr könnt euch das wie einen riesigen Pump-Schlauch vorstellen, mit dem die Rennwagen innerhalb von zwei Sekunden befüllt werden, zum Beispiel. Dass ihr einfach eine Non-Stop-Zuflucht habt, und zwar woher? Aus der Natur des Geistes, aus der erwachten Dimension. Ihr könnt euch auch vorstellen – jetzt zitiere ich meinen Großvater Hans Röhm – der sagte mir als kleines Kind immer: „Tilman, lauf als wärst du mit einem Goldfaden am Himmel aufgehängt. Dann kannst du aufrecht durchs Leben gehen.“ Das hat mich immer schon berührt, und dann bin ich halt mit einem Goldfaden durchs Leben gegangen. Also ihr könnt es euch auch so vorstellen.

Gendün Rinpotsche hat uns als Praktizierende immer gesagt: „Eins dürft ihr nie lassen. Ihr müsst immer daran denken, euch jeden Tag mit dem Segen zu verbinden, jeden Tag, sonst könnt ihr gar nicht den Dharma unterrichten. Ihr könnt den Dharma nicht weitergeben. Ihr müsst im gelebten Segensfluss drin sein.“ Damit ist gemeint, dass wir uns immer wieder so radikal entspannen wie heute Morgen. Diese Radikal-Entspannung, dieses radikale Loslassen von allem, was das Ich beschäftigt. Radikal durchentspannen und in dieser Weite und Öffnung, diesem Fließen ankommen, wo nichts mehr gegenwärtig ist: Zeit und Raum haben sich aufgelöst. Es reicht sogar nur ein Moment davon, das ist wie so ein Touch-down. Und dann merken wir, da sind wir in Berührung mit einer Frische, einer Kraft, mit solch einem einfachen Sein – daraus kommt die Kraft für den Tag.

Auch wenn euch das Wort Segen vielleicht unbekannt ist, nicht unbekannt als Wort, aber als innerer Begriff, wenn ihr noch keinen Zugang dazu habt, schaut wie ihr das für euch nennt. Ich habe ja auch dieses Beispiel mit dem Fahrstuhl benutzt. Saust in die Dimension der vollkommen offenen Offenheit. Lasst dabei alles los. Es gibt nichts, was eure Beachtung braucht, egal wie stressig der Tag ist. Lasst euch so morgens, mittags, abends in die große Offenheit hineingleiten, geht darin auf. Und tagsüber nehmt die Pipeline mit, überall wo ihr seid. Diese Pipeline ist ein einfacheres Beispiel, als wenn wir sagen würden: Denk immer dran, dass du verbunden bist. Nimm doch einfach die Pipeline, du bist verbunden. Spüre es in allem. Wir brauchen uns nicht so anzustrengen.

Und noch etwas vielleicht Ungewöhnliches. Segen ist das eine vielleicht ungewöhnliche Wort, aber ihr werdet schon wissen, was das ist. Wenn ihr euch dem Segen öffnet, dann merkt ihr, alle Zellen atmen auf, es kribbelt überall. Es ist zunächst mal eine solche Erleichterung. Dann seid ihr auf dem richtigen Weg. Das ist die maximal mögliche Entspannung in dem Moment.

Und tagsüber denkt ans Beten. Das ist noch so ein Ausdruck, der den meisten schon wie eine Gräte schräg im Hals liegt. Beten ist das Aktivieren der Pipeline. Ihr müsst wie Erlaubnis geben, dass es fließen darf. Ihr braucht ja gar kein Gegenüber, ihr dürft einfach in die erwachte Dimension hineingehen oder ihr dürft an die innere Weisheitsstimme beten. Wenn ihr ein Gegenüber braucht, könnte ihr euch auch gerne irgendeine dieser Meisterinnen oder einen dieser Meister vorstellen. So viele von ihnen haben versprochen, bevor sie den großen Übergang vollzogen haben, dass sie da sein werden für uns. Ob ich

an Milarepa bete, an Gampopa, an Gendün, an den Buddha, ganz viel auch an den Buddha oder die Buddhas überhaupt – all ihr unbekannten Erwachten, die es irgendwo geben mag, denkt an mich.

Und damit öffne ich mich. Das Törchen des kleinen Ichs geht auf, das Gebet öffnet die Festung, und mehr braucht es auch gar nicht. Es braucht nur die Öffnung, diese Bereitschaft, hinzuspüren, hinzuhören und die andere Dimension wirken zu lassen. Und die gibt uns dann ganz viel gute Intuitionen. Die mögen zunächst noch ein bisschen vermischt sein mit emotionalen Intuitionen. Aber das kriegt ihr ganz schnell raus, welche der Intuitionen Einfärbungen der normalen Muster sind und welche Intuitionen so sind, dass ihr denen vertrauen könnt.

Und tatsächlich, also zum Beispiel, wenn ich jetzt so spreche, ich habe mir da ja nichts vorgenommen, die Intuitionen fließen dann durch uns durch. Wir werden zum Werkzeug, wir werden zum Werkzeug des Bodhicitta, des erwachten Geistes. Wir haben keine Ahnung, wo es herkommt, wir wissen nicht, woher diese Pipeline kommt. Wir haben keine Ahnung. Man sagt da so: die Natur des Geistes, die erwachten Qualitäten, man nennt das die Buddhas, andere nennen das Christus – es gibt so viele Ausdrücke dafür. Wir brauchen es gar nicht wirklich zu wissen, Hauptsache es funktioniert. Und es funktioniert wunderbar.

Als junger Homöopath habe ich mir immer vorgestellt, mit dem Medizin-Buddha verbunden zu sein und habe in den Patienten, die ich behandelte, den Medizin-Buddha gesehen, ihre heile Grundnatur – selbst Medizin-Buddha und auch die Patienten Medizin-Buddha. Und schon kam es zu dieser Magie des intuitiven Verstehens und innerlich geführt werden, im Herausfinden dessen, was es jetzt gerade braucht. Das war so mit 24, 25, 26 Jahren. Und das habe ich bis heute beibehalten. Ich brauche es jetzt aber nicht mehr so als Visualisation einzusetzen, weil es so selbstverständlich geworden ist. Es ist eigentlich das Sehen mit dieser reinen Sicht, die ich mal erwähnt habe, die aber eigentlich nur bedeutet, dass man nicht mit den Augen des Ichs schaut. Wir sind wie in einer feineren Dimension unterwegs, wo wir einfach so wahrnehmen und so empfänglich sind und so weise und so mitfühlend.

Denkt also daran im Alltag, lasst euch führen. Und obwohl es so verpönt ist in manchen Kreisen zu beten, betet. Traut euch zu beten, betet intensiv sogar, schickt eure SOS in den Raum, das rote Telefon zu den Buddhas. Es funktioniert, es ist nicht Putin am anderen Ende ... keine Sorge, keine Sorge. Nutzt das rote Telefon. Das ist als würdet ihr die Schleusen auf tun. Ihr öffnet die Schleusen und habt Zugang zu dem, was so vorher auch schon da war, was ihr nicht so ganz fühlen wolltet, was ihr nicht so ganz sehen wolltet, wo ihr nicht so ganz im Vertrauen wart. Und schon ist der Segen wieder da. Das Gebet öffnet für den Segen. Und dann lasst – falls ihr dualistisch gebetet habt, dann lasst das Gegenüber, wenn ihr zum Beispiel an Tara betet – dann lasst zum Schluss des Gebets Tara jeweils in euch verschmelzen, damit ihr sicher seid, dass ihr nicht eine dualistische Projektion festhaltet. Die ist eine Brücke. Sich an Tara zu wenden ist eine Brücke, damit ich überhaupt erahnen kann, was erwachtes Sein bedeutet. Aber die eigentliche Tara ist nicht die, die wir uns vorstellen. Das ist diese Summe innerer Qualitäten, diese Tara-Qualitäten in uns. Also nutzt die Vorstellung, die Imagination, nutzt das Gebet. Es geht immer nur darum, mehr ins Vertrauen zu finden, ins Vertrauen dieser tiefen inneren Kräfte, so dass die in uns wirken können.

Das wären meine Worte heute für euch als Alltagspraxis. Denkt nicht, dass das religiös wäre im Sinne von Glauben. Das alles könnt ihr als Erfahrung machen. Ihr braucht nichts zu glauben, probiert es nur aus. Es ist Methode, was ich jetzt sage, eine Supermethode, die mit der Zeit so natürlich wird, dass ihr sie gar nicht mehr anzuwenden braucht. Also testet das aus. Ihr braucht an nichts zu glauben. Es funktioniert in jeder Situation.

Was meint ihr, wie oft ich Gebete gemacht haben, wenn Menschen zu mir kommen, die irgendwelche Sachen erzählen und Fragen stellen. Ich habe doch keine Ahnung. Das Ich hat doch keine Ahnung, das steht auf dem Schlauch. Wie kriege ich das Ich vom Schlauch runter? Beten. Gendün, Gendün, worum

geht's hier, was soll ich tun? Und damit, indem ich bete, geht das Ich vom Schlauch und die Pipeline ist wieder offen. Und dann hat es in jeder Situation bis jetzt eine Lösung gegeben, in jeder, ohne Ausnahme. Dann denken die Leute immer, ich hätte das super gemacht, habe ich gar nicht. Ich habe auch nicht super unterrichtet. Das Einzige, was das Ich sich vielleicht noch so anziehen könnte, ist, dass es geschickt genug war, sich in die Ecke zu verdrücken. Wenn es noch eine Ichbeteiligung gab, dann ist das die gute Motivation des Ichs, möglichst nicht im Wege zu stehen. Das ist das Einzige, was man ihm noch anrechnen kann.

Also geht vom Schlauch runter. Lasst es fließen und vertraut darin, dass in jedem von uns so ein kleiner Buddha ist, der Lust hat zu wachsen. Gebt ihm die Möglichkeit zu wachsen. Das ist eigentlich die Botschaft für den Alltag. Das war der erste Teil.

## **Dharma und Ökologie**

Der zweite Teil ist, dass es mich ein bisschen kribbelt, euch in diese Bereiche mit hineinzunehmen, die euch auch so ein großes Anliegen sind. Eigentlich würde ich mir wünschen, es könnte jeder von uns im Kreis von den Projekten sprechen, die euch am Herzen liegen. Ich weiß, dass eigentlich fast jeder hier irgendwo in sozialen oder ökologischen Projekten engagiert ist. Das wäre jetzt super. Damit könnten wir so voneinander wissen und einander auch unterstützen. Das kriegen wir jetzt heute so nicht hin, das ist auch nicht Anliegen dieses Kurses. Aber habt es im Geist, dass ihr euch miteinander darüber austauscht.

In dem Mahamudra-Kurs in Lenzkirch werde ich das jetzt in viel stärkerem Maße einführen. Wir werden tägliche Ökologieeinheiten haben. Wir haben eine Tiefenökologin, die uns mehrere Tage lang abends damit beglücken wird. Wir haben auch jemanden, der im Regenwald in Venezuela sich für ein ganzes Dorf einsetzt und dort Kinder am Leben erhalten hat, sprichwörtlich, die nicht genug zu essen hatten. Ihr wisst, dass Venezuela im Moment das Land mit der höchsten Flüchtlingsquote ist, 4 Millionen Venezolaner haben das Land verlassen.

Das sind so Dinge, die mir am Herzen liegen, und die werden mehr und mehr Raum kriegen in meinen Kursen. Das hier war ja ein Meditationskurs speziell, so mit ganz viel Stille, da hat das nicht so viel Raum. Aber ich möchte euch trotzdem bitten, da wo ihr noch einen Rappen oder einen Cent im Portemonnaie habt, das noch in die Extrakasse zu werfen für Venezuela. Dann gibt es noch ein Kinderprojekt in Ecuador, Primavera, wo ca. 100 Kinder eine Ausbildung machen und Unterstützung bekommen.

(Nicht transkribiert: Vorstellung Projekt Primavera, ab 19:18)

Also worum es mir und vielen von uns Dharmalehrenden geht, ist, dass wir in dieser kritischen Zeit aus der Ecke rauskommen, wo es nur um Meditation geht bei den Unterweisungen oder um Unterweisungen zu heilsamem Verhalten, meditative Versenkung, Entwickeln von Weisheit, sondern es geht um das Grundanliegen des Dharma schon seit Buddhas Zeiten. Der Buddha hat seinen Mönchen erklärt, ihr dürft nicht ins Wasser pinkeln, lasst das sein, er hat ihnen gezeigt, wie man Toiletten baut, dass es die Umwelt nicht stört. Er hat ihnen gesagt: Bitte keine Bäume fällen, ihr braucht das nicht, ihr braucht nicht zum Spaß irgendwelche Feuer zu machen. Bitte lauft mit Vorsicht über die Felder. Bitte nie bewusst ein einziges Insekt töten, nicht mal einen Moskito. In der Monsunzeit, bitte bleibt an einem Ort, denn da sind besonders viele Insekten unterwegs und ich möchte nicht, dass meine Schüler und Schülerinnen durch die Lande ziehen und Hunderte und Tausende von Insekten zertrampeln. Das ist doch die ideale Zeit, um ruhig zu sitzen. Und so hat er ganz, ganz viele Hinweise gegeben vor zweieinhalb Tausend Jahren: Respekt für jede Pflanze, Respekt für jedes Insekt, Respekt fürs Wasser. Ganz sparsamer vorsichtiger Umgang mit Feuer, keine Umweltverschmutzung durch das, was wir hinter uns lassen.

Das zieht sich durch die buddhistische Lehre von Anfang an. Diese Hinweise finden sich im *Vinaya*, das ist etwas, was ihr weniger studiert, das ist leider meist nur den Mönchen und Nonnen vorbehalten. Nun habe ich das aber alles studiert und weiß darum aus erster Hand wirklich, was der Buddha damals schon für ein Umweltbewusstsein hatte, ein komplettes Umweltbewusstsein. Alle Aspekte, ob es Erde, Wasser, Luft war, er hat sich um alles gekümmert. Und die buddhistische Lehre, die wir hier bekommen, ist in der Natur gelehrt worden. Die ist natürlich nie in geschlossenen Häusern gewesen. Ihr wisst, dass die Lehrer, auf die man wirklich bauen kann, in Höhlen gelebt haben oder als Wanderlehrer gelebt haben. Da kommen die guten Unterweisungen her. Gendün Rinpotsche war 20 Jahre in Höhlen im Retreat und zehn Jahre dann noch in Kalimpong in Indien in einem Haus. Als Wandermönch, und das war seine Idee auch, weiter durch Indien zu streifen und als unerkannter Yogi auf der Straße weiter zu praktizieren. Bloß hat ihn der Karmapa vorher aufgegebelt und gesagt: Nein, nein, zu kostbar, du gehst nach Europa.

Der ganze Dharma ist in der Natur groß geworden. Und wenn es nicht ein gewisses Problem wäre, in der Natur so zu sprechen, dass einen viele hören können, sollten eigentlich Unterweisungen und Meditation ständig in der Natur stattfinden. Dort kriegen wir die nötige Sensibilität dafür, selbst Teil der Natur zu sein. Und ihr werdet sehen: In den Kursen der nächsten Jahre wird dieses Element immer mehr zunehmen, denn die Grundlagen des Dharma-Verständnisses sind einigermaßen gelegt, so dass ich mit euch in diese Bereiche vorstoßen kann, die so wichtig sind: Wir als Teil der Natur, Körperbewusstsein, Ernährung, alles gehört mit dazu, aber auch Kommunikation, wir sind kommunikative Wesen, und alles das gehört zur Dharmapraxis dazu.

Ich weiß, dass ich bei euch offene Türen einrenne, ihr seid schon so unterwegs. Aber denkt dran, dass wenn wir etwas für die Ökologie tun wollen, also für eine erträgliche Umwelt für die nach uns kommenden Generationen, dann müssen wir so viel Menschen wie möglich in die Natur bringen, damit sie sich als Teil des Ganzen spüren können. Unsere ganzen Appelle, die nur über den Intellekt gehen, die fruchten nicht sehr viel, wenn man das nicht spürt, wie es ist. Wie man angewiesen ist auf gesundes Wasser. Ja wo gibt es denn überhaupt Trinkwasser? Wo finde ich denn in der Natur Trinkwasser? Plötzlich wird einem bewusst: Kann ich überhaupt das Wasser aus dem Bach in den Bergen trinken? Wie ist denn das mit den Tieren? Der Wert des Ganzen wird einem so bewusst.

Es geht nicht darum, diese geschlossenen Atmosphären aufrechtzuerhalten, sondern sie so zu öffnen, wie wir es verkraften können und immer mehr uns wieder als Teil des Ganzen zu spüren. Daraus werden wir dann ganz natürlicherweise den Impuls bekommen, dass wir uns mehr und mehr dafür einsetzen.

(Nicht transkribiert: Vorstellung des Projektes in Venezuela, ab 27:11)

Es wäre schön, wenn jede Dharma-Gruppe ein Patenschaftsprojekt übernimmt von dieser Art. Wir brauchen es jetzt, dass wir vielleicht dieses Ziel der UN erreichen, eine Milliarde neue Bäume zu pflanzen, das verkraftet unser Planet, das wäre super. Danach geht es erst an die landwirtschaftlich genutzten Flächen, und die wollen wir nicht einschränken, aber besser nutzen.

Wir können Milch- und Fleischkonsum einschränken. Gerade in der Schweiz ein riesiges Thema, das sind die heiligen Kühe der Schweiz. Die Schokolade und die Butter, nicht nur die Milch, der Rahm. Das Leid, was wir in der Tierwelt damit auslösen, egal ob es Alm-Kühe sind. Habt ihr das schon mal miterlebt, wenn eine Mutterkuh von ihrem Kalb getrennt wird, was für ein Leid das ist? Und nur deswegen haben wir Milch. Machen wir uns das mal klar. Wir sind für so viel Leid verantwortlich, wenn wir Milch trinken. Ganz zu schweigen von den Eiern, die wir essen. Die männlichen Kälber werden normalerweise, bevor sie das Alter von einem Jahr erreichen, umgebracht, damit es noch als Kalbfleisch gilt. Einige wachsen weiter, damit es Rindfleisch gibt. All die männlichen müssen auf die Seite gebracht werden, damit die Kühe mit völlig überzüchteten Eutern Milch liefern. Und die müssen kalben, und dann müssen die Kälber schnellstmöglich getrennt werden, damit der Milchertrag uns zur Verfügung steht. Das ist so ein Leid. Bei uns in Raitenbuch gehen die Schreie der leidenden Mutterkühe durchs ganze Tal. Und die

Bullen brüllen auch, immer wenn eins aus ihrer Herde abtransportiert wird zum Schlachter, weil sie das Leid mitkriegen. An den anderen Tagen brüllen sie nicht. Manchmal geht es die ganze Nacht durch. Das muss man erleben. Darüber zu sprechen ist eine Sache, aber wenn ihr das erlebt, dann könnt ihr diese Produkte einfach nicht mehr essen, jedenfalls nicht in dem Maß, wie wir das normalerweise tun.

Das waren so paar Gedanken von mir, die ich euch mitgeben möchte. Ich weiß, ich brauche nicht viel mehr zu sagen, ihr seid alle supergut informiert. Ihr könnt auch gern auf unserer Webseite nachschauen. Ich habe unter [ekayana-institut.de](http://ekayana-institut.de) eine Ökologie-Unter-Rubrik aufgemacht, wo ich den UN-Report über den Klimawandel zusammengefasst habe und aus Dharma-Sicht so ganz praktische Hinweise gebe, wo man jeden Tag so zehn Minuten lesen kann und nach zwanzig Tagen ist man durch. Mit vielen konkreten Tipps, wo man auch Bäume pflanzen kann, wo man dieses und jenes tun kann, was sinnvoll ist. Aber ihr wisst, dass der Klimawandel nicht das einzige Problem ist. Es ist nur das, über das jetzt am meisten gesprochen wird. Wir haben es mit einer Vergiftung unserer Umwelt zu tun. Wir haben es mit einem Artensterben ohnegleichen zu tun. Wir sind kurz davor, uns selbst die Lebensgrundlage zu entziehen. Wir sind uns nicht ganz bewusst, dass Bienen, Ameisen, Regenwürmer und andere für uns überlebenswichtig sind. Und das sind ganz sensible Kreaturen.

Also, ich will damit innehalten, sonst wird es einfach zu viel und nimmt zu viel Zeit in Anspruch. Ihr könnt euch selbst informieren. Aber von uns allen Dharma-Lehrern auch jetzt gerade hier in Beatenberg ist es unser aller Anliegen, dass Buddhismus und Ökologie als totale Einheit gesehen werden. Das kann man nicht trennen, das geht gar nicht. Es gibt keinen unökologischen Buddhismus, das gibt's gar nicht, das hat es noch nie gegeben. Dharma ist immer dieses Mitschwingen mit allem, dieses abhängige Entstehen, dieses mit allem Verbunden-Sein und zum Wohl aller Lebewesen unterwegs sein, es geht gar nicht anders.

Deswegen betrachtet es durchaus als Teil eurer Dharmapraxis, jeden Tag etwas für eine bessere Umwelt zu tun, jeden Tag ein bisschen. Und das, wo wir wirklich ein bisschen mehr Zeit brauchen, ist bei unseren Kaufentscheidungen. Jeden Tag füllen wir unseren Stimmzettel für eine bessere oder schlechtere Umwelt aus, und zwar bei unseren Kaufentscheidungen. Unser Problem ist, dass wir aus Gewohnheit zu den Produkten greifen, die wir kennen und in den Laden gehen, der am einfachsten für uns zu erreichen ist bzw. per Internet. Jetzt braucht es, dass wir bei jedem Projekt noch mal schauen, welches ist denn wirklich am umweltverträglichsten? Ich habe jetzt erst gelernt, ich stehe halt auch manchmal auf der Leitung, mit etwas Aufwand, wie es ist, eine umweltverträgliche Zahnpasta zu finden. Da sind auch in den anderen Kosmetikprodukten lauter Substanzen drin, die die Umwelt belasten. Habe ich dann gefunden, ganz in der Nähe, in St. Blasien, da kann ich mit dem Fahrrad hinfahren.

Also kümmert euch darum, nicht über Kosmetika und Kleidungsstücke und so weiteres Plastik in die Umwelt zu schicken, und natürlich in allen anderen Bereichen auch. Diese Produkt-Entscheidungen brauchen erstmal richtig viel Aufmerksamkeit von uns, und wenn wir dann gefunden haben, wo etwas aus ökologisch Verträglichem, Fairtrade und so stammt, dann haben wir unsere Quelle gefunden und dann wird es wieder leichter. Aber der Weg hin zur richtigen Quelle braucht jetzt unsere Aufmerksamkeit. Da möchte ich euch einladen, das ganz bewusst so abzuspeichern, das nächste Mal, wenn ich einkaufen gehe, ich guck mal drauf, was hinten draufsteht und ich nehme das andere Produkt, das biologisch abbaubar ist. Es gibt ja immer schon solche Regale und solche Regale, auch in den Supermärkten. Ich gehe immer zu dem umweltfreundlicheren Produkt. Und ich gucke auch noch weiter, ich spreche darüber mit meinen Freunden: Weißt du, wo ich 100 % Baumwollkleidung herkriegen kann? Gibt es das überhaupt noch? Ich war in einem Sportgeschäft, versucht mal, eine Jogginghose zu kriegen, die keine Synthetik hat, das ist so schwer. Aber es gibt Internetadressen, die genauso was herstellen. Wir müssen unsere Achtsamkeitsübungen verlagern in die Bereiche, die bisher keine Aufmerksamkeit von uns brauchten.

## **Wertschätzung für das Dharmazentrum Beatenberg**

Dann will ich noch in die Aufzeichnung hineinbringen, wie dankbar ich für Beatenberg bin. Wisst ihr, dass wir an einem der besten Orte der Welt haben praktizieren können? Ich kenne so viele Dharma-Zentren, in manche würde ich keine Einladung annehmen, weil die so sektiererisch sind. Wir sind hier an einem Ort, wo mit hoher Qualität unterrichtet wird, der so offen ist, dass verschiedene Traditionen hier ihren Platz haben können, mit ihren Schülern sein können, und es läuft supergut. Wir haben jetzt wieder so genossen, uns eine Woche lang um nichts kümmern zu müssen. Im Hintergrund ist da ein Stiftungsrat, und im Vordergrund das Team, was sich um uns kümmert. Das Ganze ist eine enorme Leistung, weil in einer Welt, wo jeder auf den eigenen Nutzen aus ist, dass hier ein Zentrum ist, was auf Dharma aufbaut, was auf Freigiebigkeit aufbaut. Das ist wirklich genial. Also lasst uns das wertschätzen und solche Orte auch anderswo unterstützen. Es ist einfach ein unglaubliches Geschenk. Da danken wir den Initiatoren, Fred und Ursula, ich weiß, da war auch eine große Spenderin mit am Start und ganze Menge Dharma-Freunde, die damals sich zusammengetan haben. Wünschen wir diesem Ort ein gutes Gedeihen, dass es so weitergeht. Er braucht nicht größer zu werden, er sollte auch nicht kleiner werden, einfach so weitermachen. Es hat mein Herz schon damals mit Freude erfüllt, als es gegründet wurde und es erfreut mich jedes Mal, wenn ich da bin. Deswegen werde ich auch wiederkommen. Wir haben bestimmt noch 3-4 Jahre mit Gendün Rinpotsche zu tun, und dann fällt uns auch was anderes ein.

### **\* Kontemplation (40:20 – Schluss) \***

Wir lassen den Geist sich nochmal entspannen, lassen den Segen wieder zu. ... Und vielleicht ist es möglich, in der Erinnerung etwas zurückzugleiten. Samstag vor einer Woche, als wir ankamen, dann hat das Retreat allmählich Fahrt aufgenommen. Vielleicht bin ich da auch einigen Mustern begegnet. Ich erinnere mich daran, wo ich mich verstrickt habe, wo dann der Segen wieder geflossen ist, wo es Aha-Erlebnisse gab. Was waren denn die Krisen, was waren die Momente der Lösung, des gelösten Seins? Wie war es, hier mit den anderen hier unterwegs zu sein, ohne zu sprechen? Und was könnte es sein, das ich als Geschenk hier noch in die Runde mit einbringe, sozusagen als Stimme der Weisheit, Stimme des Mitgefühls? Ein Geschenk, das ich selbst mitnehme auf meinen Weg, ein Geschenk, das ich vielleicht mit anderen noch teilen könnte.

Und während ihr da so in diesem Feld verweilt, in diesem Feld des Fühlens und Mitfühlens, gebe ich das Mikro an Rainer weiter, der uns die berühmten Sätze des Metta-Sutras von Buddha Shakyamuni vorliest:

Mögen alle Wesen froh und glücklich sein.

Mögen sie in Sicherheit und Frieden leben. Alle Lebewesen, ob schwach oder stark, groß, mittelgroß oder winzig, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, alle die geboren oder noch nicht geboren sind, sie mögen alle ohne Ausnahme glücklich und froh sein.

Möge niemand andere hintergehen oder verachten, wofür auch immer.

Möge niemand aus feindlicher Gesinnung, Ärger oder Hass anderen Unheil oder Leid wünschen.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einziges Kind beschützt und behütet, so mögen auch wir unser Herz allen Lebewesen in uneingeschränkter Güte öffnen.

Möge unsere Herzensgüte in die ganze Welt ausstrahlen, sich nach oben und unten und um uns herum frei und ungehindert von bösem Willen oder Feindseligkeit ausdehnen.

Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen, solange wir wach sind, mögen wir in dieser Haltung der liebevollen Güte verweilen.

Wir haben sehr viel Heilsames erlebt. Wir haben in diesen Tagen auch heilsam gestaltend mitgewirkt, und da sind ganz viele positive Kräfte in Bewegung geraten. Die wirken in uns, wirken zum Teil jetzt schon nach außen. Und der Wunsch ist: Mögen sie sich vervielfachen und gar nicht aufhören, sich zu vervielfachen und ein jedes Lebewesen erreichen überall im Universum, in allen Universen. Mögen sich diese positiven Kräfte zu den unendlichen heilsamen Kräften gesellen, die schon von Buddhas und Bodhisattvas und gewöhnlichen Wesen in Bewegung gesetzt wurden. Möge die gesammelte Kraft des Heilsamen alle Lebewesen erreichen, so dass sie zu ihrer wahren Natur erwachen. Dass sie frei werden von dem Suchen nach Glück im Außen und zutiefst glücklich werden, aus sich heraus, aufgrund der Natur ihres Geistes. Mögen sie alle ausnahmslos ins vollkommene Erwachen finden. Möge durch den Segen der drei Juwelen dies genauso sein. Der Segen aller Buddhas, der Segen der Natur der Dinge und der Segen der harmonischen Ausrichtung der Sangha. Möge der Segen der drei Juwelen bewirken, dass diese Wünsche genauso in Erfüllung gehen.

Ich verneige mich vor dem wunderbaren Geist aller Lebewesen.



## Anhang – 2019: 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.	Begrüßung			1	1 LT-RK - Begrüßung-Einführung-Rahmen-Meditation. 20.07.19_20.15
2.1.	Meditation - Grundlagen und Selbstbefreiung			2	2 LT - Meditationsanleitung-Grundlegendes-Meditieren und befreien von selbst. 21.07.19_06.30
2.2.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Liebe und Mitgefühl (S. 114-116)	114	116	3	3 LT - Essenz des Mahamudra-Meditation-S.114 Liebe und Mitgefühl. 21.07.19_09.15
2.3.	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 171)	171	171	4	4 LT - S. 171 Buddha-Natur _ Sehen und Hören ohne Schleier_4 Aspekte der Einsicht. 21.07.19_14.15
				5	5 RK - Vipassana 1-Meditationsanleitung-Hören geschieht. 21.07.19_16.10
2.4.	Gedicht: Sämtliche Phänomene (S. 253)	253	253	6	6 LT - Gedicht Gendün Rinpoche S. 253 und Kommentar. 21.07.19_19.15
				7	7 RK - Muditā-Wertschätzung und Widmung. 21.07.19_20.45
3.1.	5-faches zeitloses Gewahrsein – 5 Elemente – Meditation			8	8 LT - 5 Elemente: Raum-Wasser-Erde-Feuer-Wind. 22.07.19_09.15
3.2.	Der Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 209-211)	209	211	9	9 LT – Fragen & Antworten - Hoffnung und Furcht. 22.07.19_11.00
				10	10 RK - Vipassana 2-Innere Haltung und Gewahrsein bei allem. 22.07.19_15.50
3.3.	Gedicht: Glück findet sich nicht mit dem Willen (S. 178-179)	178	179	11	11 LT - Gedicht-Glück findet sich nicht mit dem Willen S. 178. 22.07.19_19.15
				12	12 RK - Wertschätzung und Widmung. 22.07.19_20.45
4.1.	Om Mani Padme Hung Bedeutung – Meditation			13	13 LT - Meditationsanleitung Ich-Gefühle. 23.07.19_06.30
4.2.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Liebe und Mitgefühl (S. 116-117)	116	117	14-1	14 LT - S. 116 Ausrichtung am Morgen -Fragen & Antworten-Geistesgifte und Projektionen. 23.07.19_09.15
4.3.	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung – Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S.117-118)	117	118	14-2	14 LT - S. 116 Ausrichtung am Morgen – Fragen & Antworten - Geistesgifte und Projektionen. 23.07.19_09.15
4.4.	Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 211-216)	211	216	15	15 LT - S. 211 Hoffnung und Furcht. 23.07.19_14.15
				16	16 RK - Vipassana 3-Zustand des eigenen Geistes checken. 23.07.19_15.50
5.1.	Meditation – Vertrauen in die Drei Juwelen			17	17 LT - Erläuterungen zur Zuflucht. 24.07.19_06.30
5.2.	Weg der Meditation – Hoffnung und Furcht (S. 212-213)	212	213	18-1	18 LT - S. 175 Geburt und Tod als Teil der Täuschung_S.212 Dharmakaya _ Gedanken. 24.07.19_09.15
5.3.	Weg der Meditation – Gedanken als Freunde (S. 213-214)	213	214	18-2	18 LT - S. 175 Geburt und Tod als Teil der Täuschung_S.212 Dharmakaya _ Gedanken. 24.07.19_09.15
5.4.	Begriffsklärungen: Seele, Selbst, Ich			19	19 LT - Begriffserklärung Seele-Selbst-Ich-etc. 24.07.19_14.15
				20	20 RK - Vipassana 4-Sorge tragen zur inneren Schafherde _ Kontinuität. 24.07.19_15.50

Abschrift		Buch, Seite	Audio (mp3)	
<b>5.5.</b>	Weg der Mediation - Gedanken als Freunde (S. 214-215)	214 215	<b>21</b>	21 LT - S. 214 Gedanken. 24.07.19_19.15
			<b>22</b>	22 RK - Wertschätzung und Widmung S. 182. 24.07.19_20.45
<b>6.1.</b>	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S.119-121)	119 121	<b>23</b>	23 LT - S. 119 Aufrichtigkeit-Der Blick nach innen. 25.07.19_09.15
<b>6.2.</b>	Weg der Meditation – Gedanken als Freunde (S. 215-216)	215 216	<b>24</b>	24 LT - Gedanken als Freunde der Meditation. 25.07.19_14.15
			<b>25</b>	25 RK - Vipassana 5-entspannen-gewahr sein-erlaubend-interessiert. 25.07.19_16.30
			<b>26</b>	26 RK - Vipassana Zugang Sayadaw U Tejaniya- Gendün Rinpoche und seine Tradition - Pilgerfahrt Le Bost. 25.07.19_19.15
			<b>27</b>	27 RK - Wertschätzung & Widmung mit Text Dharma Freunde von Shantideva. 25.7.19_20.45
<b>7.1.</b>	Kontemplation und Zuflucht		<b>28</b>	28 LT - Vier grundlegende Kontemplationen und Zuflucht. 26.07.19_06.30
<b>7.2.</b>	Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung - Aufrichtigkeit - Blick nach innen (S. 121,b,c)	121 121	<b>29</b>	29 LT - S. 121 Stolz. 26.07.19_09.15
<b>7.3.</b>	Die Leerheit von Gedanken (S. 217 – 218)	217 218	<b>30</b>	30 LT - Geist-Bewusstsein-Gewahrsein-Bewusstheit_ Gedanken gleichzeitiges Entstehen und sich befreien. 26.07.19_14.15
			<b>31</b>	31 RK - Vipassana 6-Mit Vertrauen die Dharmapraxis entstehen lassen. 26.07.19_16.30
<b>7.4.</b>	Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes (S. 171-174)	171 174	<b>32</b>	32 LT – Fragen & Antworten - S. 171 Bodhicitta - neg. Muster - Karma. 26.07.19_19.15
			<b>33</b>	33 RK - Wertschätzung & Widmung mit Text vier Brahmaviharas. 26.07.19_20.45
<b>8.1.</b>	Meditation „Loslassen und offenes Sein“		<b>34</b>	34 LT - Meditationsanleitung Loslassen und offenes Sein. 27.07.19_06.30
<b>8.2.</b>	Mahamudra im Alltag – Ökologie und Dharma		<b>35</b>	35 LT-RK - Mahamudra im Alltag-Ökologie und Dharma - Schlusswidmung. 27.07.19_09.15